

ESTRATEGIAS DE ACOMPAÑAMIENTO



CONTENIDO

PALABRA DE DIOS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO	2
PALABRA DE DIOS QUE FORTALECE EN MOMENTOS DE CRISIS ...	8
OTROS TEXTOS DE APOYO	9
PERSONA INTEGRAL	10
MI PROYECTO DE VIDA	11
CERRAR CICLOS	12
ENTREGA DE SENTIMIENTOS POR ESCRITO	13
REESCRIBIR HISTORIA	13
CARTA A PAPÁ Y CARTA A MAMÁ	13
PREGUNTAS BÁSICAS PARA HACER EL DIAGNÓSTICO	14
LO QUÉ ME MOLESTA DE MI PAREJA CUANDO DISCUTIMOS	15
TAREAS EN TERAPIA BREVE	16
COMO ACOMPAÑAR EN SITUACIONES DE INFIDELIDAD	17
SANANDO HERIDAS Y ROMPIENDO CADENAS	19
SECRETOS PARA SER FELIZ “LAS BIENAVENTURANZAS”	21
ALGUNOS TRASTORNOS QUE REQUIEREN TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS	26
BIBLIOGRAFÍA	27

PALABRA DE DIOS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO

Pedir la sabiduría de lo alto. – (Sabiduría, 9, 9-18)

“Contigo está la Sabiduría que conoce tus obras, que estaba presente cuando hacías el mundo, que sabe lo que es agradable a tus ojos, y lo que es conforme a tus mandamientos.

Envíala de los cielos santos, mándala de tu trono de gloria para que a mi lado participe en mis trabajos y sepa yo lo que te es agradable, pues ella todo lo sabe y entiende. Ella me guiará prudentemente en mis empresas y me protegerá con su gloria.

Entonces mis obras serán aceptables, juzgaré a tu pueblo con justicia y seré digno del trono de mi padre.

¿Qué hombre, en efecto, podrá conocer la voluntad de Dios? ¿Quién hacerse idea de lo que el Señor quiere?

Los pensamientos de los mortales son tímidos e inseguras nuestras ideas, pues un cuerpo corruptible agobia el alma y esta tienda de tierra abrumba el espíritu lleno de preocupaciones. Trabajosamente conjeturamos lo que hay sobre la tierra y con fatiga hallamos lo que está a nuestro alcance; ¿quién, entonces, ha rastreado lo que está en los cielos? Y ¿quién habría conocido tu voluntad, si tú no le hubieses dado la Sabiduría y no le hubieses enviado de lo alto tu espíritu santo?

Sólo así se enderezaron los caminos de los moradores de la tierra, así aprendieron los hombres lo que a ti te agrada y gracias a la Sabiduría se salvaron”.

Formamos un solo cuerpo. Somos comunidad. – (1 Cor 12-12-27)

“Pues del mismo modo que el cuerpo es uno, aunque tiene muchos miembros, y todos los miembros del cuerpo, no obstante su pluralidad, no forman más que un solo cuerpo, así también Cristo.

Porque en un solo Espíritu hemos sido todos bautizados, para no formar más que un cuerpo, judíos y griegos, esclavos y libres. Y todos hemos bebido de un solo Espíritu.

Así también el cuerpo no se compone de un solo miembro, sino de muchos. Si dijera el pie: «Puesto que no soy mano, yo no soy del cuerpo» ¿dejaría de ser parte del cuerpo por eso?

Y si el oído dijera: «Puesto que no soy ojo, no soy del cuerpo» ¿dejaría de ser parte del cuerpo por eso?

Si todo el cuerpo fuera ojo ¿dónde quedaría el oído? Y si fuera todo oído ¿dónde el olfato?

Ahora bien, Dios puso cada uno de los miembros en el cuerpo según su voluntad. Si todo fuera un solo miembro ¿dónde quedaría el cuerpo?

Ahora bien, muchos son los miembros, mas uno el cuerpo. Y no puede el ojo decir a la mano: «¡No te necesito!» Ni la cabeza a los pies: «¡No os necesito!»

Más bien los miembros del cuerpo que tenemos por más débiles, son indispensables.

Y a los que nos parecen los más viles del cuerpo, los rodeamos de mayor honor.

Así a nuestras partes deshonestas las vestimos con mayor honestidad.

Pues nuestras partes honestas no lo necesitan. Dios ha formado el cuerpo dando más honor a los miembros que carecían de él, para que no hubiera división alguna en el cuerpo, sino que todos los miembros se preocuparan lo mismo los unos de los otros.

Si sufre un miembro, todos los demás sufren con él. Si un miembro es honrado, todos los demás toman parte en su gozo.

Ahora bien, vosotros sois el cuerpo de Cristo, y sus miembros cada uno por su parte”.

Para soportar pruebas. – (Santiago 5, 7-16)

“Tened, pues, paciencia, hermanos, hasta la Venida del Señor. Mirad: el labrador espera el fruto precioso de la tierra aguardándolo con paciencia hasta recibir las lluvias tempranas y tardías.

Tened también vosotros paciencia; fortaleced vuestros corazones porque la Venida del Señor está cerca.

No os quejéis, hermanos, unos de otros para no ser juzgados; mirad que el Juez está ya a las puertas.

Tomad, hermanos, como modelo de sufrimiento y de paciencia a los profetas, que hablaron en nombre del Señor.

Mirad cómo proclamamos felices a los que sufrieron con paciencia. Habéis oído la paciencia de Job en el sufrimiento y sabéis el final que el Señor le dio; porque el Señor es compasivo y misericordioso.

Ante todo, hermanos, no juréis ni por el cielo ni por la tierra, ni por ninguna otra cosa. Que vuestro sí sea sí, y el no, no; para no incurrir en juicio.

¿Sufre alguno entre vosotros? Que ore.

¿Está alguno alegre? Que cante salmos.

¿Está enfermo alguno entre vosotros? Llame a los presbíteros de la Iglesia, que oren sobre él y le unjan con óleo en el nombre del Señor.

Y la oración de la fe salvará al enfermo, y el Señor hará que se levante, y si hubiera cometido pecados, le serán perdonados.

Confesaos, pues, mutuamente vuestros pecados y orad los unos por los otros, para que seáis curados. La oración ferviente del justo tiene mucho poder”.

Hablar con sabiduría. - (Santiago 3,1-18)

“No os hagáis maestros muchos de vosotros, hermanos míos, sabiendo que nosotros tendremos un juicio más severo, pues todos caemos muchas veces. Si alguno no cae hablando, es un hombre perfecto, capaz de poner freno a todo su cuerpo.

Si ponemos a los caballos frenos en la boca para que nos obedezcan, dirigimos así todo su cuerpo.

Mirad también las naves: aunque sean grandes y vientos impetuosos las empujen, son dirigidas por un pequeño timón adonde la voluntad del piloto quiere.

Así también la lengua es un miembro pequeño y puede gloriarse de grandes cosas. Mirad qué pequeño fuego abrasa un bosque tan grande.

Y la lengua es fuego, es un mundo de iniquidad; la lengua, que es uno de nuestros miembros, contamina todo el cuerpo y, encendida por la gehenna, prende fuego a la rueda de la vida desde sus comienzos.

