

PASTORAL A MUJERES:

Afirmadas para vivir

Volumen 1

Lecciones semanales para tu grupo de mujeres

Octubre - Diciembre
2026



PASTORAL
A SOCIEDADES





Tabla de Contenido

Introducción a Pastoral a mujeres: Afirmadas para vivir	1
Taller 1. Sororidad en la iglesia: ¿Enemigas o aliadas?	6
Taller 2. Pastoral a mujeres: Nuestro lugar seguro de acompañamiento y confidencialidad	10
Taller 3. Buscando activamente mi identidad en Dios: La pasividad espiritual y la necesidad apremiante de despertar	15
Taller 4. Buscando activamente mi identidad en Dios: Escrituras, comunidad y reconciliación.	21
Taller 5. Quién dice Dios que soy	26
Taller 6. El Dios que me llamó por mi nombre	30
Taller 7. El Dios que me ve: Agar	34
Taller 8. El Dios que me escucha: Ana y Elizabeth	39
Taller 9. El Dios más allá de la comparación y el rechazo: Lea y Raquel	44
Taller 10. El Dios más allá del rol y la expectativa: Marta	49
Taller 11. El Dios que llora conmigo: Dina y Tamar	54
Taller 12. El Dios que me protege: La mujer que fue adúltera	60
Taller 13. El Dios que me incorpora a su familia: Rahab	66

PASTORAL A MUJERES: AFIRMADAS PARA VIVIR

Introducción: Una invitación a crecer, restaurar y servir

La Iglesia de Dios (7° Día) en México está viviendo un tiempo de oportunidades importantes para el desarrollo integral de las mujeres. A lo largo de los años hemos visto mujeres sirviendo, enseñando, acompañando, liderando proyectos, sosteniendo ministerios y participando activamente en la misión de la iglesia. Sin embargo, también hemos identificado desafíos que limitan el pleno desarrollo de los dones, el liderazgo y la participación de muchas de nuestras hermanas.

Con el propósito de comprender mejor esta realidad, se realizó la encuesta “Desafíos, temores y oportunidades en el desarrollo de las mujeres de la Iglesia de Dios (7° día) en México”, cuyo objetivo fue conocer las experiencias, obstáculos, necesidades y oportunidades que las mujeres enfrentamos al descubrir, desarrollar y ejercer los dones que Dios nos ha concedido. Los resultados mostraron fortalezas significativas, pero también revelaron áreas que requieren atención intencional: la necesidad de fortalecer la identidad personal y espiritual, fomentar una cultura de apoyo mutuo, generar procesos de acompañamiento y mentoría, así como brindar herramientas prácticas para identificar y desarrollar nuestros dones ministeriales.

Como respuesta a estas necesidades nace esta serie de talleres y lecciones de pastoral a mujeres, concebido no solamente como un material de estudio, sino como una herramienta de formación, restauración y movilización para las mujeres de nuestra iglesia.

El objetivo

Esta serie de manuales, buscan acompañar a las mujeres en un proceso integral que nos permita:

- 1.Reconocer y afirmar nuestra identidad en Cristo.*
- 2.Desarrollar relaciones sanas y edificantes dentro de nuestras comunidades de fe.*
- 3.Descubrir, fortalecer y ejercer los dones, talentos y llamados que Dios nos ha confiado.*
- 4.Participar activamente en la misión de la iglesia desde una identidad restaurada y una fe madura.*

Creemos que Dios no llama a las mujeres únicamente a asistir, observar o acompañar la misión de la iglesia.

Dios llama a las mujeres a participar activamente en ella como discípulas, servidoras, mentoras, líderes, maestras, consejeras y colaboradoras en la manifestación de su Reino.

Tres etapas de un mismo camino

Este proceso está organizado en tres grandes fases que reflejan un recorrido de crecimiento progresivo:



Fase 1. Identidad: *Toda transformación comienza por saber quiénes somos delante de Dios. Muchas mujeres cargamos con heridas, experiencias dolorosas, creencias limitantes o etiquetas que han afectado la manera en que nos percibimos a nosotras mismas e impiden vivir en plenitud. Por ello, esta primera etapa busca ayudar a reconocer aquellas áreas que necesitan restauración, descubrir la verdad de Dios sobre nuestra identidad y aprender a vivir desde la dignidad que recibimos como hijas amadas del Padre.*

Fase 2. Comunidad: La restauración personal encuentra su plenitud cuando se vive en comunidad.

Dios no nos creó para caminar solas. En esta etapa exploraremos temas relacionados con la hermandad cristiana, el apoyo mutuo, la mentoría, la reconciliación, el acompañamiento y la construcción de relaciones saludables entre mujeres. Un objetivo muy fuerte que guía este proyecto de pastoral a mujeres es contribuir a la formación de comunidades donde las mujeres podamos crecer juntas, animarnos mutuamente y participar en la misión de Dios desde la colaboración y no desde la competencia, es decir crear espacios seguros de pastoral significativa.

Fase 3. Activación: La identidad restaurada y la comunidad fortalecida nos preparan para servir. Esta etapa final, busca ayudarnos a identificar nuestros dones, desarrollar habilidades ministeriales, fortalecer nuestros liderazgos y asumir con responsabilidad el llamado que Dios nos ha dado.

¿Cómo están estructuradas las sesiones?

Cada taller ha sido diseñado utilizando el modelo de aprendizaje experiencial de Kolb, el cual entiende que las personas aprendemos mejor cuando integramos experiencia, reflexión, comprensión y aplicación.

Por ello, cada sesión sigue 4 momentos principales, los cuales recomendamos no cambiar de orden.



1. Experiencia concreta: Consiste en una actividad inicial que permite conectar el tema con la experiencia personal de cada hermana. Las actividades son sencillas y podrás encontrarlas en cada taller.

2. Observación y reflexión: Este apartado tiene como propósito reflexionar sobre lo que se experimentó durante la actividad inicial, identificando emociones, pensamientos, creencias, actitudes y experiencias que puedan estar relacionadas con el tema del taller. Más que encontrar respuestas “correctas”, buscamos desarrollar conciencia sobre aquello que está ocurriendo en nuestro interior para presentarlo delante de Dios con honestidad.

Debido a que muchos de los temas abordados pueden tocar experiencias sensibles o heridas significativas, es fundamental que este espacio se desarrolle dentro de un ambiente de respeto, cuidado y confianza. Para ello, se recomienda:

- Practicar la escucha activa prestando atención plena a quien comparte, evitando interrupciones, mostrando empatía y absteniéndose de emitir juicios.
- Fomentar un espacio seguro, donde cada mujer pueda sentirse respetada, valorada y libre de expresarse sin temor a ser criticada, minimizada o expuesta.
- Respetar los ritmos personales recordando que nadie está obligado a participar ni a compartir aspectos de su historia que no desee revelar. Cada hermana decide libremente hasta dónde profundizar y qué desea expresar.
- Mantener la confidencialidad comprendiendo que la confianza es esencial para el acompañamiento pastoral. La información personal o sensible compartida durante los talleres debe permanecer dentro del grupo y ser tratada con discreción, respeto y responsabilidad.

Recordemos que el objetivo de este espacio no es revivir el dolor ni quedarnos en él, sino reconocer aquello que necesita ser llevado a la luz de Cristo para que Él pueda iniciar o continuar su obra de restauración.

3. Enseñanza bíblica: La reflexión se ilumina a través de las Escrituras, integrando principios bíblicos, teológicos y pastorales que permitan comprender la realidad desde la perspectiva de Dios.

4. Experimentación activa: Cada taller concluye con una aplicación práctica que invita a llevar el aprendizaje a la vida cotidiana haciendo compromisos o actividades durante la semana. De esta manera buscamos que el conocimiento no permanezca únicamente en el plano intelectual, sino que se produzca una transformación real.

Una responsabilidad compartida

La transformación que anhelamos para las mujeres de nuestra iglesia no ocurrirá únicamente porque existan una serie de lecciones o talleres, una conferencia o un programa de actividades.

La transformación ocurre cuando mujeres reales deciden caminar con Dios de manera intencional.

Por ello, este material no debe entenderse como una colección de lecciones para consumir pasivamente, sino como una invitación a participar activamente en la obra que Dios quiere hacer en nosotras y a través de nosotras.

Cada mujer es responsable de examinar su corazón, buscar sanidad, cultivar relaciones saludables, desarrollar los dones que ha recibido y responder al llamado de Dios con fidelidad.

Asimismo, cada comunidad local es responsable de convertirse en un espacio donde las mujeres sean acompañadas, valoradas, capacitadas y animadas a crecer.

Nuestro deseo es que este proceso ayude a formar mujeres que conozcan profundamente quiénes son en Cristo, que aprendan a caminar juntas en amor y que participen activamente en la misión de Dios con humildad, valentía y convicción.

Porque cuando una mujer descubre quién es en Dios, sana sus relaciones y pone sus dones al servicio del Reino, toda la iglesia es fortalecida y Cristo es glorificado.

TALLER 1. SORORIDAD EN LA IGLESIA: ¿ENEMIGAS O ALIADAS?

“Antes sed benignas unas con otras, misericordiosas, perdonándoos unas a otras, como Dios también os perdonó a vosotras en Cristo.”
—Efesios 4:32

Objetivo

1

Reconocer cómo la comparación, la competencia, el juicio y la desconfianza han afectado nuestras relaciones entre mujeres, para comenzar a construir un espacio seguro basado en la gracia, la escucha y el acompañamiento cristiano.

2



Actividad “La carga invisible” (5 minutos)

Preparación: Necesitarán una hoja de papel, un bolígrafo por persona y un contenedor para todo el grupo.

Desarrollo: Esta actividad es muy breve y consiste en contestar la siguiente pregunta:

“¿Qué sentimientos, pensamientos o experiencias te dificultan relacionarte libremente con otras mujeres dentro de tu iglesia local?”

La pregunta es abierta y les invitamos a que sean sinceras. Algunos ejemplos frecuentes son miedo al rechazo, comparación, inseguridad, desconfianza, necesidad de aprobación, experiencias de chisme, sentirse invisible, temor a ser juzgada, etc.

Esta actividad es anónima por lo que no deberán escribir su nombre ni el nombre de otras personas que puedan estar implicadas, lo que buscamos NO es acusar, sino realizar un diagnóstico de la situación en tu iglesia local.

Tomen máximo 5 minutos para contestar y cuando acaben de escribir, doblen y depositen las hojas en el contenedor.

3



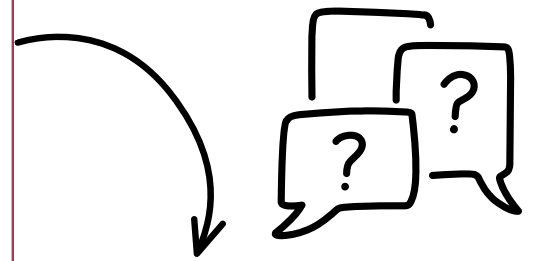
Observación y reflexión (15 minutos)

Lean las respuestas practicando la escucha activa y respetuosa (Apéndice 1: Atención plena, ausencia de interrupciones, empatía, no emisión de juicios y validación de emociones y procesos).

Después de escuchar las respuestas compartidas, reflexionen sobre la realidad de su grupo de mujeres dentro de su iglesia local.

¿Cuál de las siguientes descripciones se acerca más a su experiencia?

- a) Nuestro grupo se caracteriza por la cooperación, el apoyo y el crecimiento mutuo. Existe confianza entre nosotras y en general, nos vemos y tratamos como hermanas y amigas.
- b) Nuestro grupo está en proceso de fortalecerse. Hay momentos de apoyo y colaboración, y nos reconocemos como hermanas en Cristo, aunque todavía estamos construyendo vínculos más profundos y una mayor unidad.
- c) Nuestro grupo se encuentra poco conectado. Aunque convivimos, hay escaso interés por conocernos, acompañarnos o involucrarnos en la vida de las demás.
- d) Nuestro grupo enfrenta conflictos relacionales importantes. Existen divisiones, resentimientos, rivalidades o dificultades para convivir en armonía y apoyarnos mutuamente.



Si la situación de tu grupo local se identifica más con los incisos **b**, **c** o **d**, no es motivo de vergüenza ni de desánimo. Al contrario, reconocer honestamente nuestra realidad es el primer paso para transformarla. Ninguna comunidad es perfecta, todas estamos en proceso de crecimiento, aprendizaje y restauración, lo importante es tener disposición para permitir que Dios obre en nuestros grupos de mujeres y nos enseñe a construir espacios más seguros, amorosos y saludables para todas.

4



Enseñanza bíblica (20 minutos)

Rivalidad

Dios no diseñó a las mujeres para competir entre sí, sino para acompañarse, edificarse y sostenerse mutuamente. La rivalidad entre mujeres es una dinámica que hiere la comunión dentro de nuestras comunidades de fe, debilita el testimonio y necesita ser reconocida, confrontada y sanada a la luz de Cristo.

La rivalidad entre nosotras es un problema más frecuente de lo que piensas. En muchas ocasiones, su raíz proviene de que hemos aprendido a relacionarnos con otras mujeres con base en la comparación, la crítica o la desconfianza. Algunas fuimos heridas por otras mujeres, otras aprendimos a competir por aprobación, atención o valor y sin darnos cuenta normalizamos ambientes inseguros y de rivalidad, que lejos de construir el reino, parecería que nos alejan de él.

La rivalidad entre mujeres no es algo nuevo, ni un problema del siglo pasado, en la Biblia tenemos varios ejemplos de

mujeres que estuvieron marcadas por la enemistad, la rivalidad y el dolor.

En Génesis 29-30 encontramos la historia de Lea y Raquel, ellas eran hermanas y esposas de Jacob y su relación estuvo marcada por la comparación y la competencia: Lea era la esposa no amada, pero fértil, mientras que Raquel era profundamente amada, pero sufría por no poder tener hijos. La hermandad y alianza entre ellas se fragmentó cuando ambas comenzaron a medir su valor desde aquello que la otra tenía, entrando en una dinámica de rivalidad, dolor y búsqueda constante de aprobación y amor. Lea y Raquel son ejemplo de cómo la comparación puede romper vínculos y producir inseguridad, celos y desgaste emocional.

En 1 Samuel 1:1-18 encontramos a Ana y Penina, ellas eran esposas de Elcana. Mientras Penina tenía hijos, Ana sufría esterilidad, situación que en

aquella cultura generaba vergüenza y profundo dolor. Penina provocaba constantemente a Ana, humillándola y recordándole aquello que no podía tener, con sus palabras y actitudes, aumentaba intencionalmente las heridas ya existentes de Ana.

Penina y Ana reflejan el sufrimiento silencioso de muchas mujeres y la necesidad de espacios donde el dolor sea acompañado y no utilizado para herir.



Tomen una pausa y reflexionen:

- ¿Ha habido ocasiones en las que como Lea, he medido mi valor comparándome con otras mujeres? ¿Cómo se manifestó esto en mis actitudes o acciones?
- ¿He actuado alguna vez como Penina, señalando, minimizando o exponiendo las debilidades y heridas de otra mujer en lugar de acompañarla con gracia y compasión?, ¿Qué consecuencias pude haber generado en ella?
- Pensando en mis relaciones dentro de la iglesia, ¿Qué actitudes necesito reconocer y entregar a Dios para convertirme en una mujer que edifica, anima y sostiene a otras en lugar de competir, juzgar o distanciarse de ellas?

Así como hay historias de las que podemos aprender cómo no debemos ser y cómo no debemos acompañar, en la Biblia también hay historias inspiradoras que nos invitan a cuidarnos entre nosotras y que se vuelven un modelo de sororidad.

Sororidad

La sororidad es la decisión de caminar juntas como mujeres desde el apoyo, la empatía y el cuidado mutuo, dejando atrás la competencia y el juicio para construir relaciones sanas, seguras y restauradoras. La sororidad cristiana se basa en el amor de Cristo y el reconocimiento de nuestra dignidad compartida como hijas de Dios.

En Lucas 1:39-56, podemos leer cuando María visitó a Elisabet después de recibir el anuncio del nacimiento de Jesús, Elisabet recibió a María con ale-

gría y honra, bendiciéndola y reconociendo la obra de Dios en ella.