Toda clase de fieras, aves, reptiles y animales marinos pueden ser domados y de hecho han sido domados por el hombre; en cambio ningún hombre ha podido domar la lengua; es un mal turbulento; está llena de veneno mortífero.

Con ella bendecimos al Señor y Padre, y con ella maldecimos a los hombres, hechos a imagen de Dios; de una misma boca proceden la bendición y la maldición. Esto, hermanos míos, no debe ser así.

¿Acaso la fuente mana por el mismo caño agua dulce y amarga?

¿Acaso, hermanos míos, puede la higuera producir aceitunas y la vid higos?

Tampoco el agua salada puede producir agua dulce.

¿Hay entre vosotros quien tenga sabiduría o experiencia? Que muestre por su buena conducta las obras hechas con la dulzura de la sabiduría.

Pero si tenéis en vuestro corazón amarga envidia y espíritu de contienda, no os jactéis ni mintáis contra la verdad.

Tal sabiduría no descende de lo alto, sino que es terrena, natural, demoníaca.

Pues donde existen envidias y espíritu de contienda, allí hay desconcierto y toda clase de maldad.

En cambio, la sabiduría que viene de lo alto es, en primer lugar, pura, además pacífica, complaciente, dócil, llena de compasión y buenos frutos, imparcial, sin hipocresía.

Frutos de justicia se siembran en la paz para los que procuran la paz”.

Jesús sana al paralítico. – (Marcos 2,1-12)

“Entró de nuevo en Cafarnaúm; al poco tiempo había corrido la voz de que estaba en casa.

Se agolparon tantos que ni siquiera ante la puerta había ya sitio, y él les anunciaba la Palabra.

Y le vienen a traer a un paralítico llevado entre cuatro.

Al no poder presentárselo a causa de la multitud, abrieron el techo encima de donde él estaba y, a través de la abertura que hicieron, descolgaron la camilla donde yacía el paralítico.

Viendo Jesús la fe de ellos, dice al paralítico: «Hijo, tus pecados te son perdonados.»

Estaban allí sentados algunos escribas que pensaban en sus corazones: «¿Por qué éste habla así? Está blasfemando. ¿Quién puede perdonar pecados, sino Dios sólo?»

Pero, al instante, conociendo Jesús en su espíritu lo que ellos pensaban en su

interior, les dice: «¿Por qué pensáis así en vuestros corazones? ¿Qué es más fácil, decir al paralítico: "Tus pecados te son perdonados"?, o decir: ¿"¿Levántate, toma tu camilla y anda"»?

Pues para que sepáis que el Hijo del hombre tiene en la tierra poder de perdonar pecados - dice al paralítico -: "A ti te digo, levántate, toma tu camilla y vete a tu casa."»

Se levantó y, al instante, tomando la camilla, salió a la vista de todos, de modo que quedaban todos asombrados y glorificaban a Dios, diciendo: «Jamás vimos cosa parecida.»»

La mujer que tocó el manto de Jesús. - (Marcos 5, 25-34)

“Entonces, una mujer que padecía flujo de sangre desde hacía doce años, y que había sufrido mucho con muchos médicos y había gastado todos sus bienes sin provecho alguno, antes bien, yendo a peor, habiendo oído lo que se decía de Jesús, se acercó por detrás entre la gente y tocó su manto.

Pues decía: «Si logro tocar aunque sólo sea sus vestidos, me salvaré.» Inmediatamente se le secó la fuente de sangre y sintió en su cuerpo que quedaba sana del mal.

Al instante, Jesús, dándose cuenta de la fuerza que había salido de él, se volvió entre la gente y decía: «¿Quién me ha tocado los vestidos?»

Sus discípulos le contestaron: «Estás viendo que la gente te oprime y preguntas: "¿Quién me ha tocado?"»

Pero él miraba a su alrededor para descubrir a la que lo había hecho.

Entonces, la mujer, viendo lo que le había sucedido, se acercó atemorizada y temblorosa, se postró ante él y le contó toda la verdad.

Él le dijo: «Hija, tu fe te ha salvado; vete en paz y queda curada de tu enfermedad.»»

Acción del Espíritu. – (Romanos 8, 5-19)

“Efectivamente, los que viven según la carne, desean lo carnal; mas los que viven según el espíritu, lo espiritual.

Pues las tendencias de la carne son muerte; mas las del espíritu, vida y paz, ya que las tendencias de la carne llevan al odio a Dios: no se someten a la ley de Dios, ni siquiera pueden; así, los que están en la carne, no pueden agradar a Dios. Mas vosotros no estáis en la carne, sino en el espíritu, ya que el Espíritu de Dios habita en vosotros. El que no tiene el Espíritu de Cristo, no le pertenece; mas si Cristo está en vosotros, aunque el cuerpo haya muerto ya a causa del pecado, el espíritu es vida a causa de la justicia.

Y si el Espíritu de Aquel que resucitó a Jesús de entre los muertos habita en vosotros, Aquel que resucitó a Cristo de entre los muertos dará también la vida a vuestros cuerpos mortales por su Espíritu que habita en vosotros.

Así que, hermanos míos, no somos deudores de la carne para vivir según la carne, pues, si vivís según la carne, moriréis. Pero si con el Espíritu hacéis morir las obras del cuerpo, viviréis.

En efecto, todos los que son guiados por el Espíritu de Dios son hijos de Dios. Pues no recibisteis un espíritu de esclavos para recaer en el temor; antes bien, recibisteis un espíritu de hijos adoptivos que nos hace exclamar: ¡Abbá, Padre! El Espíritu mismo se une a nuestro espíritu para dar testimonio de que somos hijos de Dios. Y, si hijos, también herederos: herederos de Dios y coherederos de Cristo, ya que sufrimos con él, para ser también con él glorificados. Porque estimo que los sufrimientos del tiempo presente no son comparables con la gloria que se ha de manifestar en nosotros. Pues la ansiosa espera de la creación desea vivamente la revelación de los hijos de Dios.”

El Espíritu viene en tu ayuda. – (Romanos 8, 26-39)

“Y de igual manera, el Espíritu viene en ayuda de nuestra flaqueza. Pues nosotros no sabemos cómo pedir para orar como conviene; mas el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos inefables, y el que escruta los corazones conoce cuál es la aspiración del Espíritu, y que su intercesión a favor de los santos es según Dios. Por lo demás, sabemos que en todas las cosas interviene Dios para bien de los que le aman; de aquellos que han sido llamados según su designio. Pues a los que de antemano conoció, también los predestinó a reproducir la imagen de su Hijo, para que fuera él el primogénito entre muchos hermanos; y a los que predestinó, a éstos también los justificó; a los que justificó, a éstos también los glorificó. Ante esto ¿qué diremos? Si Dios está por nosotros ¿quién contra nosotros? El que no perdonó ni a su propio Hijo, antes bien le entregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará con él graciosamente todas las cosas? ¿Quién acusará a los elegidos de Dios? Dios es quien justifica. ¿Quién condenará? ¿Acaso Cristo Jesús, el que murió; más aún el que resucitó, el que está a la diestra de Dios, y que intercede por nosotros? ¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿La tribulación?, ¿la angustia?, ¿la persecución?, ¿el hambre?, ¿la desnudez?, ¿los peligros?, ¿la espada?, como dice la Escritura: Por tu causa somos muertos todo el día; tratados como ovejas destinadas al matadero. Pero en todo esto salimos vencedores gracias a aquel que nos amó. Pues estoy seguro de que ni la muerte ni la vida ni los ángeles ni los principados ni lo presente ni lo futuro ni las potestades ni la altura ni la profundidad ni otra criatura alguna podrá separarnos del amor de Dios manifestado en Cristo Jesús Señor nuestro.”

El Espíritu Santo te guiará a la verdad. - (Juan 16, 7-15)

“Pero yo os digo la verdad: Os conviene que yo me vaya; porque si no me voy, no vendrá a vosotros el Paráclito; pero si me voy, os lo enviaré: y cuando él venga, convencerá al mundo en lo referente al pecado, en lo referente a la justicia y en lo referente al juicio; en lo referente al pecado, porque no creen en mí; en lo referente

a la justicia porque me voy al Padre, y ya no me veréis; en lo referente al juicio, porque el Príncipe de este mundo está juzgado.

Mucho tengo todavía que deciros, pero ahora no podéis con ello.

Cuando venga él, el Espíritu de la verdad, os guiará hasta la verdad completa; pues no hablará por su cuenta, sino que hablará lo que oiga, y os anunciará lo que ha de venir.

El me dará gloria, porque recibirá de lo mío y os lo anunciará a vosotros.

Todo lo que tiene el Padre es mío. Por eso he dicho: Recibirá de lo mío y os lo anunciará a vosotros.”

Revístanle de amor. - (Colosenses 3,12-17)

“Revestíos, pues, como elegidos de Dios, santos y amados, de entrañas de misericordia, de bondad, humildad, mansedumbre, paciencia, soportándoos unos a otros y perdonándoos mutuamente, si alguno tiene queja contra otro. Como el Señor os perdonó, perdonaos también vosotros.

Y por encima de todo esto, revestíos del amor, que es el vínculo de la perfección.

Y que la paz de Cristo presida vuestros corazones, pues a ella habéis sido llamados formando un solo Cuerpo. Y sed agradecidos.

La palabra de Cristo habite en vosotros con toda su riqueza; instruíos y amonestaos con toda sabiduría, cantad agradecidos, himnos y cánticos inspirados, y todo cuanto hagáis, de palabra y de boca, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias por su medio a Dios Padre.”

Despojarse de su antigua manera de vivir. – (Efesios 4, 20-32)

“Pero no es éste el Cristo que vosotros habéis aprendido, si es que habéis oído hablar de él y en él habéis sido enseñados conforme a la verdad de Jesús a despojaros, en cuanto a vuestra vida anterior, del hombre viejo que se corrompe siguiendo la seducción de las concupiscencias, a renovar el espíritu de vuestra mente, y a revestiros del Hombre Nuevo, creado según Dios, en la justicia y santidad de la verdad.

Por tanto, desechando la mentira, hablad con verdad cada cual con su prójimo, pues somos miembros los unos de los otros.

Si os airáis, no pequéis; no se ponga el sol mientras estéis airados, ni deis ocasión al Diablo.

El que robaba, que ya no robe, sino que trabaje con sus manos, haciendo algo útil para que pueda hacer partícipe al que se halle en necesidad.

No salga de vuestra boca palabra dañosa, sino la que sea conveniente para edificar según la necesidad y hacer el bien a los que os escuchen.”

No entristezcáis al Espíritu Santo de Dios, con el que fuisteis sellados para el día de la redención.

Toda acritud, ira, cólera, gritos, maledicencia y cualquier clase de maldad, desaparezca de entre vosotros. Sed más bien buenos entre vosotros, entrañables, perdonándoos mutuamente como os perdonó Dios en Cristo.”

Jesús, con lágrimas, aprendió a obedecer. - (Hebreos 5, 5-10)

“De igual modo, tampoco Cristo se apropió la gloria del Sumo Sacerdocio, sino que la tuvo de quien le dijo: Hijo mío eres tú; yo te he engendrado hoy.

Como también dice en otro lugar: Tú eres sacerdote para siempre, a semejanza de Melquisedec.

El cual, habiendo ofrecido en los días de su vida mortal ruegos y súplicas con poderoso clamor y lágrimas al que podía salvarle de la muerte, fue escuchado por su actitud reverente, y aun siendo Hijo, con lo que padeció experimentó la obediencia; y llegado a la perfección, se convirtió en causa de salvación eterna para todos los que le obedecen, proclamado por Dios Sumo Sacerdote a semejanza de Melquisedec.”

PALABRA DE DIOS QUE FORTALECE EN MOMENTOS DE CRISIS

“El Espíritu del Señor está sobre mí, porque el Señor me ha consagrado, me ha enviado a dar buenas noticias a los pobres, a aliviar a los afligidos, a anunciar libertad a los presos, libertad a los que están en la cárcel, a anunciar el año favorable del Señor, el día en que nuestro Dios nos vengará de nuestros enemigos. Me ha enviado a consolar a todos los tristes, a dar a los afligidos de Sión una corona en vez de ceniza, perfume de alegría en vez de llanto, cantos de alabanza en vez de desesperación. Los llamarán” robles victoriosos” plantados por el Señor para mostrar su gloria. Se reconstruirán las viejas ruinas, se levantarán los edificios destruidos hace mucho, y se repararán las ciudades en ruinas.” (Isaías 61, 1-4)

“No temas, pues yo estoy contigo, no mires con desconfianza pues yo soy tu Dios; Yo te doy fuerzas, yo soy tu auxilio, y con mi diestra victoriosa te sostendré.” (Isaías 41, 10)

“No es con la fuerza del ejército que se gana la batalla sino es con la fuerza de mi Espíritu”. (Zacarías 4,6)

“Vengan a mí los que estáis cansados y agobiados que yo los aliviaré.” (Mateo 11, 28)

“Pues nosotros consideramos felices a los que soportan con fortaleza el sufrimiento. Ustedes han oído como soportó Job sus sufrimientos, y saben de qué modo lo trató al fin el Señor, porque el Señor es muy misericordioso y compasivo.” (Santiago 5,11)

“Mira, yo estoy llamando a la puerta; si alguien oye mi voz y abre la puerta, entraré en su casa y cenaremos juntos”. (Apocalipsis 3,20)

OTROS TEXTOS DE APOYO:

La mujer encorvada. – (Lucas 15, 11-32)

Nahamán es sanado de su lepra. – (II Reyes 5, 1-14)

La mujer que derramó perfume sobre los pies de Jesús. - (Lucas 7,36-50)

El Endemoniado de Geraza. – (Marcos 5, 1-20)

Curación de la hija de Jairo. – (Marcos 5, 21-24; 35-43)