No hubo competencia ni juicio, sino afirmación, gozo compartido y apoyo espiritual. La sororidad de Elisabet y María reflejan cómo una mujer puede fortalecer la fe y la identidad de otra a través de palabras de vida, validación y acompañamiento.

Otra historia de cuidado mutuo, es la de Rut y Noemí, que después de perder a sus esposos, Rut decidió permanecer junto a su suegra Noemí, aun cuando podía regresar a su tierra y comenzar una nueva vida. Sus palabras: Tu pueblo será mi pueblo, y tu Dios será mi Dios (Rut 1:16) reflejan un amor leal y comprometido. Rut y Noemí son ejemplo de alianza, acompañamiento y cuidado mutuo en medio del dolor y tiempos difíciles. La sororidad de Rut y Noemí

representan el poder sanador de una mujer que decide caminar al lado de otra en vez de abandonarla.



Conociendo que en la biblia hay ejemplos de sororidad, reflexionen:

- Al igual que Elisabet con María, ¿de qué maneras puedo usar mis palabras y actitudes para afirmar, animar y reconocer la obra de Dios en la vida de otras mujeres?
- Pensando en Rut y Noemí, ¿quién necesita hoy mi presencia, escucha o compañía? ¿Cómo puedo acompañarla de manera práctica en la etapa que está viviendo?
- ¿Qué acciones concretas puedo hacer para que las mujeres de mi iglesia se puedan sentir vistas, valoradas, apoyadas y amadas?

5



Experimentación activa (5 minutos)

Identifica una acción concreta que puedas realizar esta semana para convertirte en una mujer que edifica, acompaña y fortalece a otras.

Para ello, ponte en oración y pídele a Dios dirección. Después, elige uno de los siguientes compromisos:

- ☐ Orar diariamente por una mujer de mi iglesia.
- ☐ Expresar palabras de ánimo y afirmación a una mujer específica.
- ☐ Acercarme a una mujer con quien normalmente no convivo para conocerla mejor.
- ☐ Escuchar intencionalmente a una mujer que esté atravesando una situación difícil.
- ☐ Pedir perdón o buscar reconciliación si existe algún conflicto pendiente.
- ☐ Agradecer a una mujer que haya sido de bendición para mi vida.
- ☐ Evitar participar en conversaciones de crítica, juicio o chisme.
- ☐ Otro compromiso específico:

Al finalizar, oren juntas pidiendo que Dios transforme sus relaciones y las convierta en mujeres que reflejen el amor, la gracia y el cuidado de Cristo.

TALLER 2. PASTORAL A MUJERES: NUESTRO LUGAR SEGURO DE ACOMPañAMIENTO Y CONFIDENCIALIDAD.

Ayúdense a llevar las unas las cargas de las otras, y obedezcan de esa manera la ley de Cristo.
—Gálatas 6:2



🎯 Objetivo

1

Reconocer la importancia y necesidad de establecer un espacio seguro de acompañamiento y confidencialidad en nuestros grupos de mujeres (pastoral a mujeres), identificando buenos hábitos y habilidades necesarias que contribuyan a crear espacios seguros donde las mujeres podamos compartir nuestras historias de vida y adversidades.

2



Actividad “¿Lo contarías?” (5 minutos)

Preparación: Esta actividad no requiere preparación previa.

Desarrollo: Se presentarán diversas situaciones hipotéticas.

Después de leer cada una, las participantes responderán a la pregunta:

“¿Te sentirías segura compartiendo esta situación con alguna mujer de tu iglesia?”

Situaciones:

- Estoy atravesando problemas en mi matrimonio.
- Me siento sola y deprimida.
- Tengo dudas acerca de mi fe.
- Estoy luchando con sentimientos de culpa.
- He cometido un error del que me avergüenzo.
- Estoy pasando por dificultades económicas.
- Siento que nadie me comprende.

Lean cada situación en voz alta y, después de cada una, pregunten: “¿Quién sí lo compartiría?” y “¿Quién no lo compartiría?”. Las participantes pueden responder mediante una votación a mano alzada o de la forma que el grupo considere más cómoda.

Al finalizar, recuerden que no es necesario revelar experiencias personales. Cada participante es libre de decidir cuánto desea compartir y puede abstenerse de responder si así lo prefiere.



Observación y reflexión (15 minutos)

Tras realizar la actividad “¿Lo contarías?”, observen con honestidad la realidad de su iglesia local.

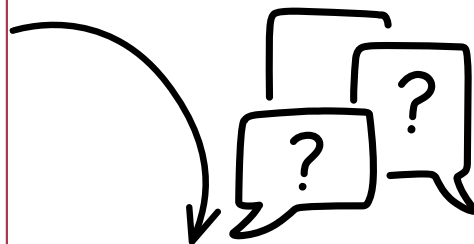
¿Cuál de las siguientes descripciones refleja mejor el nivel de confianza, apoyo y cercanía que existe entre las mujeres de su congregación?

a) En nuestro grupo existe un buen nivel de confianza y acompañamiento. En la mayoría de las respuestas identificamos que sí compartiríamos nuestras situaciones difíciles con alguna hermana de la iglesia porque nos sentimos escuchadas, respetadas y apoyadas.

b) En nuestro grupo existen algunas relaciones de confianza y acompañamiento, pero no de manera generalizada. Dependiendo de la situación o de la persona, algunas mujeres se sentirían seguras para compartir sus situaciones difíciles, mientras que otras preferirían guardar silencio.

c) En nuestro grupo la confianza es limitada. Muchas mujeres tienen dificultad para compartir situaciones personales porque temen ser juzgadas, incomprendidas o no encontrar el apoyo que necesitan.

d) En nuestro grupo existe una percepción significativa de inseguridad emocional. La mayoría de las mujeres evitaría compartir sus luchas, heridas o problemas personales por temor a la crítica, el chisme, la exposición o la falta de confidencialidad.



Si la situación de tu grupo local se identifica más con los incisos **b**, **c** o **d**, no es motivo de vergüenza ni de desánimo. Al contrario, reconocer honestamente nuestra realidad es el primer paso para transformarla. Ninguna comunidad es perfecta, todas estamos en proceso de crecimiento, aprendizaje y restauración, lo importante es tener disposición para permitir que Dios obre en nuestros grupos de mujeres y nos enseñe a construir espacios más seguros, amorosos y saludables para todas.



Ahora reflexionen y dialoguen en grupo las siguientes preguntas:

- ¿Qué hace que una persona se sienta segura o insegura para compartir algo importante?
- ¿Qué conductas destruyen la confianza?
- ¿Cómo se siente una persona cuando algo que compartió en privado se vuelve público?
- ¿Por qué algunas mujeres prefieren sufrir solas antes que pedir ayuda?



Un espacio seguro es un entorno relacional donde una persona puede expresarse con honestidad, vulnerabilidad y libertad, sabiendo que será tratada con respeto, dignidad y consideración. En un espacio seguro las personas pueden compartir pensamientos, emociones, dudas, errores, heridas o experiencias difíciles sin temor a ser ridiculizadas, rechazadas, expuestas innecesariamente o atacadas.

Un espacio seguro no significa que siempre estaremos de acuerdo ni que nunca habrá corrección o conversaciones difíciles. Significa que incluso en medio de las diferencias, el trato estará marcado por el respeto, la empatía y el cuidado de la persona.

Un espacio seguro en el contexto de nuestras comunidades de fe, además de las cualidades ya mencionadas, se caracteriza por ser un espacio en donde las personas pueden acercarse a Dios y a los demás con autenticidad, siendo recibidas con gracia, verdad y amor.

Es un lugar donde:

- La dignidad de cada persona es reconocida porque ha sido creada a imagen de Dios.
- La vulnerabilidad es protegida y no utilizada para avergonzar o controlar.
- La verdad se habla con amor.
- El pecado puede ser confesado sin miedo a la humillación o vergüenza.
- Las heridas pueden ser compartidas sin temor al rechazo o chisme.
- Las cargas pueden ser acompañadas en comunidad.
- La restauración es más importante que la condena y el señalamiento.

Un espacio cristiano seguro busca reflejar el corazón de Dios y ser un lugar donde las personas encuentran gracia para acercarse y verdad para crecer.



Reflexionen en grupo:

¿Nuestro grupo de mujeres es un espacio seguro o necesitamos empezar a construirlo?

Algo que es muy importante de mencionar, es que en nuestros espacios seguros, la confidencialidad cristiana es la base de la confianza, pero esta no debe ser absoluta. Hay casos donde callar puede ser negligente o peligroso. Si una situación implica riesgo de violencia, abuso, daño a una persona, ideación suicida, peligro para menores de edad o una situación que requiera intervención pastoral o profesional, se debe buscar ayuda responsable, cuidando la dignidad de la persona involucrada. Un espacio seguro no es un lugar donde todo se guarda en secreto; es un lugar donde la vulnerabilidad se protege y busca ser sanada con sabiduría, verdad y responsabilidad.

¿Cómo podemos crear espacios seguros?

La respuesta siempre será Jesucristo. Cuando observamos los Evangelios, encontramos que personas muy distintas buscaban acercarse a Jesús, mujeres marginadas, enfermos, pecadores, niños, extranjeros, líderes religiosos e incluso quienes estaban confundidos o en contra de Él.

Jesús irradiaba una profunda sensación de seguridad espiritual y emocional en donde las personas podían encontrar descanso, restauración y perdón.

Para crear espacios seguros en nuestros grupos de mujeres e iglesias, es necesario ver con los ojos de Jesús e imitar su corazón y su actuar:

Jesús recibía a las personas con amor

Jesús nunca exigía perfección como requisito para acercarse, eso lo podemos constatar con la mujer samaritana (Juan 4), la mujer sorprendida en adulterio (Juan 8) y muchos otros que fueron recibidos en adversidad, vulnerabilidad o pecado antes de ser transformados.

Jesús protegía la dignidad de las personas

Incluso cuando confrontaba el pecado, evitaba la humillación pública. En Juan 8, frente a la mujer acusada de adulterio, Jesús desarmó primero a sus acusadores antes de dirigirse a ella. No ignoró la verdad del pecado, pero tampoco permitió que fuera avergonzada y humillada.

Jesús escuchaba y observaba

Jesús no asumía ni imponía respuestas apresuradas, aunque conocía el corazón de las personas. Jesús se detenía primero a observar y escuchar, pues su corazón era sensible ante la necesidad y el dolor de las personas.

Jesús mostraba compasión genuina

Los Evangelios repiten con frecuencia la frase “Tuvo compasión de ellos”, Jesús escuchaba y observaba genuinamente a las personas y la respuesta en su corazón era la compasión. Jesús no veía a las personas como problemas por resolver, sino como seres humanos que necesitaban amor, restauración y esperanza.

Jesús era confiable

La esencia de Jesús, su pensamiento y acciones eran coherentes y estaban alineadas. Las personas podían confiar en él, porque Jesús fue íntegro. Jesús proclamaba a un Dios de misericordia y amor y actuaba consecuente a ello.

Jesús no participaba en el chisme ni en la exposición innecesaria

Cuando otros querían exhibir o desacreditar a alguien, Jesús frecuentemente redirigía la conversación hacia la reflexión y la restauración, nunca utilizó la vulnerabilidad de una persona para ganar influencia o reconocimiento.

Jesús hablaba con la verdad

Jesús no evitaba las conversaciones y situaciones difíciles, mucho menos alentaba el pecado, pero las abordaba con amor y firmeza, sin la intención de herir, sino de restaurar y hacer un llamado sólido al arrepentimiento.

Si queremos que nuestros grupos de mujeres estén alineados al corazón de Jesús, debemos imitarle en estas características sin darle espacio al orgullo, al ego personal o a cualquier otra excusa, porque recordemos: ***De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas (2 Corintios 5:17).***



Experimentación activa (10 minutos)

Jesús creó espacios donde las personas podían acercarse con sus heridas, dudas, pecados y temores sin ser avergonzadas. Un grupo de mujeres que refleja el corazón de Cristo busca ofrecer esa misma seguridad.

Hagan equipos de 2 o 3 mujeres y sugieran acciones que comenzarán a implementar en su grupo de mujeres para contribuir a la construcción del espacio seguro.

Jesús...	En un espacio seguro...	Yo puedo...
1. Recibía a las personas con amor	Las personas son aceptadas aun en medio de sus luchas y errores.	· Recibir a mis hermanas sin juzgarlas ni etiquetarlas. · ·
2. Protegía la dignidad de las personas	Corregimos con respeto y buscamos restaurar, no humillar.	· Hablar con verdad y gracia cuando sea necesario. · ·
3. Escuchaba antes que responder	Escuchamos para comprender, no para dar soluciones inmediatas.	· Practicar la escucha activa y hacer preguntas antes de aconsejar. · ·
4. Mostraba compasión	Respondemos con empatía ante el dolor de otros.	· Acompañar a quien sufre con oración, presencia y apoyo. · ·
5. Era confiable	Lo que se comparte en confianza permanece en confianza.	· Guardar confidencialidad y ser una persona segura. · ·
6. Rechazaba el chisme	No difundimos información personal ni alimentamos rumores.	· Hablar directamente con las personas involucradas y evitar comentarios innecesarios. · ·
7. Hablaba con verdad y amor	La verdad y la gracia caminan juntas.	· Decir la verdad buscando siempre la restauración. · ·

Al finalizar, oren juntas pidiendo que Dios transforme sus relaciones y las convierta en mujeres que reflejen el amor, la gracia y el cuidado de Cristo.

TALLER 3. BUSCANDO ACTIVAMENTE MI IDENTIDAD EN DIOS: LA PASIVIDAD ESPIRITUAL Y LA NECESIDAD APREMIANTE DE DESPERTAR.

*Despiértate, tú que duermes, y levántate de los muertos, y te alumbrará Cristo.
—Efesios 5:14*



1

Objetivo

Reconocer las manifestaciones de la pasividad espiritual en la vida personal y comunitaria, comprendiendo que Dios llama a cada mujer a participar activamente en su propio crecimiento espiritual, para desarrollar una relación personal, consciente y comprometida con Él.

2



Actividad: “¿Qué tan despierta está mi vida espiritual?” (15 minutos)

Preparación: Esta actividad se puede resolver en esta misma hoja o ir anotando tu puntaje.

Desarrollo: Este test es una herramienta de autoconocimiento y reflexión, que nos puede ayudar a identificar áreas donde somos activas al llamado de Dios y áreas en donde quizá se ha instalado cierta pasividad espiritual.

Lee cada afirmación y asigna la puntuación que mejor describa tu realidad actual, sé totalmente honesta contigo misma.

Respuesta	Puntuación
Nunca	1
Rara vez	2
Algunas veces	3
Frecuentemente	4
Casi siempre	5

Mi relación personal con Dios

1. Busco momentos para orar y hablar con Dios por iniciativa propia.	1	2	3	4	5
2. Leo o estudio la Biblia fuera de los horarios de las reuniones de mi iglesia.	1	2	3	4	5
3. Creo que Dios me instruye por medio de su Palabra, me guía por su Espíritu y me forma también dentro de la comunidad de fe.	1	2	3	4	5
4. Creo que mi relación con Dios es valiosa y mi deber es cuidarla y construirla activamente.	1	2	3	4	5

Puntuación: _____

Mi identidad como hija de Dios						
5.	Me asumo como una Hija amada de Dios llena de dignidad y valor.	1	2	3	4	5
6.	Reconozco que Dios me ha dado dones y capacidades para servir.	1	2	3	4	5
7.	Me siento capaz de aprender, comprender y compartir aspectos de mi fe.	1	2	3	4	5
8.	Busco conocer más sobre quién soy en Cristo.	1	2	3	4	5
Puntuación: _____						

Mi participación activa						
9.	Participo activamente en las oportunidades de servicio que Dios pone delante de mí.	1	2	3	4	5
10.	Comparto constantemente lo que Dios me enseña con otras personas.	1	2	3	4	5
11.	Estoy dispuesta a salir de mi zona de comodidad cuando siento que Dios me llama a hacerlo.	1	2	3	4	5
12.	Cuando tengo dudas espirituales, las investigo y reflexiono sobre ellas.	1	2	3	4	5
Puntuación: _____						

Mi respuesta al llamado de Dios						
13.	Cuando reconozco algo que necesito cambiar, procuro actuar. Soy capaz de desaprender y reaprender.	1	2	3	4	5
14.	Evito dejar que otras personas sean siempre las responsables de mi crecimiento espiritual.	1	2	3	4	5
15.	Busco a Dios también cuando todo marcha bien y no solo en tiempos difíciles.	1	2	3	4	5
16.	Siento que actualmente estoy avanzando y creciendo en mi vida espiritual.	1	2	3	4	5
Puntuación: _____						

Ahora suma los puntos de las 16 preguntas para obtener un puntaje global (mínimo 16 y máximo 80 puntos)

Puntaje global:

3



Observación y reflexión (10 minutos)

De acuerdo con tu puntaje, identifica qué señales aparecen actualmente en tu vida espiritual. Recuerda que este test no busca etiquetarte, calificar tu fe ni medir cuánto amas a Dios. Su propósito es ayudarte a mirar con honestidad tu momento actual, reconocer áreas que necesitan atención y abrir una conversación sincera con el Señor.