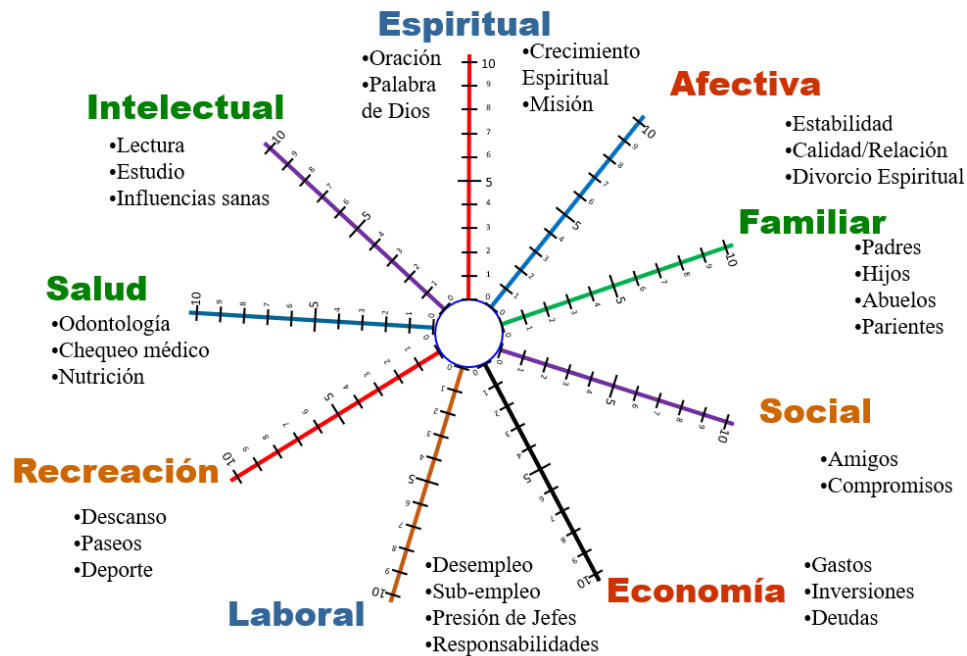
El Hijo pródigo o el Padre misericordioso. – (Lucas 15, 11-32)

Revístanse de toda la armadura De Dios. – (Efesios 6,10-20)

EL mayor de todos los mandamientos es el Amor. – (I Corintios 13, 1-13)

El hará Nuevas todas las cosas. – (Apocalipsis 21, 1-27)

PERSONA INTEGRAL



Áreas para trabajar el proyecto de vida. –

1. Califica de 1 a 10 (siendo 10 excelente) cómo estás en cada una de las áreas.
Marca, con un punto, en la línea correspondiente la calificación.
2. Traza una línea que una los puntos.
3. Analiza cuáles áreas requieren más atención en tu proyecto de vida.

MI PROYECTO DE VIDA _____

ESLOGAN _____ **FECHA** _____

EJE	METAS	ACCIONES	FECHA
Espiritual			
Pareja			
Familia			
Social			
Misión			
Economía			
Laboral			
Recreación			
Salud			
Intelectual			

CERRAR CICLOS

“El que pone la mano en el arado y sigue mirando atrás, no sirve para el reino de Dios.” Lc 9, 62

Los ciclos son procesos de la vida que comienzan, se desarrollan y concluyen. Un ciclo sin cerrar es una experiencia, generalmente dolorosa, que sigue dando vueltas en la mente, generando sentimientos de tristeza, rabia, miedo, culpa y añoranza.

Aunque físicamente ya terminó y en la mayoría de los casos, ya no se puede hacer nada para cambiar la historia. Siguen afectando el carácter, la autoestima y hasta la seguridad personal, convirtiéndose en un lastre que impide avanzar en la vida con libertad.

Cerrar un ciclo incide de manera directa en lo que se hará en el futuro. Es importante aprender a cerrar ciclos cuando se agote el proceso, para seguir adelante y evitar quedarnos estancados. El cierre de un ciclo puede implicar pérdidas y duelos. Con frecuencia hay resistencia, consciente o inconsciente, a enfrentarlos y cerrarlos.

Para cerrar ciclos se puede seguir el siguiente proceso:

1. Hacer una lista de los ciclos que tienes sin cerrar. Algunos ejemplos te pueden ayudar:
 - Una relación que se terminó y todavía se añora.
 - Estudios que no se concluyeron o no se pudieron hacer.
 - La pérdida de un trabajo.
 - Fracasos económicos.
 - Un malentendido u ofensa.
 - Proyectos que no se emprendieron o no se culminaron.
2. Revisa la lista y si en ella hay temas sobre los cuales todavía se puede hacer algo, como: hablar con la persona o retomar el proyecto, dar los pasos que se requieran.
3. Para lo demás, invocando la acción del Espíritu Santo, vas a tomar cada uno de los puntos de la lista y aceptando que es algo que ya pasó, que no puedes cambiar, vas a pronunciar con fe, con seguridad y convicción la siguiente frase sanadora: **“Me dolió, pero ya pasó”**. Por ejemplo: Perdí un buen trabajo... ¡Me dolió, pero ya pasó!



Ciclos sin cerrar	Frase Sanadora
	Me dolió, pero ya pasó

ENTREGA DE SENTIMIENTOS POR ESCRITO

- Rabias
- Tristezas y
- Miedos

Se toma una hoja en blanco y se escribe sobre lo que generan estos tres (3) sentimientos y se expresa que se le entregan a Jesús.

Se dejan fluir libremente. Al terminar de escribir se hace una oración y se rompe o se quema el papel.

Este ejercicio se puede repetir las veces que se quiera.

REESCRIBIR HISTORIA

- En un cuaderno o libreta comenzar a escribir desde que se tenga memoria.
- Hacerlo con calma.
- Incluir experiencias dolorosas y alegres.

Este escrito se puede ir realizando durante varios días, hasta completarlo.

Si se tienen experiencias fuertes de las que no se quiera guardar el escrito, se pueden escribir en una hoja aparte y luego romperla o quemarla, acompañando con una oración.

CARTA A PAPÁ Y CARTA A MAMÁ

Se le escribe una carta de agradecimiento a cada uno de ellos.

En lo posible tener una foto o una imagen mental, de cuando estaban jóvenes.

En esta carta no se juzgan, no se cuestionan, no se les hacen reclamos.