El resultado no debe entenderse como una verdad absoluta sobre tu vida espiritual, sino como una herramienta de reflexión. Puede ayudarte a identificar tendencias, hábitos, fortalezas y áreas donde Dios quizá te está llamando a despertar, crecer o volver a acercarte a Él con mayor intención.

16–32 puntos: Una vida espiritual que necesita ser despertada

Tus respuestas podrían reflejar una etapa de desconexión, cansancio o pasividad espiritual. Tal vez has dejado de buscar activamente a Dios, quizá te has sentido desanimada, insegura, herida o has permitido que otras personas lleven por ti la responsabilidad de tu crecimiento espiritual.

Esto no significa que Dios se haya alejado de ti ni que tu historia con Él haya terminado. Más bien, puede ser una invitación a reconocer con honestidad que tu relación con Dios necesita atención, cuidado y un nuevo comienzo. Dios no llama para condenar, sino para alumbrar, restaurar y levantar. Su palabra sigue siendo una invitación llena de gracia: *Despiértate, tú que duermes, y levántate de los muertos, y te alumbrará Cristo (Efesios 5:14).*



Pregunta para reflexionar: *¿Qué situaciones, heridas, hábitos o temores han contribuido a que mi vida espiritual se vuelva pasiva o distante?*

33–48 puntos: Una vida espiritual despertando

Tus respuestas sugieren que reconoces la importancia de crecer espiritualmente, aunque todavía pueden existir áreas donde la pasividad, el cansancio, el temor, la rutina o la inseguridad tienen influencia. Puede que haya momentos en los que buscas a Dios con sinceridad, y otros en los que te cuesta mantener constancia o responder con decisión a lo que Él te muestra.

Este resultado no habla de fracaso, sino de una vida espiritual que está siendo llamada a despertar con mayor claridad. Dios no espera perfección inmediata, Él mira la disposición del corazón y acompaña cada paso de crecimiento.

Lo importante no es negar las áreas débiles, sino reconocerlas y permitir que Dios trabaje en ellas.



Pregunta para reflexionar: *¿Qué obstáculo me impide avanzar con mayor libertad y constancia en mi relación con Dios?*

49–64 puntos: Una vida espiritual en movimiento

Tus respuestas pueden reflejar una búsqueda consciente de Dios y una participación activa en tu crecimiento espiritual. Hay señales de responsabilidad, deseo de aprender, disposición para servir y sensibilidad hacia el llamado del Señor. Sin embargo, este resultado también invita a recordar que el crecimiento espiritual no se trata solo de mantener ciertas prácticas, sino de seguir siendo transformadas por Dios. Siempre hay áreas donde podemos profundizar, madurar, sanar, obedecer con mayor confianza o usar mejor los dones que Él nos ha dado.

Este puede ser un buen momento para preguntarte no solo si estás caminando, sino hacia dónde te está llevando Dios y qué nuevos pasos de fe te está invitando a dar.



Pregunta para reflexionar: *¿En qué área me está invitando Dios a crecer más allá de lo que ya conozco o hago actualmente?*

65–80 puntos: Una vida espiritual despierta y comprometida

Tus respuestas sugieren una vida espiritual activa, consciente y comprometida. Probablemente buscas crecer, aprender, servir y responder al llamado de Dios con disposición. También puedes reconocer que tu voz, tus dones, tu experiencia y tu historia con Dios tienen valor.

Este resultado no significa que ya no necesites crecer ni que estés exenta de cansancio, luchas o áreas por trabajar. Más bien, puede mostrar que Dios ha cultivado en ti una sensibilidad espiritual que también puede bendecir a otras mujeres.

Cuando una mujer despierta espiritualmente, no solo crece para sí misma; también puede convertirse en una voz de ánimo, acompañamiento e inspiración para otras. El liderazgo espiritual no comienza con superioridad, sino con servicio, humildad y amor.



Pregunta para reflexionar: *¿Cómo puedo ayudar a otras mujeres a despertar y crecer en su relación con Dios sin imponerles cargas, sino acompañándolas con gracia?*



La pasividad espiritual es la actitud de dejar de participar activamente en el proceso personal de crecimiento y relación con Dios. Se caracteriza por esperar que otros alimenten nuestra fe, por conformarnos con lo que ya sabemos y por renunciar (consciente o inconscientemente) a buscar a Dios de manera constante, transformadora y personal.

En pocas palabras, la pasividad espiritual ocurre cuando dejamos de buscar activamente a Dios y comenzamos a vivir nuestra fe en automático.

Hablando en concreto sobre la pasividad espiritual de las mujeres cristianas, nos encontramos con que es un tema complejo que tiene una raíz mucho más profunda de lo que pensamos y constituye en sí, solo la punta del iceberg. Hablar sobre la pasividad de la mujer en su espiritualidad, no es intentar buscar culpables o responsables, sino comprender que puede ser el resultado de heridas, cansancio, pecado, temor, comodidad, falta de enseñanza, malas experiencias, interpretaciones equivocadas, ausencia de acompañamiento o pérdida de hábitos espirituales.

La importancia de hablar sobre este tema, radica en visibilizar un problema apremiante que tiene que ser resuelto a la luz de Jesús y que invariablemente, nos debe llevar a asumir un papel activo para remediarlo.

¿En qué formas puede estar manifestándose la pasividad espiritual entre nosotras?

La pasividad espiritual dentro de nuestros núcleos de fe aparece cuando una mujer deja de reconocer que Dios puede hablarle, usarla, enseñarle y llamarla directamente a ella, limitándose a ocupar

un lugar exclusivamente receptivo, dependiente o silencioso en su vida espiritual.

La pasividad espiritual se puede reconocer mediante actitudes como:

- Creer que no nos podemos acercar a Dios o que otras personas pueden conocerlo mejor de lo que nosotras podríamos.
- Dudar constantemente de nuestra capacidad espiritual e intelectual para acercarnos con fe y pensamiento crítico a Dios.
- Pensar que nuestra experiencia con Dios tiene poco valor o pensar que no somos dignas de experimentarlo.
- Priorizar otros aspectos de la vida sobre nuestra comunión con Dios.
- No ser sensible y no responder ante las necesidades de mis hermanas y hermanos o pensar que eso solo les corresponde a los líderes.
- Confundir mi comodidad en la iglesia con una espiritualidad consumada.
- Dudar de nuestra identidad como hijas de Dios o darle más valor a opiniones, costumbres y posturas del rol de género erróneas sobre el valor con el que Jesús nos ha revestido.
- No desarrollar los dones y capacidades que Dios nos ha dado.
- Permanecer en silencio por miedo al juicio o al rechazo de otras mujeres o miembros de nuestras comunidades de fe.
- Delegar completamente nuestro crecimiento espiritual a otras personas (líderes, esposos, maestros, entre otros y otras).

La pasividad espiritual se manifiesta cuando nos conformamos, dejamos de

querer crecer o dejamos que otros nos digan cómo debemos experimentar a Dios. Como mujeres, la pasividad también puede surgir cuando creemos que nuestra voz, nuestros dones, nuestras preguntas o nuestra experiencia con Dios tienen menos valor de lo que Él mismo les ha dado.

La pasividad espiritual debe ser reconocida y subsanada, este proceso de sanación implica recuperar la capacidad de reconocerse como hijas amadas de Dios en las que habita su Espíritu y que son capaces de responder personalmente a su llamado.



Comenten y reflexionen en grupo las siguientes preguntas:

- ¿Consideran importante hablar sobre este tema?
- ¿En nuestro grupo de mujeres está presente la pasividad espiritual?
- ¿Estás dispuesta a responder al llamado de participar activamente en tu crecimiento espiritual?

5



Experimentación activa (5 minutos)

A continuación, te sugerimos acciones que puedes implementar en tu vida espiritual de acuerdo a tu puntaje.

16–32 puntos: Una vida espiritual que necesita ser despertada

¿Qué puedo hacer esta semana para empezar a realizar acciones concretas en mi espiritualidad?

- ☐ Dedica 5 minutos diarios a orar conscientemente, y pídele a Dios que te ayude a ver lo que está apagando tu vida espiritual, también puedes orar por sabiduría y avivamiento.
- ☐ Lee la historia de Ester a lo largo de la semana y medita en ello.
- ☐ Busca una hermana madura en la fe con quien puedas conversar y orar.
- ☐ Escribe una carta a Dios expresando cómo te encuentras actualmente.

33–48 puntos: Una vida espiritual despertando

¿Qué puedo hacer esta semana para empezar a realizar acciones concretas en mi espiritualidad?

- ☐ Designa un momento fijo para tu tiempo con Dios, durante ese tiempo puedes estar en oración o meditando en la palabra, lo importante es que puedas ser constante a lo largo de los días.
- ☐ Identifica un área específica donde has estado siendo pasiva y reflexiona sobre las acciones o actitudes que puedes empezar a implementar para generar un cambio.
- ☐ Lee la historia de Ester a lo largo de la semana y medita en ello.
- ☐ Participa activamente en una actividad espiritual que normalmente evitarías.
- ☐ Comparte con alguien algo que Dios te haya enseñado recientemente.
- ☐ Escribe un compromiso espiritual concreto para los próximos siete días.



Nunca es tarde para responder al llamado de Dios; cada paso de obediencia abre el camino a una vida con propósito.

49–64 puntos: Una vida espiritual en movimiento

¿Qué puedo hacer esta semana para empezar a realizar acciones concretas en mi espiritualidad?

- ☐ Cultiva espacios personales de contemplación y adoración a Dios
- ☐ Identifica un don o capacidad que Dios te ha dado y úsalo intencionalmente. Piensa como puedes seguir cultivándolo.
- ☐ Profundiza en un tema bíblico que te interese.
- ☐ Acompaña o anima a una hermana que esté atravesando dificultades.
- ☐ Lee la historia de Débora a lo largo de la semana y medita en ello
- ☐ Busca nuevas formas de servir dentro o fuera de tu comunidad.
- ☐ Evalúa qué áreas de comodidad podrían estar limitando tu crecimiento.

65–80 puntos: Una vida espiritual despierta y comprometida

Si te encuentras en esta puntuación, te invitamos a preguntarte ¿qué acciones concretas puedo hacer esta semana para seguir creciendo activamente en mi espiritualidad? Y ¿cómo puedo ayudar a otras mujeres a despertar y crecer en su relación con Dios?

- ☐ Cultiva espacios personales de contemplación y adoración a Dios.
- ☐ Lee la historia de Débora a lo largo de la semana y medita en ello
- ☐ Acompaña a una hermana que esté iniciando o retomando su caminar con Dios y ora diariamente por ella.
- ☐ Busca una nueva oportunidad de servicio en donde puedas usar tus dones para bendecir a otras personas.
- ☐ Busca ahondar en el tema de acompañamiento pastoral y discipulado.

Mi compromiso para esta semana es:

Al finalizar, oren juntas pidiendo que Dios les permita ser activas en su crecimiento espiritual y que las convierta en mujeres que reflejen el amor, la gracia y el cuidado de Cristo.

TALLER 4. BUSCANDO ACTIVAMENTE MI IDENTIDAD EN DIOS: ESCRITURAS, COMUNIDAD Y RECONCILIACIÓN

Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes.
—Juan 15:4

🎯 Objetivo

1

Reconocer que restaurar y desarrollar nuestra identidad como Hijas de Dios requiere una participación activa a través de la cual, Dios utiliza las Escrituras, la comunidad de fe y los procesos de reconciliación para fortalecer nuestra relación con Él, restaurar nuestra identidad y transformar nuestras relaciones.

2



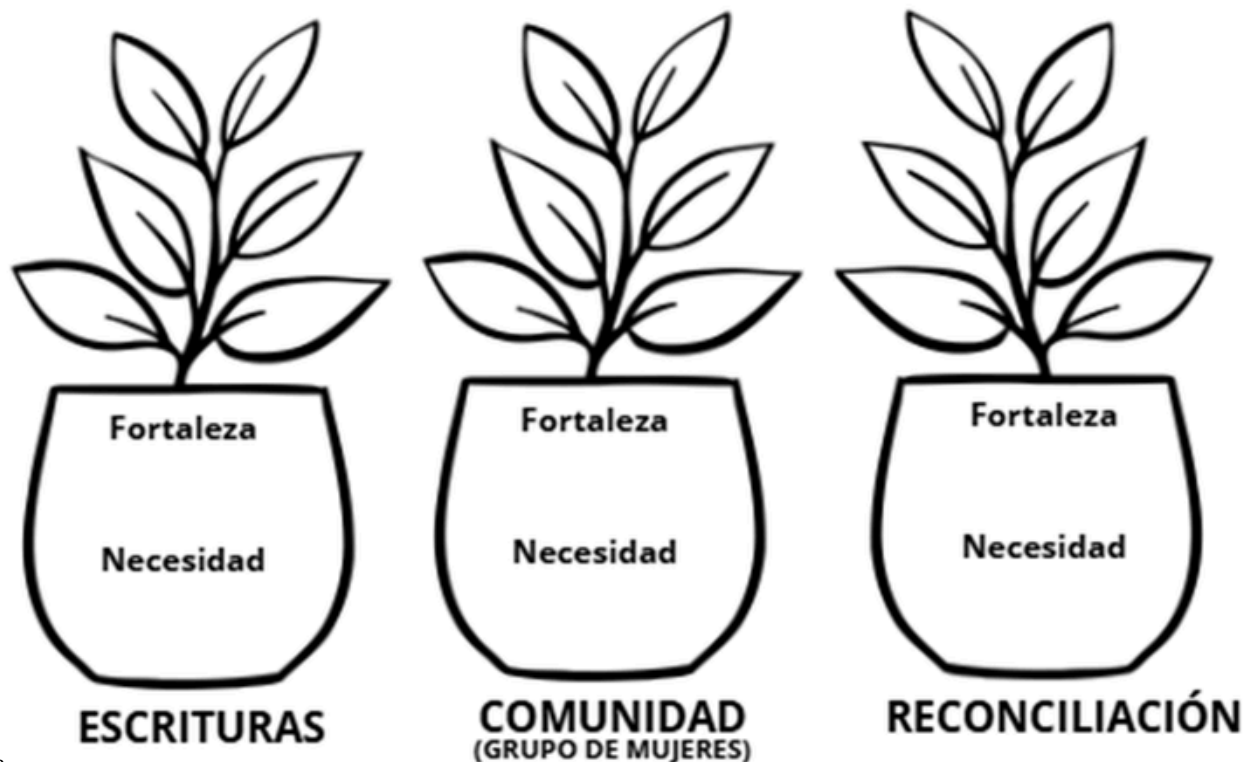
Actividad: “Las fuentes que me alimentan” (10 minutos)

Preparación: Esta actividad se puede resolver en esta misma hoja.

Desarrollo: Reflexiona individualmente que tan presente está cada una de estas áreas en tu vida actualmente: Escrituras, comunidad y reconciliación.

Para ello, deberás escribir dentro de cada maceta

- Una fortaleza que tienes en esa área.
- Y una necesidad o dificultad que experimentas.



No hay respuestas buenas o malas, este es un ejercicio de introspección, se sincera contigo misma.



Observación y reflexión (15 minutos)

Tras realizar la actividad “Las fuentes que me alimentan”, reflexionen en grupo sobre las siguientes preguntas.

Pueden asignarlas aleatoriamente o contestarlas voluntariamente, lo importante es que todas o la mayoría participen.

Sobre las Escrituras

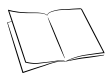
- ¿Qué relación encuentras entre permanecer en Cristo y conocer su Palabra?
- ¿Consideras que acercarnos a las escrituras puede ayudarnos a restaurar y fortalecer nuestra identidad?

Sobre la Comunidad

- ¿Por qué crees que Dios no diseñó la vida cristiana para vivirse en soledad?
- ¿Qué características hacen que una comunidad sea un lugar seguro para la restauración y reconciliación?

Sobre la Reconciliación

- ¿Por qué las heridas y conflictos no resueltos pueden afectar nuestra identidad como Hijas de Dios?
- ¿Qué beneficios produce la reconciliación con Dios, con nosotras mismas y con nuestro grupo de mujeres en nuestra vida espiritual?
- ¿Consideras que tu grupo de mujeres desempeña o podría desempeñar un papel importante en tu proceso de reconciliación y restauración?



Enseñanza bíblica (20 minutos)

En el taller anterior visibilizamos y aprendimos que la pasividad espiritual nos aleja del potencial y la plenitud que Dios ha puesto en cada una de nosotras, ahora surge una pregunta importante: ¿Cómo podemos restaurar y desarrollar nuestra identidad como Hijas de Dios a través de despertar espiritualmente? Y ¿Qué implica despertar?

La teóloga española Silvia Martínez Cano en su escrito *Espiritualidades contemporáneas* (2015) sugiere que el proceso

de reivindicación y construcción de nuestro crecimiento espiritual, consiste en acercarnos a Dios y a las fuentes que Él ha provisto para nosotras: Las escrituras, la comunidad de fe y la construcción de procesos de reconciliación.

Existen otras vías que forman parte y complementan el experimentar a Dios, como la contemplación, la alabanza, la obediencia, la creatividad,

entre otras, sin embargo, en este momento analizaremos las siguientes:

Las escrituras

El primer medio para acercarnos, es a través de las Escrituras. El fundamento doctrinal de nuestra iglesia, nos menciona que en la Biblia, Dios se nos revela y por medio de ella aprendemos a relacionarnos con Él, con nosotras mismas, nuestros semejantes y con nuestro entorno.

En la Biblia podemos conocer a un Dios liberador y comprometido con las mujeres, Dios se detiene frente al sufrimiento de sus hijas y las cubre de su amor y misericordia para salvarlas. De igual manera ocurre con Jesús, en las Escrituras podemos descubrir a un salvador cercano e implicado que extiende el Reino a nosotras y que nos propone una identidad conforme al reino de Dios. Conocer el potencial bíblico de la mujer a la luz de la interpretación de Jesús, nos lleva a recuperar la perspectiva correcta y cuanto más profundizamos, más podemos constatar que el problema es cómo hemos interpretado la historia. Erróneamente hemos creído que al ser mujeres no somos dignas ni suficientes para asistir a su llamado o responder con la misma fe que Abraham o Moisés, pero esta falsa premisa cae ante el valor con el que Jesús nos reviste. ¡Amada hermana, tú eres valiosa! Y no es suficiente con que lo sepas, tienes que conocer al Jesucristo que te reviste de valor y al Dios que te ha llamado “hija”, asumirte como tal y atreverte a disfrutar del reino y disfrutar tu condición de hija aquí y ahora.

Conocer a Jesús y el Evangelio a través de las escrituras, implica sumergirnos en la certeza de que las mujeres podemos experimentar a Jesús como fuente espiritual fresca y renovadora.

No fuimos llamadas a permanecer al margen, fuimos llamadas a vivir en plenitud y gracia. No fuimos llamadas a la pasividad, sino que fuimos llamadas a vivir con propósito y a participar activamente en el proyecto de Jesús, para pertenecer, identificarnos, crear, contribuir, liderar, apoyar y dar frutos.

Comunidad de fe

La iglesia es la comunidad de los que creemos en Jesucristo y constituye su cuerpo espiritual. Cuando depositamos nuestra fe en Jesús, no solamente somos reconciliadas con Dios de manera individual, sino que también somos incorporadas a una nueva familia espiritual. Por eso, la vida cristiana nunca fue pensada para vivirse en aislamiento, sino en comunión con otros creyentes. Y hablando en particular de nosotras, fuimos llamadas a vivir en comunión fraterna entre mujeres.

Sin embargo, la realidad es que en algunos grupos de mujeres de nuestras iglesias, en lugar de experimentar espacios seguros de acompañamiento y confidencialidad (Taller 2), predominan actitudes de juicio, crítica y desconfianza que dificultan vivir el amor, la gracia y la restauración a los que Jesucristo nos llama.

Muchas mujeres incluso han aprendido a sobrevivir emocional y espiritualmente de manera aislada debido a experiencias de rechazo, traición, competencia, humillación o heridas relacionales que han surgido dentro de nuestros grupos de mujeres e iglesias. Esta situación, a la larga, nos lleva a un desgaste emocional y espiritual que nos genera la impresión de “nadar contracorriente” siendo que nuestros grupos de mujeres e iglesias,

deberían de ser espacios en donde nos sintamos acompañadas, arropadas y contenidas.

El llamado de Dios es claro: fuimos llamadas a caminar juntas como hermanas que comparten una misma identidad en Cristo. Por ello, debemos permitir que Jesús transforme nuestras relaciones y moldee nuestros grupos de mujeres conforme a su carácter. Cuando su amor, gracia y compasión gobiernan nuestras interacciones, dejamos de vernos como competidoras o rivales y comenzamos a reconocernos como aliadas, compañeras de camino y colaboradoras en la obra de Dios (taller 1).

Procesos de reconciliación

Los procesos de reconciliación son los caminos mediante los que Dios restaura a una persona que ha sido dañada o rota por el pecado, la ofensa, el conflicto, el dolor o la distancia. La reconciliación tiene como propósito recuperar la comunión, la paz y la unidad conforme al corazón de Dios.

La reconciliación ocupa un lugar central en el evangelio y la obra de Cristo puede entenderse como una gran obra de reconciliación: por medio de su muerte y resurrección, Dios nos reconcilió consigo mismo y nos llama también a vivir reconciliadas con nosotras mismas, entre nosotras y con los demás (2 Corintios 5:18-19).

Es importante señalar que la reconciliación es más amplia que el perdón. El perdón forma parte del proceso, pero la reconciliación implica además restauración, transformación y reconstrucción.

La reconciliación en nuestro contexto de fe, tiene tres dimensiones vitales:

1. Reconciliación con Dios: Es el fundamento de todas las demás reconciliaciones. Por medio de Cristo reconocemos nuestras faltas y pecado, recibimos perdón, recuperamos nuestra relación con Dios y recibimos una nueva identidad como hijas de Dios. Y todo esto proviene de Dios, quien nos reconcilió consigo mismo por Cristo (2 Corintios 5:18).

2. Reconciliación con una misma: Muchas personas viven divididas interiormente por la culpa, la vergüenza, el rechazo o heridas del pasado. La reconciliación interior es un proceso amplio que implica reconocer nuestra historia y permitir que Dios sane nuestras heridas. Abandonar identidades falsas y asumir nuestra identidad en Cristo. No significa negar el pasado, sino permitir que Dios le dé un nuevo significado.

3. Reconciliación con los demás: Implica restaurar relaciones dañadas cuando es posible y saludable hacerlo. Esto incluye pedir perdón y perdonar, asumir responsabilidades, buscar la paz y restaurar la confianza cuando sea apropiado.

Si bien, todas anhelamos experimentar restauración, paz y reconciliación, es importante reconocer que estos procesos rara vez ocurren de manera inmediata. La reconciliación suele ser un camino gradual que requiere honestidad, valentía y perseverancia. Implica permitir que Dios examine nuestro corazón, reconocer aquellas áreas que necesitan ser sanadas y abrirnos a la obra transformadora de su gracia.

A lo largo de este proceso, la oración, el estudio de las Escrituras y el acompañamiento de una comunidad de fe saludable se convierten en herramientas fundamentales.

Dios no nos llama a recorrer este camino solas; nos invita a caminar junto a Él y junto a otras hermanas que puedan animarnos, sostenernos y recordarnos quiénes somos cuando nos

cuesta verlo por nosotras mismas.

Por ello, restaurar y desarrollar nuestra identidad como hijas de Dios no consiste únicamente en adquirir más conocimiento espiritual, sino en permitir que Dios restaure aquello que ha sido herido, fortalezca aquello que se ha debilitado y nos enseñe a vivir desde la verdad de quienes somos en Cristo.

5



Experimentación activa (5 minutos)

¿Qué aspectos de tu vida o identidad necesitan reconciliación el día de hoy?

Puede tratarse de tu relación con Dios, la manera en que te ves a ti misma, una herida o experiencia de tu pasado, una relación con otra persona o tu participación dentro de tu comunidad de fe.

Escribe aquello que Dios ha traído a tu mente:

Al finalizar, oren juntas pidiendo que Dios les ayude a permanecer en Él por medio de su Palabra, a crecer junto a su comunidad de fe y a experimentar los procesos de reconciliación que restauran su identidad y sus relaciones. Que el Señor las convierta en mujeres que reflejen el amor, la gracia y el cuidado de Cristo en cada área de su vida.

TALLER 5. QUIÉN DICE DIOS QUE SOY

Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce los pensamientos que me inquietan. Señálame cualquier cosa en mí que te ofenda y guíame por el camino de la vida eterna.

—Salmo 139:23-24

Objetivo

1

Reconocer que nuestra identidad ha sido influenciada por experiencias, relaciones, heridas, expectativas y creencias que no siempre reflejan la verdad de Dios, para comenzar a identificar aquellas áreas que necesitan ser restauradas a la luz del evangelio.

2



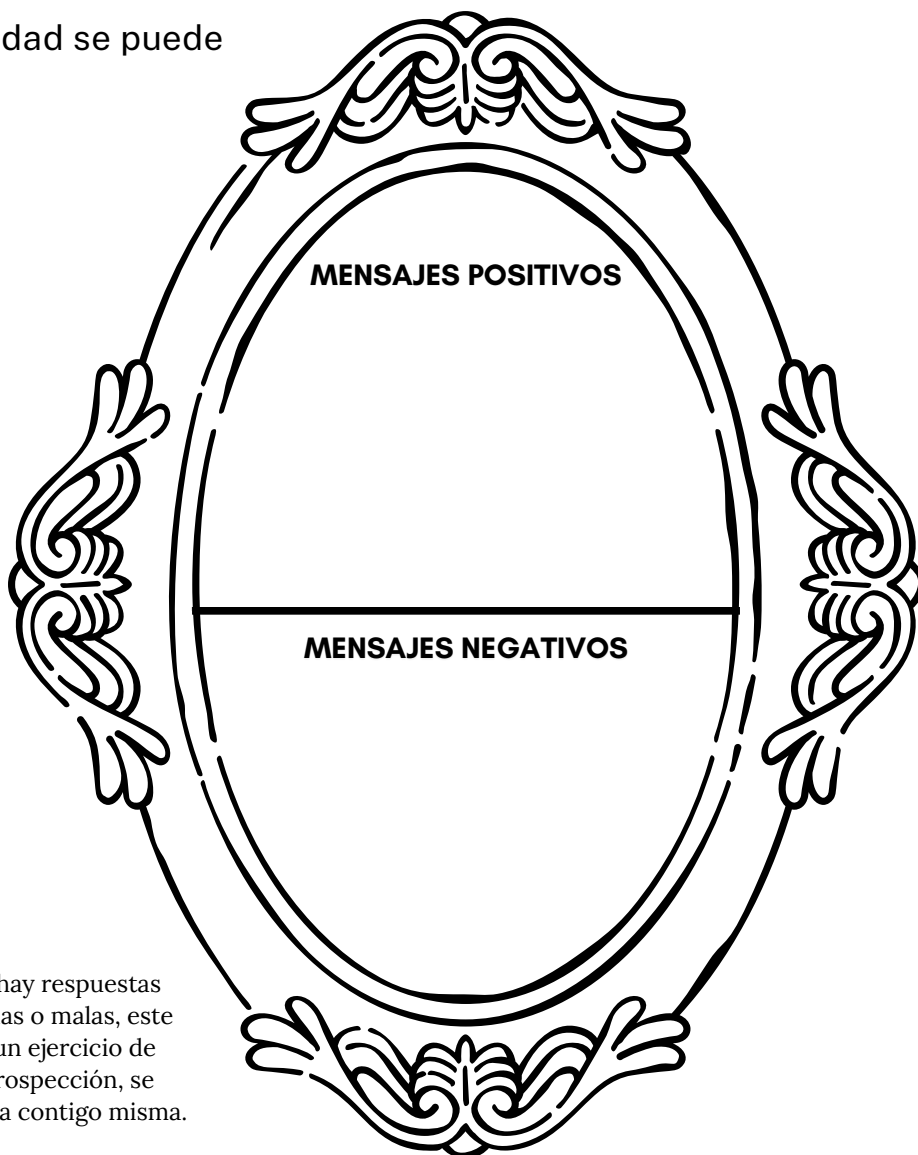
Actividad: “Lo que veo en el espejo” (10 minutos)

Preparación: Esta actividad se puede resolver en esta misma hoja.

Desarrollo: Esta actividad es individual y consiste en escribir dentro del espejo:

1. Mensajes positivos sobre ti (p. ej. “Dios me ama”, “Soy capaz”, “Soy inteligente”, etc.)

2. Mensajes negativos que han marcado tu identidad. (p. ej. “No soy suficiente”, “Debo ser perfecta”, “Nunca hago nada bien”, “Soy muy sensible”, “Soy muy miedosa”, etc.)



No hay respuestas buenas o malas, este es un ejercicio de introspección, se sincera contigo misma.



Observación y reflexión (15 minutos)

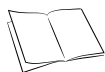
Tras completar la actividad del espejo, reflexionen en grupo sobre las siguientes preguntas. No es necesario compartir aquello que resulte demasiado personal; cada participante puede decidir hasta dónde desea profundizar.

Reconociendo los mensajes que han moldeado mi identidad

- ¿Qué tipo de mensajes aparecieron con más facilidad en tu espejo: los positivos o los negativos?
- ¿Hay algún mensaje negativo que hayas escuchado tantas veces que llegaste a creer que era verdad?
- ¿Qué mensaje escrito en tu espejo consideras que ha tenido mayor impacto en tu identidad?
- ¿Cómo han influido esos mensajes en tus decisiones, relaciones o manera de actuar?

Mirando nuestra identidad a la luz de Dios

- ¿Crees que Dios te ve de la misma manera como tú te ves? ¿Por qué?
- ¿Qué diferencia existe entre los mensajes escritos en tu espejo y la manera como Jesús trataba a las personas heridas, rechazadas o marginadas?
- Si Dios pudiera señalar hoy una de las frases de tu espejo, ¿cuál crees que querría confrontar o sanar?
- ¿Por qué crees que reconocer nuestras heridas y creencias es un paso importante para la restauración?



Enseñanza bíblica (20 minutos)

Antes de responder a la pregunta “¿Quién dice Dios que soy?”, necesitamos detenernos a reconocer una realidad importante: Nuestra identidad no ha sido formada únicamente por Dios, sino que también ha sido formada por nuestras experiencias de vida.

Desde que somos niñas vamos construyendo una imagen de quiénes somos y cuánto valemos.

Esa imagen se forma a través de nuestra familia, nuestras amistades, la cultura, las experiencias que vivimos, los mensajes que recibimos y las relaciones que establecemos. Algunas de estas experiencias fortalecen nuestra identidad, pero otras pueden hierirla profundamente.

A lo largo de nuestra vida podemos experimentar rechazo, abandono, comparación, violencia, humillación,

pérdida, enfermedad, culpa, exclusión o expectativas imposibles de cumplir.