Solo se les expresa gratitud por lo que de ellos se recibió

PREGUNTAS BÁSICAS PARA HACER EL DIAGNÓSTICO

- Datos personales: Nombres, Apellidos, teléfono, correo, ocupación.
- Hijos con nombres y edades respectivas.
- Tiempo de unión: Casados por lo católico, lo civil, otra denominación, otras formas.
- ¿Cómo ha sido la relación entre ellos a través del tiempo? (Cercana, conflictiva, lejana, separación, divorcio).
- ¿Cuál es el motivo de consulta (de él y de ella)?
- Nombre de los padres, edades, número de hermanos y hermanas, relación con ellos. (se verá si hay alianzas o coaliciones, si ya ha habido un desprendimiento de padres o hay dependencias).
- Principales cualidades de sus padres, principales problemáticas entre ellos...
- ¿Cómo fue su relación con cada uno de ellos, cómo es la relación suya con cada uno de sus padres actualmente?
- ¿Cuáles son sus 3 prioridades en este momento? Cada uno responde lo suyo.
- ¿Le estás dando el primer lugar a tu pareja, en el pensamiento, en el corazón y en la acción?
- ¿Alguno de los dos se siente superior que el otro? Si es así, se explica que hay desequilibrio y así no se puede restaurar la relación. Sólo se restaura cuando se reconocen como iguales.
- ¿Cómo es la relación de mamá y papá con cada uno de sus hijos?
- ¿Hay hijos fuera del matrimonio? ¿Cómo se llama la mamá o el papá de los hijos fuera del matrimonio? ¿Se ha hecho límites con la mamá o el papá de los hijos fuera de matrimonio? ¿Se han incluido a esos hijos como parte de la familia? ¿Hay relación con ellos?
- ¿Tienen una creencia espiritual y la practican?
- Las 5 cualidades más importantes de su pareja son....
- Las 3 cosas que quieres que tu pareja cambie son...
- ¿Qué le gustaría que los dos hicieran para mejorar la relación?
- ¿A qué acuerdos llegan hoy para crecer en su relación? (El Consejero debe incluir algunos acuerdos básicos que ellos no hayan dicho.)
- Tareas: ver lista de tarea. Se escogerán las más propias para cada sesión y cada caso.
- Libros para leer: Los cinco lenguajes del amor, Sanando las relaciones familiares, Sanación interior Monseñor Alfonso Uribe Jaramillo.
- La biblia: libro de Santiago, Esther, Hechos de los apóstoles, Efesios, Salmos,
- Películas: Cuarto de guerra, A prueba de fuego, Una promesa para cuidar.

LO QUE ME MOLESTA DE MI PAREJA CUANDO DISCUTIMOS

	Que recurra a la agresión física.
	Que me deje hablando solo (a).
	Que grite.
	Que sea grosero (a).
	Que me trate de “enfermo (a) mental”, “loco (a)”.
	Que no me permita hablar y/o me interrumpa continuamente.
	Que me juzgue y me condene sin darme la oportunidad de expresar lo que siento.
	Que no escuche.
	Que lance y/o rompa objetos.
	Que discuta delante de otras personas.
	Que crea que siempre tiene la razón.
	Que mi opinión no valga.
	Que asuma el papel de víctima.
	Que me haga sentir culpable.
	Que no ceda.
	Que saque a relucir temas del pasado.
	Que no lleguemos a acuerdos.
	Que me pida que cambie pero él o ella no cambia.
	Que evada la situación.
	Que involucre a terceros en la discusión.
	Que me compare.
	Que me humille.
	Que utilice el sarcasmo, el chantaje o la ironía.
	Que me cambie el tema para hacerme sentir culpable.
	Que en su argumentación diga: tú nunca..., tú siempre...
	Que amenace con terminar la relación.
	Que me pida que me vaya.
	Que me amenace con irse.
	Que utilice el silencio como forma de agresión.
	Que se desquite en lo sexual, en lo económico o en lo social.
	Que crea que con sexo ya todo está bien y sigamos como si nada hubiera sucedido.
	Que siempre quiera mantener la situación bajo control.
	Que no me permita expresar mi disgusto.

Tomado del libro DAR EL LUGAR - Ricardo Cortés Reyes

TAREAS EN TERAPIA BREVE

Mark Beyebach y Marga Herrero de Vega, en 200 tareas en terapia Breve, nos sugieren las siguientes:

Carta de despedida a tu problema. -

Solicitamos a la persona que escriba una carta de despedida a su problema en la que tras agradecer los servicios prestados detalle las razones por las cuales quiere prescindir de él.

Lo que desea que siga ocurriendo en tu vida. -

Observar de aquí a la próxima sesión, todas las cosas que suceden en tu familia que desees que sigan ocurriendo.

El collage de mis sueños. -

Elaborar un collage donde ponga todos tus sueños, metas y aspiraciones.

Haga algo diferente. -

Cuando aparezca el problema haga algo diferente a lo que siempre has hecho.

Mensajes Positivos. -

Se pide a los miembros de la familia dejar mensajes positivos y de reconocimiento en sitios donde las otras personas van a pasar y los van a encontrar.

La lista de cuidados. -

Se pide a la persona que elabore una lista que contenga diez conductas referentes al cuidado y a las atenciones que le gustaría recibir a diario. Pueden comentar cómo se sintieron al recibirlas.

Hablar y andar tomados de la mano. -

Cuando hay muchas discusiones, se propone a la pareja que comenten su problema andando. Primero habla uno en primera persona sobre lo que quiere y siente, con los ojos cerrados, mientras el otro escucha y lleva de la mano a su compañero como si este fuera ciego. Después intercambian los papeles.

Carta para los días de lluvia. -

Se propone a la persona escribir una carta dirigida a ella misma donde incluya sus fortalezas, cualidades y recursos. Guárdala en un lugar de fácil acceso para que la lea en días de agobio.

Espacio libre de ansiedad. -

Reserve un tiempo con su pareja para cocinar un plato, ponga la regla de que durante ese tiempo está prohibido hablar de ansiedad, cuando finalice el tiempo puede volver a hablar. Puedes ir aumentando las horas libres de ansiedad o incluso plantear un día libre de ansiedad o un fin de semana. Esto para personas cuya vida gira en torno a la ansiedad que sufren o pensamientos negativos.

Llamar a la ansiedad. -

Ubicar un lugar bonito en donde llamarás a la ansiedad. Tienes que esperar a que aparezca y fijarte en todo lo que ocurre, cuánto dura, los síntomas, y sentir cuando se va y que pasa cuando se va. Este ejercicio busca interrumpir el patrón de evitación. Se pone cuando ya haya una gran confianza con el consejero.

COMO ACOMPAÑAR EN SITUACIONES DE INFIDELIDAD

- No vea a uno como víctima y al otro victimario. Identifique los desequilibrios en el sistema familiar.
- Reconozca sus sentimientos de rabia, tristeza y miedo.
- Explicar que es una etapa de duelo en donde debe haber mucha comprensión, mucha oración y expresión de sentimientos.
- Revisar el sistema familiar. Elaborar el genograma.
- Hacer sanación con padre y madre.
- Identificar a quienes están excluyendo.
- Poner en orden el sistema, dar el primer lugar a la pareja.
- Revisar todas las dimensiones de la persona integral (estrella pág. 16).
- Entregar por escrito sentimientos de rabia, tristeza y miedo. Luego romper la hoja acompañando con una oración de entrega.
- Como pareja, hacer pacto de transparencia.
- Elaborar Proyecto de vida de pareja.
- Proponer plan de Lectura bíblica.
- Leer el libro de “Los 5 lenguajes del amor” de Gary Chapman.
- Trabajar los 12 talleres del libro “Familias Victoriosas” de Humberto Díaz e Isabel Botía.
- Trabajar el libro “Sanando las Relaciones Familiares” de Humberto Díaz e Isabel Botía.
- Hacer Oración de sanación.
- Conocer y contar testimonios de parejas que han restaurado la relación y recuperado la confianza después de una infidelidad.