Estas experiencias no solo producen dolor; muchas veces comienzan a influir en la forma como nos vemos a nosotras mismas e inconscientemente, van formando y moldeando nuestra identidad:

- La mujer que ha sido rechazada puede comenzar a creer que no merece que las personas le den tiempo, atención, afecto o amor.
- La mujer que ha sido abandonada puede llegar a pensar que siempre terminará sola.
- La mujer que ha sido constantemente comparada puede creer que nunca será suficiente.
- La mujer que ha sufrido violencia puede llegar a pensar que su valor fue destruido por aquello que le ocurrió.
- La mujer que ha cometido errores puede comenzar a definirse únicamente por sus fracasos y debilidades.
- La mujer que ha vivido bajo expectativas excesivas puede sentir que solo vale cuando cumple lo que otros esperan de ella.

Con el paso del tiempo estas heridas se convierten en lentes a través de los cuales interpretamos nuestra vida, nuestras relaciones, a nosotras mismas y hasta nuestra relación con Dios.

A la larga, estas heridas y sus consecuentes repercusiones se van instalando en nuestro inconsciente y sin darnos cuenta comenzamos a construir identidades basadas en mensajes como: “no soy suficiente”, “no soy importante”, “no soy capaz”, “no merezco”, “nadie me ve”, “nadie me escucha”, “tengo que ganarme el amor de los demás”, “no puedo equivocarme”, “mi pasado me

define”, “mi dolor me define”, “mi fracaso me define”, etc.

Sin embargo, estas conclusiones, aunque nacen de experiencias reales de dolor, no representan la verdad que Dios dice acerca de nosotras. Por ello, contestar la pregunta “¿Quién dice Dios que soy?” puede llegar a resultar muy complejo, difícil e incluso doloroso; y no todas podremos contestar con certeza.

Reconocer que las heridas han moldeado nuestra identidad, nos confronta con una realidad que muchas veces permanece oculta y nos invita a reflexionar con honestidad sobre nuestra propia vida y sobre la vida de las mujeres que nos rodean.

Quizá nos sorprendamos al descubrir que nosotras mismas, o la hermana con quien compartimos banca cada sábado, estamos atravesando heridas, luchas o fracturas en nuestra identidad. Y posiblemente descubramos que esta realidad es mucho más frecuente y crónica de lo que imaginábamos.

Por ello, queremos hacer una invitación valiente: Detenernos por un momento y mirar aquellas áreas de nuestra vida que necesitan ser reconocidas delante de Dios.

La restauración y la plenitud inician con reconocer nuestras heridas y nombrarlas, aquello que no se nombra difícilmente puede ser transformado. Diversos autores cristianos han señalado que la restauración comienza con un proceso de reconocimiento y verdad. Henri Nouwen, Dan Allender, David Benner y Silvia Martínez Cano coinciden en que las heridas, creencias y experiencias que permanecen ocultas

o sin reconocerse, influyen en la identidad y en la relación con Dios. Desde esta perspectiva, reconocer una herida no significa quedar atrapadas en ella, sino exponerla a la luz de Cristo para que pueda ser transformada por su gracia.

Dios y Jesús nunca nos invitan a negar el dolor ni las heridas. Tampoco nos piden fingir que todo está bien. En las escrituras podemos ver que Jesús

se encontró con personas heridas, marginadas, rechazadas y quebrantadas.

Pero antes de restaurarlas, las veía; antes de transformarlas, escuchaba sus historias y antes de sanar sus heridas, las hacía visibles.

Hoy, Jesús quiere restaurarte, pero, ¿estas dispuesta a pasar por el proceso?

5



Experimentación activa (5 minutos)

Responde a las siguientes oraciones y en un salto de fe, reconoce tus heridas para entregarlas a Jesús.

Señor, hoy reconozco delante de Ti que una de las heridas, experiencias o creencias que más ha influido en mi identidad es:

Esta situación me ha llevado a creer que:

Hoy la pongo delante de Ti para que me ayudes a verla con verdad y gracia. Ilumíname y guíame.

TALLER 6. EL DIOS QUE ME LLAMÓ POR MI NOMBRE

“«No temas, que yo te he libertado; yo te llamé por tu nombre, tú eres mía.”
Isaías 43:1

Objetivo

1

Reconocer que nuestra identidad encuentra su fundamento en el llamado, el amor y la iniciativa de Dios, quien nos conoce personalmente y nos nombra como sus hijas antes que cualquier experiencia, herida o circunstancia.

2



Actividad:
“Mi acta de
identidad”
(10 minutos)

Preparación: Esta actividad se puede resolver en esta misma hoja.

Desarrollo: Esta actividad es individual y consiste en completar tu acta de identidad.

ACTA DE IDENTIDAD

NOMBRE: _____

HIJA DE: _____

DIOS DICE QUE SOY: _____

ASPECTO(S) DE MI IDENTIDAD QUE DIOS ESTÁ REPARANDO:

☐ Mi autoestima	☐ Mi sentido de pertenencia
☐ Mi confianza	☐ Mi relación con otras mujeres
☐ Mi imagen de Dios	☐ Mi capacidad de servir
☐ Otra: _____	

COSAS QUE YA NO ME DEFINEN: _____

VERSÍCULO QUE QUIERO RECORDAR: _____

SELLO DE PERTENENCIA

☒ Creada por Dios
☒ Amada por Dios
☒ Llamada por Dios
☒ Hija de Dios
☒ Parte de su familia

3



Observación y reflexión (15 minutos)

Tras completar el Acta de Identidad, reflexionen juntas sobre las siguientes preguntas. No es necesario compartir aquello que resulte demasiado personal; cada participante puede decidir libremente cuánto desea expresar.

Reconociendo la identidad que Dios me ofrece

- ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de escribir en tu acta?
- ¿Qué palabra o afirmación escribiste en “Dios dice que soy” y por qué la elegiste?

Reflexionando sobre las áreas que Dios está restaurando

- ¿Qué aspecto(s) de tu identidad identificaste que Dios está reparando actualmente?
- ¿Qué emociones surgieron al reconocer que Dios aún está obrando en esa área de tu vida?

Confrontando las etiquetas y creencias

- ¿Qué escribiste en el apartado “Cosas que ya no me definen”?
- ¿Por qué a veces resulta más fácil creer las etiquetas que nos impusieron otras personas que las palabras que Dios dice acerca de nosotras?

Reflexionando sobre la pertenencia

- ¿Qué significa para ti la frase: “Te he llamado por tu nombre; tú eres mía”?
- ¿Cómo cambia nuestra identidad cuando comprendemos que pertenecemos a Dios?

4



Enseñanza bíblica (20 minutos)

En el taller anterior dimos un paso importante: nos detuvimos a reconocer aquellas experiencias, heridas y mensajes que han influido en nuestra identidad.

Descubrimos que muchas de las ideas que tenemos sobre nosotras mismas no nacieron necesariamente de Dios, sino de situaciones que vivimos, palabras que escuchamos o heridas que aún cargamos. Sin embargo, reconocer nuestras heridas no es el destino final del proceso.

Es apenas el comienzo...

Después de preguntarnos qué cosas han moldeado nuestra identidad, surge una pregunta aún más importante:

¿Quién tiene la autoridad para decir quién soy?

La respuesta a esta pregunta determinará la forma en que vivimos nuestra vida: Si permitimos que nuestras heridas respondan, terminaremos definiéndonos por aquello que nos ocurrió. Si permitimos que otras personas respondan, terminaremos viviendo según sus expectativas.

Si permitimos que la cultura responda, nuestra identidad cambiará constantemente según las modas, opiniones y estándares del momento. Pero el evangelio nos presenta una verdad diferente: la identidad comienza en Dios.

Por eso el profeta Isaías transmite estas palabras: No temas, que yo te he redimido; te he llamado por tu nombre; tú eres mía (Isaías 43:1). Este pasaje fue dirigido originalmente al pueblo de Israel en medio de una situación de crisis, incertidumbre y sufrimiento. El pueblo había experimentado derrota, pérdida y exilio. Probablemente muchos se preguntaban si seguían teniendo valor delante de Dios.

Y es precisamente en ese contexto donde Dios les recuerda tres verdades fundamentales que podemos aplicar a nosotras:

1. Dios te redimió: “No temas, que yo te he redimido”

La redención implica rescatar, restaurar y recuperar algo valioso. Dios no habla a personas perfectas, sino a personas heridas. No dice “Te amo porque todo está bien contigo” Dios dice “Te rescato porque eres valiosa para mí”.

Muchas veces nuestras heridas nos hacen pensar que estamos demasiado rotas para ser restauradas, que no merecemos ser vistas por Dios, que somos demasiado imperfectas para ser amadas o que estamos demasiado relegadas para ser coprotagonistas de nuestra propia vida. Pero la redención nos recuerda que Dios estableció nuestro valor mucho tiempo antes de que surgieran las heridas.

2. Dios me conoce personalmente: “Te he llamado por tu nombre.”

En las Escrituras, el nombre tiene un significado profundo, nombrar a alguien

implica conocerlo, para Dios no somos anónimas, Él conoce nuestra historia, batallas, miedos, sueños e ideas. Mientras muchas personas solo ven fragmentos de nuestra vida, Dios nos conoce completamente. Y aun así nos llama por nuestro nombre.

Esto es muy importante porque Dios no nos ama por una versión idealizada de quienes somos, nos ama con pleno conocimiento de nuestra historia y antes de que alguien nos llamara insuficiente, incapaz, problemática, débil o invisible, Dios ya nos había llamado hijas.

3. Dios me da una nueva pertenencia: “Tú eres mía.”

Estas son quizá las palabras más poderosas del pasaje a través de las cuales Dios establece la base de nuestra identidad: nuestra pertenencia a Él. No pertenecemos a nuestras heridas, pasado, etiquetas o fracasos. Pertenece-mos a Dios. Y cuando entendemos esto, comenzamos a descubrir que nuestra identidad no depende de lo que nos sucedió, sino de Aquel que nos llamó.

A lo largo de las próximas lecciones conoceremos mujeres que cargaron rechazo, abandono, comparación, violencia, culpa, exclusión y sufrimiento. Algunas fueron ignoradas por la sociedad, otras fueron juzgadas, rechazadas o heridas profundamente. Sin embargo, en cada historia encontraremos una verdad común:

- Dios no definió a esas mujeres por sus heridas.
- A Agar no la definió el abandono.
- A Ana no la definió la esterilidad.
- A Lea no la definió el rechazo.
- A María Magdalena no la definió su pasado.

Dios las vio más allá de aquello que las había herido. Y de la misma manera, Dios nos invita hoy a descubrir que nuestra identidad no comienza con nuestras heridas.

Nuestra identidad comienza con su

llamado por que antes de cualquier herida, experiencia o circunstancia, Dios te dice:

**“Te he llamado por tu nombre.
Tú eres mía”**

5



Experimentación activa (5 minutos)

Relee tu Acta de Identidad y responde:

La verdad acerca de mí que más necesito recordar esta semana es:

Cuando aparezcan las dudas, heridas o etiquetas del pasado, quiero recordar que Dios dice:

Mi oración hoy es:

Al finalizar, oren juntas dando gracias porque Dios las conoce por su nombre y las llama sus hijas. Pídanle que les ayude a creer cada día más en la identidad que Él les ha dado, a renunciar a las etiquetas que no provienen de Él y a vivir con la seguridad de que son amadas, redimidas y pertenecen a su familia.

TALLER 7. EL DIOS QUE ME VE: AGAR

Como Agar había hablado con el Señor, le llamó «el Dios que ve», pues se decía: «Dios me ha visto y todavía estoy viva»
—Génesis 16:13 (DHHE)

🎯 Objetivo

1

Reconocer cómo las experiencias de invisibilización, rechazo y abandono pueden afectar nuestra identidad y nuestra manera de relacionarnos con Dios y con los demás, para desarrollar una conciencia emocional saludable que nos permita nombrar nuestras heridas de rechazo y abandono, sin quedar definidas por ellas, al descubrir que Dios nos ve, nos escucha y nos invita a caminar hacia la restauración.

2



Actividad: “Mi desierto y mi pozo” (10 minutos)

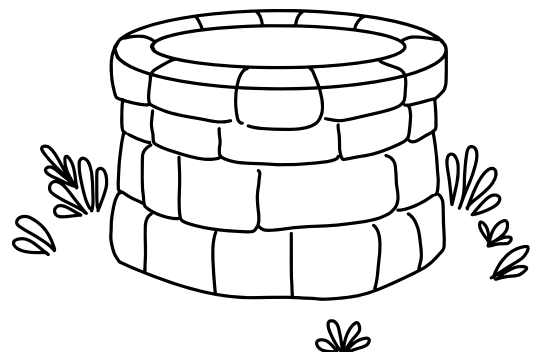
Preparación: Esta actividad se puede resolver en esta misma hoja.

Desarrollo: Esta actividad es individual y consiste en reflexionar y escribir en el “desierto” y en el “pozo”.

DESIERTO: Escribe situaciones que te han hecho sentir sola, experiencias donde te sentiste abandonada y áreas donde sientes que caminas sin rumbo.



POZO: Escribe como Dios te ha acompañado, personas que Dios ha usado para sostenerte, recursos que te ha dado y promesas o verdades bíblicas que te fortalecen.



3



Observación y reflexión (15 minutos)

Tras completar la actividad “Mi desierto y mi pozo”, reflexionen juntas sobre las siguientes preguntas.

No es necesario compartir experiencias que resulten demasiado personales; cada participante puede decidir libremente cuánto desea expresar.

Reconociendo nuestros desiertos

- ¿Qué tipo de situaciones escribiste en tu desierto?, y ¿qué emociones aparecen con mayor frecuencia cuando recuerdas esas experiencias?

Identificando las consecuencias de la herida

- ¿De qué manera esas experiencias han influido en tu relación con Dios, contigo misma o con otras personas?
- ¿Qué aspectos de tu identidad se han visto más afectados por estas experiencias?

Descubriendo los pozos que Dios ha puesto en el camino

- Al mirar tu pozo, ¿qué recursos, personas o regalos de Dios identificaste?
- ¿Te resulta más fácil recordar tus desiertos o reconocer los pozos que Dios ha puesto en tu vida? ¿Por qué?

4



Enseñanza bíblica (20 minutos)

Agar

La historia de Agar aparece en Génesis capítulos 16 y 21 y aunque ocupa pocos capítulos en las Escrituras, su experiencia refleja una realidad que muchas mujeres han conocido a lo largo de su vida: invisibilización, rechazo y abandono.

La Biblia nos presenta a Agar como una sierva egipcia que formaba parte de la casa de Abraham y Sara. En el contexto cultural del antiguo Cercano Oriente, las esclavas tenían muy poca capacidad para decidir sobre su propia vida, dependían de las decisiones de sus amos y ocupaban una posición social vulnerable en donde su valor solía estar

determinado por la función que podían cumplir dentro de la familia o del hogar.

Cuando Sara no podía tener hijos, decidió entregarle a Abraham, su esclava Agar para obtener descendencia por medio de ella (Génesis 16:1-3). Es importante notar que el texto no registra la opinión de Agar ni nos indica que ella tuviera la posibilidad de decidir, su vida era determinada principalmente por otras personas, Agar vivía invisibilizada.

Después de quedar embarazada, comenzaron los conflictos, pues la relación entre Sara y Agar se deterioró

rápidamente hasta el punto en que Agar huyó al desierto (Génesis 16), y en medio de esta historia ocurre algo extraordinario, cuando Agar está escapando, Dios envía a un ángel a su encuentro y se dirige personalmente a ella. Y por primera vez en la narración, Agar deja de ser solamente “la esclava de Sara” para convertirse en alguien que tiene un encuentro personal con el Señor. La experiencia impacta tanto a Agar que responde con unas palabras únicas en toda la Escritura: “Tú eres el Dios que me ve” (Génesis 16:13).

La historia continúa y Agar regresa a la casa de Abraham, en donde más adelante, Sara logra quedar embarazada y después del nacimiento de su hijo Isaac, Agar e Ismael fueron expulsados fuera la tribu y quedaron en una situación de extrema vulnerabilidad (Génesis 21:14). Sin hogar, sin protección y sin saber a dónde ir, Agar vaga por el desierto de Beerseba hasta que el agua se termina.

La situación llega a ser tan desesperada que Agar deja a su hijo bajo un arbusto y se aleja porque no soporta la idea de verlo morir. Y en medio del dolor, la incertidumbre, el rechazo y el abandono, Dios interviene. El ángel de Dios la llama, le recuerda que no debe temer y le reafirma la promesa que había hecho sobre su hijo Ismael. Entonces Dios abre sus ojos para que vea un pozo de agua cercano, permitiéndoles sobrevivir. La historia concluye afirmando que Dios estuvo con Ismael mientras crecía en el desierto (Génesis 21:20-21). Lo que parecía una historia marcada únicamente por la invisibilidad, el rechazo y el abandono, termina siendo una historia sostenida por la presencia y la fidelidad de Dios. Aunque las personas habían

rechazado a Agar, Dios nunca dejó de verla, escucharla y acompañarla.

El efecto en la identidad de la herida de la invisibilización, el rechazo y el abandono.

Las heridas que podemos identificar en la historia de Agar son la invisibilización, el rechazo y el abandono. Estas ocurren cuando una persona que esperaba protección, cuidado, amor o permanencia, experimenta ausencia, rechazo o desconexión significativa. Puede surgir por la ausencia física de alguien, pero también por la ausencia emocional de personas que están presentes, pero no acompañan realmente.

Esta herida puede aparecer de muchas maneras:

- Abandono por parte de los padres en la niñez: Se calcula que más de un tercio de la población mexicana adulta experimentó haber vivido ausencia parental durante la infancia.
- Abandono en relaciones de pareja: Puede ser física o emocionalmente marcado por la indiferencia o la traición.
- Abandono por amistades, familiares o incluso por comunidades de fe que debieron haber sido espacios seguros y de protección.

Cuando estas experiencias de abandono suceden, pueden generar heridas y creencias profundas como: “No soy importante”, “No valgo lo suficiente para que se queden conmigo”, “Siempre terminaré sola”, “No puedo confiar en nadie”, “Tengo que ganarme el amor de los demás”, etc.

Con el tiempo, estas ideas pueden convertirse en lentes a través de los cuales interpretamos nuestra vida, nuestras relaciones y hasta nuestra relación con Dios.

Sin embargo, aunque la herida de la invisibilización, rechazo y abandono puedan formar parte de nuestra historia, no tiene la autoridad para definir nuestra identidad.

El Dios que ve

La historia de Agar nos enseña una verdad profundamente transformadora sobre el proceso de sanidad: Somos vistas por Dios.

Agar llama a Dios “El Dios que me ve”, antes de que Él resolviera sus circunstancias, antes de abrir un camino en el desierto y antes de proveer agua para ella y su hijo.

En una vida marcada por el rechazo, la invisibilización y el abandono, ser vistas puede parecer algo pequeño, pero en realidad tiene un enorme poder. Ser vistas por Dios nos recuerda algo que las heridas suelen hacernos olvidar: nuestro valor, dignidad, y el hecho de que fuimos creadas a imagen de Dios y somos objeto de su amor.

Sabernos vistas por Dios también nos libera de una carga muy pesada: la necesidad constante de demostrar nuestro valor. Muchas mujeres viven intentando ganarse el amor, la aceptación o el reconocimiento, sin embargo, el evangelio nos presenta una realidad diferente: En Dios ya somos valiosas y su mirada no está basada en nuestro desempeño, sino en su gracia.

Cuando olvidamos esta verdad, la herida del abandono puede comenzar a

distorsionar incluso las cosas buenas que Dios nos ha dado. Podemos servir en la iglesia no por gratitud, sino para sentirnos aceptadas. Podemos buscar reconocimiento espiritual para llenar vacíos emocionales e incluso, podemos relacionarnos con Dios desde el temor al rechazo en lugar de hacerlo desde la confianza de sabernos hijas amadas.

Sin embargo, ser vistas por Dios no elimina automáticamente el dolor ni resuelve de inmediato todas las circunstancias. El encuentro de Agar con Dios no fue el final de la historia; fue el inicio de un camino. Dios no borró instantáneamente todas sus dificultades, pero le dio algo fundamental: la certeza de que no estaba sola, de que su sufrimiento era conocido y de que su vida seguía teniendo valor delante de Él.

De manera similar puede ocurrir con nosotras. Si cargas una herida de abandono, rechazo o invisibilización, la restauración comienza cuando dejamos de huir y nos atrevemos a reconocer nuestro dolor delante de Dios.

La sanidad requiere acercarnos intencionalmente: nombrar aquello que nos ha herido, identificar las creencias que han surgido a partir de esa herida y entregarlas al Señor para que Él comience a transformarlas.

Tu identidad no comienza con tus heridas. Comienza con Dios, Él te conoce y te llama por tu nombre. Porque antes de cualquier abandono, rechazo o pérdida, existe una verdad más profunda y permanente:

Nuestro Dios, es el Dios que te ve.

5



Experimentación activa (5 minutos)

Observa nuevamente lo que escribiste en tu desierto y completa las siguientes frases:

Una experiencia de rechazo, abandono o invisibilización que aún necesita la restauración de Dios es:

A partir de esa experiencia, muchas veces he llegado a creer que:

Pero hoy decido recordar que lo que Dios dice acerca de mí es:

Esta semana quiero acercarme a Dios intencionalmente para permitir que Él restaure esta área de mi vida mediante:

Al finalizar, oren juntas pidiendo que Dios les ayude a reconocer con honestidad aquellas heridas que aún necesitan restauración, y que les permita experimentar la seguridad, el valor y la dignidad que nacen de saberse vistas, conocidas y amadas por Él. Que, así como Agar descubrió al Dios que la veía en medio del desierto, ustedes también puedan confiar en su presencia y caminar hacia la sanidad con esperanza y verdad.

TALLER 8. EL DIOS QUE ME ESCUCHA: ANA Y ELIZABETH

*“Soy una mujer angustiada en espíritu, y he derramado mi alma delante del Señor.
—1 Samuel 1:15*

🎯 Objetivo

1

Identificar cómo las temporadas de espera, frustración o aparente esterilidad pueden generar sentimientos de insuficiencia, desánimo o pérdida de esperanza, para aprender a expresar honestamente nuestras necesidades delante de Dios, perseverar en la fe y encontrar significado más allá de aquello que todavía no ha sucedido.

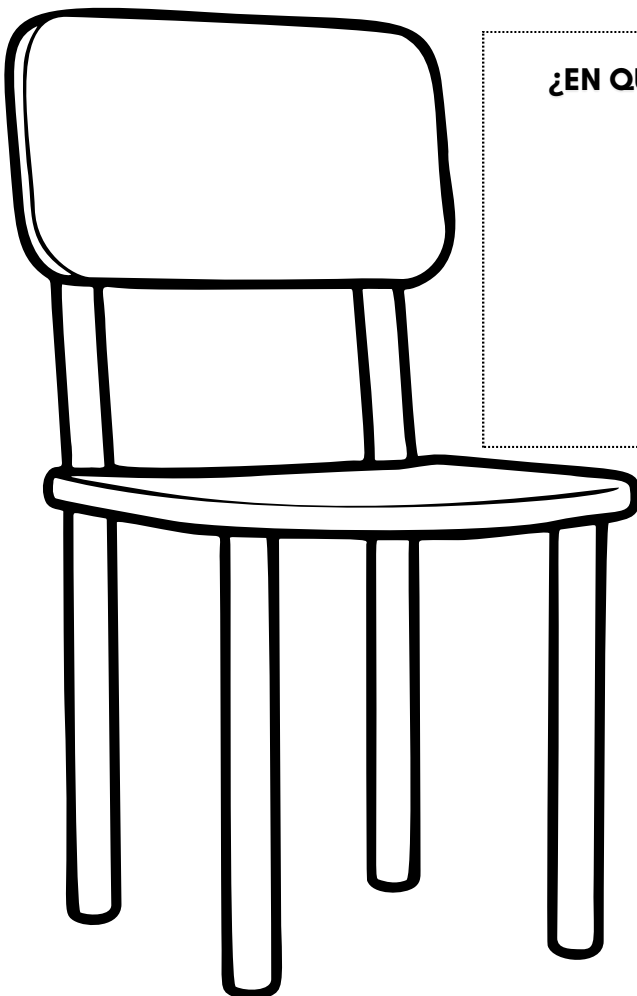
2



Actividad: “La sala de espera” (10 minutos)

Preparación: Esta actividad se puede resolver en esta misma hoja.

Desarrollo: Escribe en la silla, las áreas de tu vida donde actualmente estás esperando algo. (p. ej. sanidad, reconciliación, dirección de Dios, trabajo, descanso emocional, restauración familiar, propósito, perdón, etc.).



¿EN QUÉ ÁREAS DE MI VIDA SIENTO QUE ESTOY ESPERANDO ALGO?

¿QUÉ PENSAMIENTOS Y EMOCIONES EXPERIMENTO EN ESTE PERIODO DE ESPERA?

3



Observación y reflexión (15 minutos)

Tras completar la actividad “La sala de espera” reflexionen juntas sobre las siguientes preguntas. No es necesario compartir aquello que resulte demasiado personal; cada participante puede decidir libremente cuánto desea expresar.

Reconociendo nuestras esperas

- ¿Qué área de espera fue la primera que vino a tu mente al realizar la actividad? y ¿Cuánto tiempo llevas esperando en esa situación?
- ¿Qué emociones suelen acompañar esa espera: esperanza, cansancio, frustración, tristeza, enojo, miedo u otras?

Reflexionando sobre el impacto de la espera

- ¿De qué manera esa espera ha influido en la forma en que te ves a ti misma?
- ¿Qué pensamientos o preguntas difíciles han surgido durante esa temporada de espera?

Mirando la espera a la luz de Dios

- ¿Qué diferencia existe entre esperar sola y esperar sabiendo que Dios escucha?
- ¿Cómo cambiaría tu manera de vivir esta espera si estuvieras convencida de que Dios conoce plenamente tu situación?

4



Enseñanza bíblica (20 minutos)

La Biblia contiene muchas historias de mujeres que atravesaron temporadas largas de espera, incertidumbre y dolor. Entre ellas encontramos a Ana y Elisabet, dos mujeres separadas por siglos de historia, pero unidas por una experiencia común: ambas vivieron durante años con el anhelo de tener hijos y conocieron el sufrimiento de esperar algo que parecía no llegar nunca.

Ana: Cuando el dolor se vuelve una oración

La historia de Ana aparece en los primeros capítulos del libro de 1° Samuel

Ana era una de las esposas de Elcana. El texto bíblico nos dice que ella no podía tener hijos, mientras que la otra esposa de Elcana, Penina, sí los tenía (1 Samuel 1:1-8).

Para comprender el peso de esta situación, es importante recordar que en la cultura israelita de aquella época, la maternidad tenía un enorme valor social. Y aunque la identidad de la mujer ante Dios no dependía del ser madre, socialmente las mujeres eran valoradas por su capacidad para tener hijos y continuar la descendencia familiar.

Esta realidad hacía que la situación de Ana fuera particularmente dolorosa, pues no solamente cargaba con su propio deseo insatisfecho, sino que además era constantemente provocada por Penina, quien aprovechaba su sufrimiento para humillarla. Las Escrituras describen que Ana lloraba, perdía el apetito y sufría profundamente; describen a Ana no como una mujer débil, sino como una mujer herida que llevaba años enfrentando una situación que parecía no cambiar.

Sin embargo, en medio de su dolor, Ana hace algo realmente significativo: lleva su sufrimiento delante de Dios. Ana ora con tanta intensidad que el sacerdote Elí pensó que está ebria, pero Ana le responde: No es que haya bebido vino ni ninguna bebida fuerte; soy una mujer angustiada en espíritu, y he derramado mi alma delante del Señor (1 Samuel 1:15).

Ana no oculta su tristeza, no finge estar bien ni minimiza su sufrimiento. Lleva honestamente su necesidad delante de Dios, y tiempo después, Dios responde a su oración y nace Samuel, quien llegaría a convertirse en uno de los grandes profetas de Israel.

Elisabet: Esperar sin perder la fe

Muchos siglos después encontramos otra historia parecida. El evangelio de Lucas nos presenta a Elisabet y a su esposo Zacarías como personas justas y fieles delante de Dios (Lucas 1:5-7). Sin embargo, también nos dice que no tenían hijos, porque Elisabet era estéril y ambos habían llegado a una edad avanzada.

A diferencia de Ana, el relato no describe burlas ni conflictos familiares, pero sí deja ver otra realidad dolorosa: el paso del tiempo.

Los años habían transcurrido y aquello que alguna vez se anheló, parecía haberse vuelto imposible, probablemente muchas personas habrían concluido que la historia ya estaba escrita, pero Dios aún no había terminado de escribirla. En el momento menos esperado, un ángel anunció a Zacarías que Elisabet daría a luz a un hijo: Juan el Bautista, quien prepararía el camino para Jesús.

Lo resaltable de la historia de Elisabet, es que el milagro ocurre cuando ya no parecían haber razones humanas para esperar. Elisabet nos recuerda que los tiempos de Dios no siempre coinciden con los nuestros y que su obra continúa incluso cuando no podemos verla.

El efecto en la identidad de la herida de la espera y los sueños no cumplidos.

Aunque pocas personas hablarían de la espera prolongada y los sueños no cumplidos como una herida, la realidad es que su presencia nos puede llevar a vivir temporadas prolongadas de desgaste emocional y frustración que pueden afectar profundamente nuestra identidad.

No todas esperamos las mismas cosas, algunas esperan matrimonio o iniciar una familia, otras, reconciliación, otras, perdonar o ser perdonadas, otras, salud física o emocional, algunas esperan una respuesta de Dios, otras esperan que termine una situación difícil, encontrar propósito o simplemente que el dolor disminuya.

Cuando una necesidad permanece sin resolver durante mucho tiempo, pueden comenzar a surgir preguntas

la identidad: “¿Qué hay de malo en mí?”, “¿por qué para otras personas sí y para mí no?”, “¿será que Dios se olvidó de mí?”, “¿será que no soy suficiente?”, “¿vale la pena seguir esperando?”. Y con el paso del tiempo, estas preguntas pueden transformarse en creencias profundas acerca de nuestro valor. La espera deja de ser solamente una circunstancia y comienza a convertirse en una identidad.

Sin embargo, aunque la herida de la espera prolongada y los sueños no cumplidos puedan formar parte de nuestra historia, no tienen la autoridad para definir nuestra identidad.

El Dios que escucha

Una de las enseñanzas más hermosas que encontramos en Ana y Elisabet es que Dios escucha incluso cuando parece guardar silencio. Muchas veces asociamos la escucha con una respuesta inmediata, pensamos que si Dios realmente nos oyera, las circunstancias cambiarían rápidamente. Sin embargo, la Biblia presenta una realidad más profunda: Dios escuchó a Ana mucho antes de que Samuel naciera. Y Dios conocía la historia de Elisabet mucho antes del anuncio del ángel.

La ausencia de una respuesta inmediata no significa falta de fe o ausencia de Dios. Comprender esto es importante porque las temporadas de espera suelen despertar preguntas difíciles. Y, cuando el dolor se prolonga, podemos comenzar a dudar de la bondad

de Dios, de nuestro valor o incluso de nuestra capacidad para seguir adelante.

Sin embargo, tanto Ana como Elisabet descubrieron que la esperanza no consiste únicamente en aguardar a que algo cambie, sino en aprender a confiar en Dios mientras las cosas todavía no cambian. La verdadera restauración no comienza cuando obtenemos aquello que esperamos; comienza cuando descubrimos que nuestra identidad sigue siendo segura aún en medio de la espera.

Ana no era valiosa porque algún día tendría un hijo y Elisabet no era amada porque más adelante sería madre de Juan el Bautista. Su valor ya existía antes. Y lo mismo ocurre con nosotras.

Nuestra identidad no depende de que se cumpla aquello que estamos esperando, no depende de que llegue la respuesta, la sanidad, la reconciliación o la oportunidad.

Nuestra identidad descansa en un Dios que escucha, que conoce nuestros anhelos más profundos y que permanece presente incluso en las temporadas donde pareciera guardar silencio. Porque antes de cualquier espera, existe una verdad más profunda y permanente:

Nuestro Dios es el Dios que te escucha

5

**Experimentación activa (5 minutos)**

Así como Ana derramó su alma delante del Señor, dedica unos minutos a escribir una breve oración relacionada con una de las áreas que colocaste en tu silla y completa las siguientes frases:

Señor, hoy reconozco que estoy esperando:

Esta espera me ha hecho sentir:

A veces he llegado a creer que:

Hoy quiero recordar que eres el Dios que me escucha y por eso te entrego:

Mientras espero, ayúdame a:

Al finalizar, oren juntas pidiendo que Dios fortalezca su esperanza, les ayude a confiar en Él durante los tiempos de espera y les recuerde que su valor no depende de aquello que aún no ha sucedido, sino de que son profundamente conocidas, escuchadas y amadas por Él.