Obstáculos que impiden superar la infidelidad. -

- Pensamientos obsesivos y recurrentes.
- Vigilancia excesiva.
- Falta de perdón.
- Desconfianza.
- La falta de comunicación. El silencio.
- Volver de forma recurrente a hablar sobre lo sucedido. Preguntar mucho.
- Falta de espiritualidad.
- Pensar que es imposible recuperar la confianza.
- Quien falló actúa como si nada hubiera pasado.
- Quien recibió la ofensa entra en negación del hecho o en indiferencia.
- Inseguridad. Incertidumbre.
- Falta de **transparencia**.
- No buscar ayuda idónea.
- No se han sanado raíces familiares.
- No darse mutuamente el primer lugar.
- Inmadurez espiritual y emocional.
- Exigir la perfección.
- Baja autoestima.
- Celos.
- No tener un proyecto de vida en común.
- Falta de comunicación.
- Exclusiones en el sistema familiar.
- Desórdenes y desequilibrios.

SANANDO HERIDAS Y ROMPIENDO CADENAS

Son muchos los hombres y mujeres que llevan sobre sus hombros pesadas cargas durante muchos años. No importa la edad, no importa el tiempo transcurrido, sus vidas están marcadas por episodios que les dejaron profundas heridas que determinaron su comportamiento, su actuar y hasta su falta de felicidad.

Desde el mismo momento de la concepción estamos recibiendo influencias externas que quedan grabadas en nuestro inconsciente. No sabemos exactamente qué pasó en ese momento, si fue una relación llena de amor y de ternura o si por el contrario hubo violencia, irresponsabilidad o desinterés. Y en ese instante cuando el espermatozoide se unió con el óvulo, Dios con su infinito poder tomó una parte de su naturaleza y te la dio a ti para darte la vida. Desde ese mismo instante comenzaste a sentir, a percibir todo lo que tu madre recibía, de tal manera que comenzaste a compartir sus emociones, sus experiencias positivas y negativas y todo fue grabándose paso a paso en ti.

¿Cuándo tu mamá se enteró de tu presencia, qué pasó? ¿Hubo alegría o fue un momento de angustia, de temores? ¿Qué pasó cuando ella le contó a tu papá, si es que pudo hacerlo? ¿Cómo reaccionó él? ¿Con felicidad? Es probable que así haya sido, pero también es posible que hayas recibido rechazo con respuestas como ésta: “ese hijo no es mío; no le vaya a contar a nadie; ¡otro hijo más!, no puede ser; tiene que abortar; ese es problema suyo; con esta situación que estamos pasando ¿qué vamos a hacer?” Y en fin, cuántas respuestas más pueden existir, quizás las mismas que tú recibiste o diste cuando te enteraste que un hijo tuyo había sido concebido.

Con el transcurrir de los días, a medida que la figura de tu mamá cambiaba, porque tú estabas creciendo, seguiste recibiendo todo el amor que ella y tu papá te prodigaban, así como las angustias, temores e indiferencia que ellos expresaban. Cuando llegó el momento de tu nacimiento se completó una primera etapa; llegó el momento de ser recibido o recibida por toda la familia. Desdichadamente el rechazo es algo que está presente en muchos instantes de la vida, bien porque fue niña y se esperaba un niño o al contrario, o porque las características propias no eran las esperadas y así se comienzan a recibir heridas y humillaciones desde la niñez.

Al escuchar a hombres y mujeres que abren su corazón y nos comparten diferentes situaciones, nos hemos dado cuenta que ninguno de nosotros está exento de haber tenido experiencias traumáticas que nos marcaron, unas más profundamente que otras y algunas que aunque parezcan ridículas, dejaron heridas profundas.

De otras personas hemos conocido situaciones de violencia inaudita de la cual fueron víctimas en su niñez, al recibir maltratos físicos, abandonos y soledades.

Son muchos los hombres y mujeres que fueron violentados en su sexualidad, cuando un familiar cercano, o un amigo de la familia, o un vecino, se aprovecharon de un ser indefenso y cometieron abusos que posiblemente nadie conoció.

Pesan mucho también los recuerdos que quedaron grabados al presenciar violencia en la familia; la impotencia e indefensión ante los maltratos a la mamá o a los hermanos, o las heridas recibidas por parte de los padres al preferir a uno u otro de los hermanos; o cuando tuvimos que quedarnos con la ropa vieja o ver con rabia e impotencia, que lo que tenían destinado para nosotros lo usó la hermana o el

hermano mayor.

Igualmente, en la época del colegio estamos expuestos a recibir heridas y humillaciones por parte de profesores y compañeros, que pueden habernos rechazado, puesto en ridículo, maltratado o abusado.

Luego viene una etapa especialmente crítica y llena de situaciones nuevas. Es la adolescencia, en donde se da el despertar a sensaciones nuevas, al amor, a los sueños y a las ilusiones. ¿Qué pasa en esos años? También hay rechazos y maltratos. Muchas mujeres ilusionadas entregan su virginidad sintiéndose enamoradas y luego se ven abandonadas y utilizadas. A muchas las sorprende un embarazo y ante la noticia quedan solas enfrentando todos los problemas. Muchos muchachos, superando la timidez, se arriesgaron a conquistar a una joven y fueron puestos en ridículo. Algunos, por un error garrafal de los mayores, fueron inducidos a tener experiencias sexuales o de tragos, creyendo que esto los ayudaba a formar; lo que ocurrió fue que terminaron con una idea equivocada de la vida y quedaron marcados por recuerdos o vicios que los hicieron desgraciados.

Luego viene la época de estudios superiores, de la vida laboral y siguen apareciendo los rechazos y las frustraciones.

Aparece entonces, para casi todos, la vida de pareja. Se inicia una relación matrimonial con grandes ilusiones y de un momento a otro se descubre que las cosas no son como se habían soñado; aquí también se presentan maltratos, infidelidades, abandonos y en fin, una serie de dificultades que hieren y lastiman y muchas veces hacen pensar que no vale la pena la vida. La desilusión puede haber comenzado desde el mismo día del matrimonio, al ver que la pareja no era exactamente como uno se la había imaginado. Al terminar la etapa del noviazgo, en donde de una u otra forma siempre se estuvo de visita o tratando de mostrar al otro nuestra mejor faceta, nos vemos enfrentados a la realidad de aprender a vivir con otra persona que es elementalmente diferente, en gustos, prioridades, esencia y detalles.

Pues bien, nosotros no sabemos lo que ha pasado en tu vida. Lo que sí sabemos es que hay esperanza y que Jesucristo pasó haciendo el bien y sanando. Él vino por ti y Él siempre ha estado esperando que le abras la puerta de tu corazón para entrar y sanarte.

Quizás cuando empezaste a leer este libro tenías la expectativa de encontrar consejos y alternativas para plantearle a tu pareja, pero ahora queremos decirte que el camino de restauración del hogar empieza por ti. Si permites que el Señor te sane, podrás mirar con otros ojos la situación que hoy estás enfrentando.

Si estás dispuesto o dispuesta a enfrentar con valentía lo que ha sido tu vida pasada, tendrás una oportunidad; no importan los años que tengas hoy, los que importan son los que quedan por vivir. También puedes hacer como aquella persona que ignora las señales de advertencia que le muestra el tablero de instrumentos de su vehículo creyendo que, al hacerlo, el peligro no existe.