TALLER 9. EL DIOS MÁS ALLÁ DE LA COMPARACIÓN Y EL RECHAZO: LEA Y RAQUEL

“Y vio Jehová que Lea era menospreciada...”, “Y se acordó Dios de Raquel, y la oyó Dios...”.
Génesis 29:31 y 30:22

🎯 Objetivo

1

Reconocer cómo las dinámicas de comparación constante, la búsqueda de aprobación y la competencia pueden distorsionar nuestra identidad y nuestras relaciones, identificando las experiencias y formas de valoración que las alimentan, para aprender a valorar nuestra propia historia, asumir responsabilidad sobre nuestras actitudes y construir relaciones basadas en la colaboración y no en la rivalidad.

2



Actividad: “No es igual para todas” (10 minutos)

Preparación: Necesitas algunos dulces y pequeños obsequios, procurando tener extras para que algunas participantes reciban más que otras.

Desarrollo: Recibirás dulces y obsequios de manera intencionalmente desigual. Quizá recibas varios dulces, un pequeño obsequio, únicamente un dulce o incluso puede ser que no recibas nada. Por el momento, no preguntes ni compares; simplemente observa qué sucede y presta atención a lo que piensas y sientes frente a lo que recibiste y a lo que recibieron las demás.

Espera unos momentos y reflexiona a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste con lo que recibiste?
- Si recibiste menos o nada, ¿qué pensamientos tuviste?
- Si recibiste más, ¿cómo te sentiste al observar que otras mujeres recibieron menos o nada?
- ¿Cambió en algo la manera en que percibiste tu lugar dentro del grupo?

Cuando percibimos diferencias en el reconocimiento, las oportunidades o la atención que recibimos, pueden surgir preguntas relacionadas con nuestro valor, nuestro lugar dentro de un grupo o la manera en que somos vistos por los demás.



Observación y reflexión (15 minutos)

La actividad fue sencilla, pero probablemente despertó emociones distintas en cada mujer. Algunas pudieron sentirse agradecidas, otras confundidas, incómodas o incluso inconformes. Esto sucede porque todas somos sensibles a la manera en que somos tratadas o valoradas.

Más allá de los dulces o los obsequios, la actividad nos permite reflexionar sobre algo que ocurre con frecuencia en la vida cotidiana. En distintos momentos podemos percibir que algunas personas reciben más atención, reconocimiento, oportunidades o afecto que otras.

Medita un momento en lo siguiente:

- ¿En qué situaciones has sentido que debías esforzarte más, demostrar más o competir para recibir el amor, la atención o el reconocimiento que otra persona parecía recibir con facilidad?

Si te sientes con posibilidad de compartir tu experiencia hazlo.

Después de escuchar, comparte lo que piensas sobre esta pregunta:

- ¿Crees que las mujeres nacemos compitiendo entre nosotras o aprendimos ciertas formas de relacionarnos a partir de nuestras experiencias?



Enseñanza bíblica (15 minutos)

Usualmente se pone de ejemplo a Lea y Raquel para retratar las implicaciones de la comparación entre mujeres. Al leer su historia entre los capítulos 29 y 30 de Génesis, es común concluir que se trata simplemente de dos hermanas compitiendo entre sí por aquello que la otra posee. Incluso pareciera que la comparación es un problema propio de las mujeres, como si la rivalidad fuera una característica natural de nuestras relaciones.

Sin embargo, una lectura más atenta del relato nos permite observar que la historia no comienza con dos mujeres comparándose.

El sistema familiar fue el origen donde el amor, el reconocimiento y el valor eran distribuidos de manera desigual. Es bien sabido que, en aquella cultura las mujeres aún dependen en gran medida de las decisiones tomadas por los hombres de su familia y que gran parte de su reconocimiento está vinculado al matrimonio y la maternidad.

Lea y Raquel no eligieron libremente las circunstancias que marcaron su historia. Su padre, Labán, negoció su matrimonio. Jacob expresó abiertamente su amor por Raquel. Incluso la primera descripción de ellas está relacionada con la manera en que eran

percibidas: “Y, los ojos de Lea eran delicados, pero Raquel era de lindo semblante y de hermosos parecer” (Génesis 29:17).

El relato ya nos muestra cómo son vistas, comparadas y valoradas. Más adelante, la situación se tensa porque Jacob trabajó siete años por la mujer que amaba, pero Labán decidió entregar primero a Lea. Después del engaño, Jacob trabajó otros siete años para recibir también a Raquel, dejando en evidencia una preferencia que marcaría profundamente la vida de ambas hermanas.

Las Escrituras incluso nos permiten conocer el dolor de Lea. Cada vez que nombró a alguno de sus hijos, expresó su esperanza de que ahora sí sería vista, valorada y amada por Jacob. Sus palabras revelaban una profunda necesidad afectiva: Ahora esta vez se unirá mi marido conmigo, porque le he dado a luz tres hijos (Génesis 29:34). Aunque tenía aquello que culturalmente daba prestigio y seguridad a una mujer, ella seguía sintiéndose insuficiente porque no poseía lo que más anhelaba.

Por su parte, Raquel, observó cómo su hermana tenía aquello que ella no podía tener. Ese dolor fue tan profundo que llegó a decirle a Jacob: Dame hijos, o si no, me muero (Génesis 30:1). La mujer amada comenzó a sentirse insuficiente porque no podía cumplir con aquello que se esperaba de ella.

Por eso es interesante notar que ninguna de las dos encontraba plenitud en la situación que vivía. Lea cargaba con el dolor de no sentirse amada, mientras que Raquel sufría por no poder tener hijos. Ambas experimentaron una profunda sensación de carencia, aunque por razones distintas.

Poco a poco, la desigualdad que marcaba sus vidas terminó afectando la manera en que se relacionaban entre sí. Por eso, la comparación no aparece como el problema inicial del relato. La comparación es una consecuencia. Surge cuando las personas viven en contextos donde constantemente se les recuerda aquello que les falta o donde su valor parece depender de lo que pueden ofrecer.

La mirada de Dios frente a los sistemas que producen comparación

La acción de Dios en la historia de las hermanas no aparece para confirmar quién tiene más valor, quién merece más amor o quién ocupa el lugar más importante dentro de la familia. Por el contrario, Dios interviene donde la desigualdad ha producido dolor. Mientras Jacob amaba abiertamente a Raquel, Dios ve el sufrimiento de Lea. Mientras la fertilidad de Lea parece convertirla en una mujer privilegiada, Dios también escucha el clamor de Raquel en medio de su esterilidad. El texto presenta a un Dios que no ignora a quienes han sido heridas por las dinámicas familiares, culturales o sociales que las rodean.

Esto es importante porque la historia no retrata a una mujer buena y otra mala, ni una vencedora y una derrotada. Ambas son mujeres que vivieron dentro de un sistema donde el valor femenino estaba profundamente ligado a la capacidad de tener hijos. Ambas cargaron heridas distintas y cada una buscó reconocimiento y experimentó carencias.

Entonces, si solo nos quedamos en una primera capa y decimos que el fondo es la rivalidad entre dos hermanas, estamos reduciendo significativamente la complejidad del relato. Por eso el énfasis se sitúa en la comprensión de que el contexto social y familiar que ambas vivieron no puede desvincularse de la manera en que construyeron su identidad y se relacionaron entre sí.

Desde esta perspectiva, la rivalidad aparece como consecuencia de un sistema que distribuyó de manera desigual el reconocimiento y el valor. Ambas mujeres fueron definidas por categorías que no eligieron, pero que terminaron atravesando profundamente su vida. Poco a poco, esas experiencias influyeron en la manera en que se percibieron a sí mismas, construyendo su identidad desde la carencia más que desde la dignidad.

Por eso, podríamos decir que ninguna pudo ser reconocida plenamente por quién era, ya que ambas quedaron atrapadas en identidades construidas desde la comparación. Precisamente por ello, resulta significativa la manera en que Dios interviene y cómo ambas lo reconocen como un Dios que ve, escucha, recuerda y actúa en su realidad. Por lo tanto, no es un Dios que valide las reglas del sistema, al contrario, abraza el sufrimiento humano.

Juntas edificaron la casa de Israel

Muchos años después, cuando el pueblo recuerda la historia de estas mujeres, no lo hace desde el conflicto, sino desde la contribución que ambas realizaron al proyecto de Dios. Rut 4:11 dice: Haga Jehová a la mujer que entra en tu casa como a Raquel y a Lea, las cuales edificaron la casa de Israel.

Raquel y Lea no fueron iguales ni tuvieron las mismas experiencias, pero ambas fueron importantes en la historia del pueblo de Dios. Y de la misma manera, nuestras diferencias no tienen por qué convertirse en motivo de comparación y rechazo.

Como mujeres creyentes, este relato también nos invita a revisar las dinámicas que producimos dentro de nuestras comunidades. A veces, sin darnos cuenta, seguimos valorando a las personas por lo que han hecho, los cargos que ocupan, sus capacidades, su situación familiar, su nivel económico o la manera en que participan en la iglesia. Cuando esto es el foco, corremos el riesgo de reproducir el mismo sistema que lastimó a Lea y Raquel.

La pastoral de Jesús nos muestra otro camino. Un camino donde las personas son reconocidas por su dignidad antes que por su utilidad, por su humanidad antes que por sus logros, y en el caso de las mujeres, por su condición de hijas de Dios antes de cualquier etiqueta que la sociedad les haya impuesto.

Por ello, el desafío no se limita a dejar de compararnos con otras mujeres. Es un llamado a aprender a construir espacios donde no tengamos que competir para sentirnos valiosas, escuchadas o amadas. Comunidades donde podamos alegrarnos por los dones de otras, acompañarnos en nuestras luchas y reconocer que Dios obra de manera distinta en cada historia.

Toma la decisión de caminar junto a tu hermana, sabiendo que Dios las ve, escucha y recuerda, y que no necesitan demostrar su valor a costa de la otra. Al contrario, sépanse amadas y abrazadas por el Padre, quien ha puesto en cada una dones distintos para contribuir a la manifestación del Reino.



Experimentación activa (5 minutos)

Lea y Raquel vivieron durante años dentro de un sistema que constantemente les recordaba aquello que les faltaba. Al inicio del taller recibiste más, menos o quizá nada de obsequios. Y por unos momentos fue fácil mirar lo que tenían las demás y compararte, mientras una sensación extraña te llevó a preguntarte qué significaba eso acerca de ti, de tu valor o de tu lugar dentro del grupo.

En silencio piensa en una experiencia de tu vida en la que te hayas sentido comparada, menospreciada, insuficiente o en competencia con otras mujeres.

Ahora completa las siguientes frases:

Hubo un momento en mi vida en que sentí que no era suficiente porque_____

En esa experiencia aprendí a creer que _____

Desde entonces, algunas veces me he visto a mí misma como _____

Esa experiencia también ha influido en la manera en que me relaciono con otras mujeres porque _____

Hoy, después de reflexionar sobre la historia de Lea y Raquel, reconozco que Dios ve y oye _____

Lo que deseo comenzar a transformar en mi vida es _____

La gracia de Dios es más grande que los sistemas que nos comparan y más fuerte que las heridas que nos separan. Somos mujeres distintas y cada una con su propia historia, pero llamadas por Dios a edificar juntas.

Concluye con un momento de convivencia como recordatorio de que ninguna camina sola porque Dios las ve, las escucha y las recuerda.

TALLER 10. EL DIOS MÁS ALLÁ DEL ROL Y LA EXPECTATIVA: MARTA

*“— Mi apreciada Marta, ¡estás preocupada y tan inquieta con todos los detalles!”
Lucas 10:41, NTV*



1

🎯 Objetivo

Reconocer cómo las expectativas externas, el perfeccionismo y la necesidad de demostrar constantemente nuestro valor pueden llevarnos a construir una identidad basada en el desempeño y la productividad, con el fin de aprender a encontrar nuestro valor en la relación con Cristo y no únicamente en aquello que hacemos por los demás.

2



Actividad: “La mujer más valiosa” (10 minutos)

Preparación: Necesitas monedas de juguete o fichas.

Desarrollo: La dinámica consiste en identificar a la “mujer más valiosa del grupo”. Te harán una serie de preguntas y, cada vez que respondas afirmativamente, levanta la mano porque recibirás una moneda o ficha.

Por ejemplo: En el último mes ¿quién lavó, limpió o realizó labores domésticas?, ¿quién resolvió el problema de alguien más?, ¿quién trabajó fuera de casa?, ¿quién siente que siempre tiene algo más por hacer?, ¿quién se siente cansada, pero continuó porque dependen de ti?, ¿quién piensa con frecuencia que debería hacer más o hacerlo mejor?, ¿quién participó en algún ministerio en la iglesia?

Al finalizar, cuenta tus monedas o fichas. Anota quién obtuvo más monedas, quién menos, y responde: Si las monedas representaran el valor de una persona, ¿quién sería la mujer más valiosa del grupo?

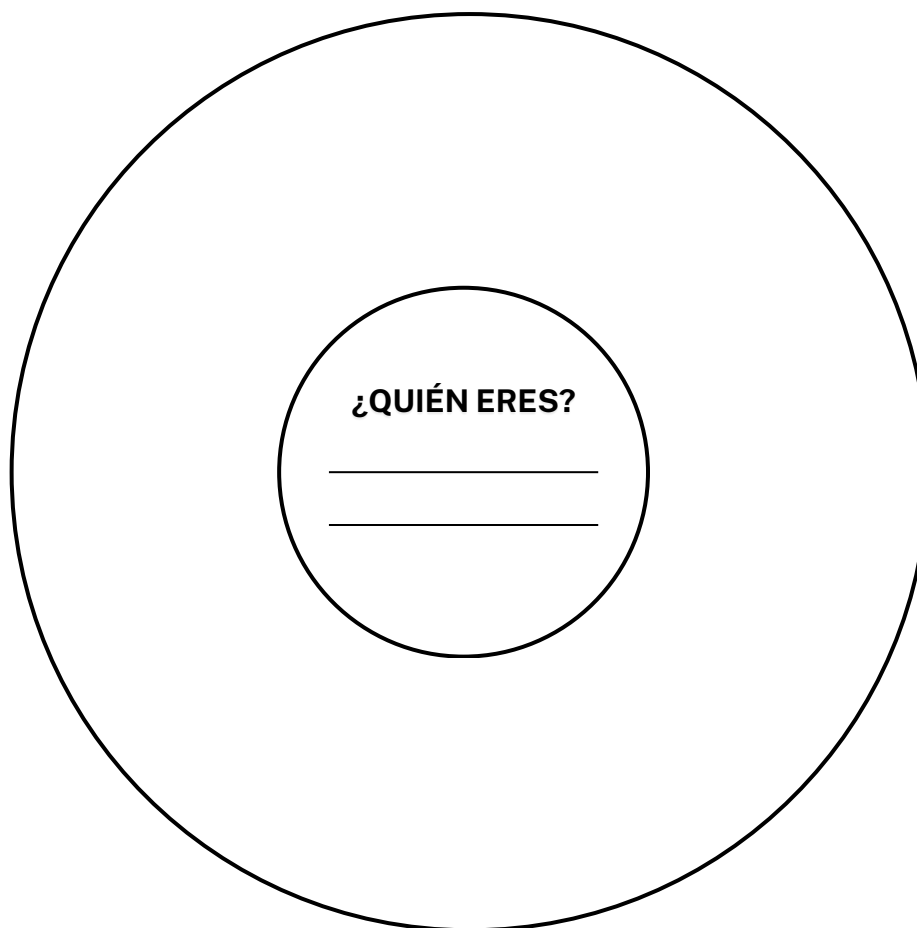
3



Observación y reflexión (15 minutos)

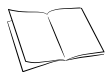
¿Por qué nos resultó tan natural medir nuestro valor por lo que hacemos? Probablemente porque desde niñas aprendimos a valorar a quienes trabajan más, ayudan más, sirven más o son capaces de cargar con mayores responsabilidades.