SECRETOS PARA SER FELIZ “LAS BIENAVENTURANZAS”

El objetivo de este tema es descubrir que comportamientos, actitudes o formas de relacionarse con los demás, están causando efectos negativos en la pareja, los hijos, amigos o en las personas con quienes nos relacionamos.

Esto lo logramos revisando lo que Jesús nos propone en el Sermón de la Montaña, en donde él nos presenta un estilo de vida a través de las Bienaventuranzas, las cuales no disfrutamos plenamente debido a unos “virus”, que iremos identificando a lo largo de este taller.

¿Qué es lo que nos impide ser felices y disfrutar de cada una de las gracias que están escritas en las Bienaventuranzas? Mt. 5, 3-10



1. **Ser Humilde y Abierto al obrar de Dios:** Arranca de su corazón el orgullo, la soberbia, la autosuficiencia y reconoce que ante Dios Padre es pobre y necesitado de Él.

“Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el Reino de los Cielos.”

El orgullo, la soberbia y la prepotencia, son la primera causa de la destrucción de muchos hogares. Por el contrario, la humildad y la apertura son la alternativa para la reconstrucción.

¿De qué te enorgulleces? ¿De tu apellido, tu figura, tus estudios, tu dinero, tu posición social, tus pertenencias, tu familia, de algo más?

El Señor dice:

“Que no se enorgullezca el sabio de ser sabio, ni el poderoso de su poder, ni el rico de su riqueza. Si alguien se quiere enorgullecer, que se enorgullezca de conocerme, de saber que soy el Señor, que actuó en la tierra con amor, justicia y rectitud, pues eso es lo que a mí me agrada. Yo el Señor lo afirmo.” (Jer. 9, 23,24)

Por el orgullo se han perdido amigos, estabilidad laboral, relaciones de pareja y de familia que eran una verdadera bendición. La alternativa es combatirlo con humildad y apertura, reconociendo la necesidad de Dios en nuestra vida y asumiendo el papel de ser sal y luz de este mundo. La sal para darle sabor a la vida y a la de las personas con quienes se tienen contacto y la luz para llevarles vida y esperanza, porque la verdadera luz es la Palabra de Dios.

2. **Ser Manso y Dócil:** Se aparta de toda rebeldía, desobediencia, agresividad y violencia. Se entrega a Jesús, declarándolo como su único Señor y Salvador y se compromete a conocer y acatar la Palabra de Dios.

“Bienaventurados los mansos, porque ellos poseerán en herencia la tierra.”

Tu pareja y el resto de tu familia están recibiendo lo que sale de dentro de ti al exterior. Cuando hablamos con hombres y mujeres encontramos una constante: que las más grandes heridas y humillaciones fueron recibidas por parte de seres queridos, en diferentes formas de violencia, como el maltrato físico, las actitudes de indiferencia y rechazo, los ataques verbales a la inteligencia que golpean la esencia y principios de la persona. Así se propinan golpes que van directo al corazón y maltratan los sentimientos, cambian los buenos propósitos y destruyen los valores morales, éticos y cristianos. No se mata solamente con armas, también se mata con palabras y actitudes y son estas últimas las que más secuelas dejan.

La propuesta de Jesús al dejarnos guiar por Él es descubrir la felicidad. Así como un caballo de paso, brioso y elegante, necesitó ser domado y adiestrado, así mismo nosotros debemos dejarnos tocar por la palabra de Dios, para adquirir la mansedumbre y docilidad, que solo se logra cuando entramos a conocer, entender y vivir la Palabra de Dios. Allí encontraremos la fuente de sabiduría que nos permitirá alejar de nuestra vida la violencia y la rebeldía.

3. **Ser Sensible y Quebrantado de corazón:** Desecha la mentira, la dureza de corazón y permite que el Espíritu Santo haga de él o de ella una persona auténtica y transparente que expresa con sinceridad y espontaneidad sus sentimientos.

“Bienaventurados los que lloran porque ellos serán consolados”

Lentamente nuestro corazón se va endureciendo por las heridas sin sanar, que no sólo no se curan, sino que se profundizan y arraigan cada vez más. Como un nocivo virus, las heridas hacen que el niño vaya cambiando su actitud confiada e inocente por una actitud de indiferencia ante el dolor propio y ajeno. Aparece entonces la mentira y el engaño, que son los factores que convierten el corazón

de carne en uno de piedra.

Especialmente a los varones se les forma con el estigma de que no deben llorar. Las lágrimas son una de las formas que Dios creó para sanarnos, desahogarnos e ir creciendo en sensibilidad y quebrantamiento.

Gózate de los pequeños detalles, del trinar de un pajarito, de la belleza de una flor, de la sonrisa de un niño y arranca de tu vida la mentira para que al ser libre, sin nada que ocultar, puedas expresar con libertad tus sentimientos. Así, al dejar rodar una lágrima por tus mejillas, lograrás sentir la paz que sobrepasa todo entendimiento y que solamente Dios nos puede dar.

4. **Ser Justo, Desvivirse por los demás:** Deja el egoísmo, asume con generosidad una actitud solidaria y se compromete a difundir el mensaje que ha recibido. A desvivirse por los demás en busca de una sociedad más justa, entendiendo que debe ayudar a otros a cumplir sus compromisos. Apoya en oración, tiempo y con recursos económicos.

“Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados.”

Mucho daño hacemos con el egoísmo. ¿Qué hay de las necesidades del otro? ¿Dónde estaban los papás de aquel joven con problemas cuando él los necesitó? Tal vez convencidos de estar haciendo lo correcto. Pensando en acumular riquezas y satisfacer sus propios gustos, no vieron las verdaderas necesidades de los demás.

La propuesta en este punto es contraria al plan del mundo y es desvivirse por los demás, sembrar grandes ideales, procurar decididamente que otros encuentren la luz que tú has recibido y que la necesidad del otro sea tu necesidad. Podemos resumirlo en una sola frase: “dar sin esperar”. ¿Cuánto? La respuesta es: Darlo todo.

5. **Ser Misericordioso:** Arranca de su corazón todo odio, rencor y amargura, es un perdonador o perdonadora de tiempo completo, se mueve en compasión por el dolor del otro, acepta a los demás como son y ama a sus enemigos, alcanzando la perfección de los hijos de Dios.

Un buen cristiano es por excelencia una persona misericordiosa.

“Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia.”

El odio y el rencor son enemigos mortales; se anidan en el corazón y van carcomiendo el alma. Surgen con el tiempo, a medida que se reciben heridas y humillaciones. Y como si fuera poco, se les une la culpa, ese sentimiento que se convierte en una carga que vamos arrastrando día tras día, por los errores cometidos. Hoy es el día, este es el momento de liberarse de estos enemigos y por eso Jesús nos propone su estilo, el del perdón y el de la misericordia. ¡Hoy es el día de tu gran oportunidad!, decláralo y tómalolo!

¡El Perdón!, ese gesto maravilloso que ha devuelto la vida a tantos, jamás dejará de ser actual, siempre será la fórmula que nos permitirá empezar de nuevo. Las setenta veces siete que Jesús le responde a Pedro, para enseñar que

siempre se debe perdonar. Recuerda estos tres pasos:

- Perdonarse a sí mismo o a sí misma.
- Perdonar a quienes me han herido o humillado.
- Pedir perdón a quienes yo he ofendido.

Jesús nos enseña la misericordia, palabra que según el diccionario significa: “sentimiento de compasión hacia los sufrimientos ajenos, que inclina a ayudar o perdonar”. Es decir que nos exige ir más lejos. No solamente es el perdonar las ofensas, sino salir de uno mismo para preocuparse por el bien del otro, para apoyar a quien lo necesita, para consolar al que está triste y sobre todo para prevenir el sufrimiento. Es como el padre que se levanta en la madrugada y ve que a su hijo pequeño se le han caído las cobijas al piso; lo mira con ternura y se preocupa por dejarlo bien abrigado y además se acuesta un instante con él para calentarlo. Es posible que el hijo nunca se entere de este gesto pequeño de misericordia que le evitó un resfriado, pero Dios que todo lo ve, hace que todos los gestos y acciones de amor y perdón, den frutos abundantes.

6. **Tener un corazón Limpio:** Renuncia a la hipocresía, a la vanidad, a la idolatría, hace obras de caridad no para que le vean sino ofrecidas al Padre en lo secreto. Practica la pureza espiritual, moral, ética y sexual. Es perseverante, disciplinado en su oración diaria, en sus celebraciones sacramentales y bajo ninguna circunstancia juzga.

“Bienaventurados los limpios de corazón porque ellos verán a Dios.”

La hipocresía y el aparentar, son comportamientos mentirosos con los que buscamos ocultar la verdad a nuestra conveniencia y engañar a los demás. Debemos saber que al único que no podemos engañar es a Dios, porque así te quieras esconder en el lugar más lejano, más profundo o más oscuro, Él te estará viendo; no solamente escudriña tus acciones, sino que conoce las verdaderas intenciones de tu corazón.

Si tus buenas acciones, tu oración y ayuno son para impresionar a los demás, si tus obras de caridad son para que te den las gracias, juzgas a los demás, prestas atención a los chismes y comentarios que hacen de otros, si tus dioses son: el dinero, el poder, la vanidad y no confías plenamente en Dios, estás en un círculo que te impide disfrutar las gracias y las bendiciones sobre tu vida. La invitación de Dios es a tener una vida limpia, transparente, libre de cualquier señalamiento, libre de todo lastre que te impida levantar vuelo hacia la libertad.

7. **Ser un hacedor de Paz:** Renuncia a ser una persona conflictiva, problemática y asume una actitud reconciliadora, convirtiéndose en un hacedor de paz; tiene dominio propio. Se compromete a construir matrimonios y familias con bases sólidas, mediante el amor, la protección y los valores de las Sagradas Escrituras. **“Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados Hijos de Dios”.**

Se hace necesario también revisar tu actitud frente a las diferentes circunstancias que debes enfrentar en la vida cotidiana, porque existe un enemigo que a veces se camufla de diferentes formas y es el espíritu conflictivo.

¿Cómo son tus respuestas? ¿Cómo es tu actitud? ¿Cómo asumes los problemas?

Jesús nos pide un espíritu de hacedores de paz, una forma de ser conciliadora. Que donde quiera tú llegues, puedas aportar paz, alegría, reconciliación y así ayudar a construir el Reino de Dios en tu propio entorno.

ALGUNOS TRASTORNOS QUE REQUIEREN TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS

ANSIEDAD GENERALIZADA:

- No presentan ningún episodio de angustia aguda, se sienten tensos o llenos de ansiedad gran parte del tiempo.
- Hay sensación de estar agitado, nervioso o inquieto.
- Se fatiga fácilmente, tiene dificultad para concentrarse
- Hay irritabilidad y aumento de la tensión muscular.
- Tiene dificultad para dormir (no puede conciliar el sueño o se despierta con la sensación de haber tenido un sueño no reparador).
- Los síntomas provocan un malestar clínicamente importante o impedimento para llevar a cabo con normalidad las actividades, laborales, sociales o personales. El trastorno no es causado por una enfermedad médica general o por el uso de sustancias, incluidos medicamentos.

DEPRESION:

- Hay un cambio en el funcionamiento habitual, se disminuye el interés o el placer por las actividades
- Duerme en exceso o no duerme lo suficiente.
- Su apetito ha disminuido o aumentado de manera muy marcada.
- Se presenta cansancio o falta de energía, otras personas pueden advertir que la persona se ha acelerado o se ha enlentecido
- El paciente siente que no vale nada o tiene sentimientos indebidos de culpabilidad (a veces parten de ideas delirantes).
- El paciente se muestra indeciso o tiene problemas para pensar o concentrarse y algo que es importante detectar es que la persona ha tenido pensamientos repetidos acerca de la muerte (distintos al miedo a morir) o acerca del suicidio, quizá ha llevado a cabo un intento de suicidio.

Estos síntomas impiden el funcionamiento laboral, social o personal. Se considera depresión si el episodio comenzó después de un período de dos meses después de la pérdida de un ser querido (duelo) porque ante una pérdida es natural que se tenga una etapa depresiva.

CRISIS DE ANGUSTIA:

Se presenta crisis si tiene más de cuatro de los siguientes síntomas:

- La persona de manera repentina es presa de un inmenso miedo o malestar cuya máxima expresión se alcanza en poco tiempo, alrededor de diez minutos.
- Siente dolor, opresión u otro malestar en el pecho.
- Escalofríos o sofocaciones, sensación de ahogo.
- La persona se siente desprendido de el mismo, como si fuera irreal
- Presenta aturdimiento, mareo, desmayo o sensación de intranquilidad
- Siente miedo a morir, miedo a perder el control o volverse loco.

- Presenta palpitaciones, pulso rápido o alteración del ritmo cardiaco, náuseas u otros malestares abdominales, adormecimiento o cosquilleo y sudoración, falta de aliento o sensación de asfixia acompañado de temblores.

BIBLIOGRAFÍA

- BEYEBACH, M Y HERRERO DE VEGA, M (2010). 200 Tareas en Terapia Breve. Herder Editorial. Barcelona.
- PP FRANCISCO. (2015). La Alegría del Amor. San Pablo. Bogotá.
- PP. BENEDICTO XVI () Documento de Aparecida. San Pablo. Bogotá
- Dios Habla Hoy. La Biblia de estudio. Sociedades Bíblicas Unidas. Tercera edición.
- Biblia de Jerusalén. Nueva (1999). Editorial Desclée De Brouwer, S.A., 1999 Heano, 6 - 48009-Bilbao
- HUMBERTO DIAZ – ISABEL BOTIA (2017) Familias Victoriosas. San Pablo. Bogotá
- HUMBERTO DIAZ – ISABEL BOTIA (2017) Dame tu mano... toma la mía. San Pablo. Bogotá
- HUMBERTO DIAZ – ISABEL BOTIA (2017) Sanando las relaciones familiares.