Ahora te toca responder a la pregunta ¿Quién eres? Escribe tu nombre en el centro y completa el círculo exterior con palabras que describan quién eres más allá de los roles o actividades que desempeñas.



¿Fue fácil encontrar palabras para describirte? ¿Rescataste cualidades, sueños, capacidades o aspectos de tu personalidad? Piensa en cuántas veces nos relacionamos con las personas a partir de los roles que desempeñan o de las expectativas que tenemos sobre ellas. Solemos decir: “ella es la esposa del pastor”, “la maestra”, “la encargada de...”, “la directora de tal sociedad o ministerio”, etc. Si tienes hijos, es probable que en la escuela te conozcan como “la mamá de...”. En otros espacios quizá te llamen por tu profesión: “licenciada”, “ingeniera”, “doctora”, “maestra”, “enfermera”, entre otros.

Los roles forman parte de nuestra vida y cumplen una función importante. Sin embargo, a veces llegamos a identificarnos tanto con nuestras responsabilidades que resulta difícil imaginar quién somos cuando dejamos de desempeñarlas. Por eso, cuando alguna etapa termina, los hijos crecen, cambiamos de trabajo, dejamos un ministerio o un liderazgo, o simplemente ya no podemos hacer aquello que durante años formó parte de nuestra rutina, solemos experimentar una sensación de vacío, pérdida o desorientación.



Algo parecido sucedió con Marta. Durante años ha sido recordada por una sola escena y por un único rol. Pero ¿será esa toda su historia?

Mi apreciada Marta

Marta aparece en tres momentos de los evangelios. En Lucas 10:38-42, cuando recibe a Jesús en su casa. En Juan 11:17-27, cuando dialoga con Él tras la muerte de su hermano Lázaro. Y en Juan 12:1-3, cuando vuelve a servir durante una comida.

Aunque usualmente se habla de ella como la mujer que estaba ocupada atendiendo los deberes de la casa, y de su hermana María como la mujer que eligió correctamente porque estaba escuchando a Jesús, reducir la escena a una comparación entre ambas puede impedirnos descubrir una enseñanza mucho más profunda para nuestros días.

Por eso, te invitamos a mirar esta escena desde la propia experiencia de Marta, quien expresó a Jesús lo que estaba viviendo en Lucas 10:40: Señor, ¿no te da cuidado que mi hermana me deje servir sola? Dile, pues, que me ayude.

Hay una palabra que merece nuestra atención: “sola”. A primera vista podríamos pensar que solamente necesitaba ayuda para terminar lo que estaba haciendo; sin embargo, su pregunta comienza con: “Señor, ¿no te da cuidado?”

Cuando llevamos mucho tiempo sosteniendo algo solas, podemos comenzar a esperar que los demás lo vivan exactamente como nosotras. Entonces surgen preguntas como ¿por

qué no responden como yo?, ¿por qué no se preocupan por lo mismo?, ¿por qué no hacen lo que yo hago? Porque posiblemente lo que más pesa es pensar que aquello que es importante para mí, no parece tener el mismo peso para los demás.

Por eso Marta solicita la intervención de Jesús, y Él le responde con total calma: “Marta, Marta, afanada y turbada estás con muchas cosas...”. Esto es importante porque Jesús no cuestiona lo que Marta está haciendo, sino el lugar que las muchas ocupaciones han llegado a tener en ese momento de su vida, dirigiendo su mirada hacia aquello que constituye el centro de la vida de una discípula.

Hay una sola cosa por la que vale la pena preocuparse

Jesús continúa: Pero solo una cosa es necesaria; y María ha escogido la buena parte, la cual no le será quitada (Lucas 10: 42). Para comprender este punto del relato, es necesario mirar lo que el Evangelista abordó en otro momento, cuando le hablan a Jesús acerca de su madre y hermanos, y Él responde que sus familiares son todos aquellos que oyen la palabra de Dios y la hacen (Lucas 8:21). Más adelante vuelve a afirmar: Antes bienaventurados los que oyen la palabra de Dios; y la guardan (Lucas 11:28).

Escuchar la Palabra está vinculada a acciones como responder, practicar y vivir de otra manera. Para Lucas ese es el camino del discipulado. Desde esta perspectiva podemos mirar nuevamente a María. Sentarse a los pies de Jesús no significó que prefirió escuchar mientras

su hermana trabajaba. María ejemplifica el discipulado que también es un llamado para las mujeres, porque escucha la Palabra que será encarnada en su vida.

Y para una mujer de este contexto, la afirmación que Jesús hace sobre “no le será quitada”, es un reconocimiento que nos recuerda que el afanarnos en las múltiples tareas asistenciales no está mal, pero, también el llamado está en escuchar, aprender y responder como una discípula.

Entonces, surge una pregunta interesante desde la perspectiva de Juan: ¿cómo es que Marta llegó a una convicción tan profunda acerca de Jesús? Es cierto que no podemos reconstruir todo lo ocurrido en la vida de Marta entre una escena y otra, pero este evangelio sí nos permite confirmar que ella también era discípula.

Esto es altamente significativo porque una confesión semejante aparece en la boca de Simón Pedro cuando declara: Tu eres el Cristo, el Hijo del Dios viviente (Mateo 16:16). De manera similar, Marta afirmó: Sí, Señor; yo he creído que tú eres el Cristo, el Hijo de Dios, que has venido al mundo (Juan 11:27).

¡No te será quitada!

El reino que Jesús anunció cuestiona las formas en que las personas definen el valor de otros. Frente a una cultura que le decía a una mujer dónde debía estar, qué debía hacer y qué se esperaba de ella, Jesús reconoció en las mujeres la capacidad de escuchar, aprender, preguntar, crecer, servir y ser discípulas.

Por eso, su afirmación de “no le será quitada” refleja de que el discipulado de una mujer no necesita edificarse sobre el menosprecio de otra.

No hay Marías buenas ni Martas malas, y mucho menos necesitamos disminuir la experiencia de una para reconocer el valor de la otra.

Jesús llamó a toda persona a seguirle. Y ese llamado alcanza a la mujer que escucha y a la que sirve; a la que cocina y a la que proclama; a la que está aprendiendo y a la que todavía está intentando comprender qué significan las muchas preocupaciones que rodean su vida. Por eso, ser discípulas no significa convertirnos todas en la misma mujer.

Martha continuó sirviendo. De hecho, Juan vuelve a presentarla sirviendo durante una cena en Betania (Juan 12:2). Su historia nos recuerda que ninguna función, por importante que sea, agota la identidad de una mujer delante de Dios.

Por eso, quizá necesitamos dejar atrás la pregunta “¿somos Marta o María?”, después de todo, el llamado no es parecernos a una de ellas, sino ser discípulas. Y ser discípula implica escuchar la Palabra, responder a ella y permitir que transforme nuestra manera de vivir, de servir y de comprender quiénes somos, incluso cuestionando aquellas expectativas que se alejan de la justicia, amor y misericordia de Dios.

Recuerda en todo momento las palabras de Jesús: “no le será quitada”. Tu lugar como discípula no depende de cuánto produces, cuánto resuelves o cuánto sostienes. En Cristo eres recibida para escuchar, aprender, servir y, sobre todo, responder a su llamado.

Porque tu identidad no se reduce a aquello que haces ni al rol que asumes. Eres discípula. Y ese lugar no te será quitado.



Experimentación activa (5 minutos)

Vuelve al ejercicio ¿Quién eres? Y observa las palabras que escribiste alrededor de tu nombre. Elige una palabra que represente una parte de ti que desees reconocer, cuidar o impulsar. Encierra esa palabra en un círculo.

Con esa palabra en mente piensa: ¿qué lugar tiene esta parte de mí entre todas las responsabilidades y expectativas que forman parte de mi vida?

Cierra el ejercicio completando las siguientes frases:

Una expectativa que a veces me hace sentir que mi valor depende de lo que hago es: _____

Una parte de quien soy que necesito recordar y cuidar es: _____

A partir de hoy quiero vivir como discípula de Jesús dando este paso concreto:

Dios no te llama por el rol que desempeñas ni por las expectativas que cumples; te llama a ser su discípula, y ese lugar no te será quitado.

TALLER 11. EL DIOS QUE LLORA CONMIGO: DINA Y TAMAR

*“El Señor está cerca de los que tienen quebrantado el corazón; él rescata a los de espíritu destrozado”
Salmos 34:18, NTV*

🎯 Objetivo

1

Reconocer que las experiencias de violencia, abuso o vulneración producen fracturas profundas que afectan la identidad, las relaciones y la percepción de una misma, aprendiendo a identificar y nombrar estas situaciones para rechazar toda forma de violencia y culpabilización y, de ser necesario, buscar ayuda con la certeza de que Dios escucha, dignifica y acompaña a quienes han sufrido injusticia.

2



Actividad: “Lo que pasa y lo que sostiene” (10 minutos)

Preparación: Como grupo necesitan dos recipientes y varias piedras pequeñas. En un recipiente coloquen una etiqueta que diga “Lo que pesa” y en el otro una etiqueta que diga “Lo que sostiene”.

Desarrollo: Recibirás dos piedras. Toma la primera y piensa en silencio en alguna situación que puede hacer más pesada una herida. Puede ser el silencio impuesto, la culpa, que no te crean, la vergüenza, el miedo, la exposición o sentirte sola —No necesitas contar ninguna experiencia personal ni explicar por qué elegiste esa palabra—. Cuando estés lista, coloca la piedra en el recipiente “Lo que pesa”.

Ahora toma la segunda piedra y piensa en aquello que puede ayudar a una persona cuando atraviesa una experiencia dolorosa, por ejemplo, ser escuchada, recibir protección, que crean en su palabra, encontrar acompañamiento, atención profesional o un lugar seguro. Cuando hayas pensado en una respuesta, coloca esa piedra en el recipiente “Lo que sostiene”.

Observa los recipientes —no necesitas saber qué pensó cada mujer al colocar sus piedras—. Lo importante es reconocer juntas qué cosas pueden aumentar el peso de una herida y qué cosas pueden ayudar a sostener y atravesar la experiencia adversa.



Observación y reflexión (15 minutos)

Hay heridas que ya son suficientemente dolorosas por sí mismas. Sin embargo, pueden hacerse todavía más profundas cuando alrededor encontramos silencio, culpa, indiferencia o falta de protección.

Las historias de Dina y Tamar nos permiten mirar qué sucede cuando una mujer ha sido herida y qué ocurre cuando quienes están a su alrededor no saben escuchar, proteger ni acompañar.

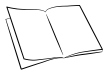
A partir de lo que observaste en la actividad, comparte lo que piensas sobre esta pregunta:

- ¿Qué sucede cuando, además del dolor de una experiencia, una mujer tiene que cargar con el silencio, la culpa o la falta de apoyo de quienes la rodean?

En los relatos bíblicos podemos encontrar historias dolorosas que atravesaron algunas mujeres y que quisiéramos no tener que leer. La Biblia no oculta estas experiencias y, aunque algunos textos son difíciles por los temas que abordan, son también un llamado profético a mirar de frente realidades que todavía existen: abuso, violencia, silencios, decisiones tomadas sobre el cuerpo de una mujer o incluso respuestas familiares o comunitarias que pueden profundizar todavía más una herida.

Ahora bien, al acercarnos a estos relatos, es fundamental reconocer que la violencia nunca es responsabilidad de quien la sufrió. Todavía existen discursos que intentan trasladar esa responsabilidad a la mujer, por ejemplo, “ella lo provocó”, “¿para qué fue?”, “¿por qué confió?”, “debió haberse defendido” o “¿por qué no habló antes?”. Estas expresiones pueden profundizar la herida porque colocan sobre quien sufrió la violencia una culpa que no le corresponde.

Dina y Tamar nos permiten mirar precisamente estas realidades. Sus heridas son distintas, pero ambas nos confrontan con la violencia ejercida contra una mujer y con la manera en que su familia y su comunidad respondieron ante lo sucedido.



Dina: cuando otros hablan por ella

Génesis 34 comienza narrando que Dina salió para conocer a las mujeres de aquella tierra. El relato continúa abruptamente cuando Siquem la vio, la tomó y abusó de ella (vv. 1-2). Después de la agresión la voz de Dina desaparece del relato. Quienes hablan son Siquem y su padre, Jacob y sus hijos. La historia se desplaza entonces hacia la negociación de un matrimonio, el honor familiar y, finalmente, el engaño y la violencia con los que los hermanos de Dina respondieron a lo sucedido.

Su historia nos confronta con una realidad que todavía puede repetirse. A veces hablamos mucho acerca de una mujer herida, pero muy poco con ella. La familia, los amigos e incluso la iglesia en ocasiones deciden qué debe hacer, cuándo debe hablar, cuándo debe perdonar o cómo debe reaccionar. Incluso pueden llegar a decidir qué es mejor callar, sin detenerse primero a escucharla.

Volviendo a la historia de Dina, aunque el relato no registre sus palabras, ella seguramente tuvo algo que decir. No sabemos cómo vivió lo sucedido, qué pensó de Siquem, qué deseaba que ocurriera después ni qué sintió ante las decisiones de su familia. Y ese vacío también merece nuestra atención porque conocemos lo que los hombres dijeron sobre Dina, pero no conocemos la versión de Dina sobre su propia historia.

Por eso, una lectura pastoral de Dina no necesita inventar su voz, pero sí puede reconocer su ausencia y preguntarse por ella. Escuchar a una mujer significa reconocer su derecho a nombrar su propia experiencia, sin apresurarnos a interpretarla, decidir por ella o reducir toda su historia a aquello que le sucedió.

También es importante cuidar la manera como recordamos las historias de mujeres que han atravesado situaciones de violencia. Dina ya tenía una historia, una identidad y una dignidad propias. Por lo tanto, aunque la violencia formó parte de lo que conocemos de su historia, no tiene por qué convertirse en aquello que la define. Una mujer siempre es más que aquello que le ocurrió.

Al final del relato, los hermanos de Dina justifican sus acciones preguntando ¿Había él de tratar a nuestra hermana como una ramera? (vv. 34:31). Sus palabras expresan indignación ante lo que Siquem hizo; sin embargo, también nos dejan una pregunta: ¿basta con indignarnos para decir que estamos cuidando a una mujer?

Simeón y Leví actuaron en defensa del honor de su hermana, pero lo hicieron desde sus propias decisiones y mediante la venganza. Una vez más, sabemos lo que ellos pensaron que debía hacerse, pero seguimos sin saber qué quería Dina. Su historia nos muestra que defender a una mujer no debería significar sustituir su voz ni decidir nuevamente por ella.

Esta diferencia es importante para nuestra pastoral. Porque es cierto que

podemos indignarnos ante una injusticia, incluso querer proteger o creer que sabemos qué es lo mejor y, aun así, dejar de escuchar a la persona que fue herida. El cuidado no consiste en reaccionar ante lo que le hicieron, sino también en reconocerla como una persona capaz de expresar lo que necesita y participar en las decisiones que afectan su propia vida.

Tamar: cuando hablar no fue suficiente

La herida de Tamar tiene otra particularidad. A diferencia de Dina, 2 Samuel 13 sí nos permite escuchar su voz con claridad. Cuando ella comprende las intenciones de Amnón, Tamar habla, se resiste y nombra lo que él pretende hacer: No, hermano mío, no me hagas violencia (v. 12). Intenta hacerlo entrar en razón y busca alternativas. Tamar expresó claramente su voluntad.

Pero el relato contiene una frase profundamente dolorosa: Mas él no la quiso oír (v. 14). Su historia nos recuerda que una mujer puede decir no, defenderse, pedir ayuda o expresar claramente lo que está sucediendo y, aun así, sufrir violencia. Tamar habló y resistió; fue Amnón quien decidió ignorar su voluntad y violentarla.

Después de la agresión, cuando su hermano ordenó que la echaran, ella vuelve a enfrentarlo: No hay razón; mayor mal es este de arrojarme, que el que me has hecho (v. 16). En medio de una situación que ella no eligió, Tamar todavía intenta intervenir sobre lo que ocurrirá con su propia vida, y por segunda vez Amnón ignoró su palabra cuando ella intentó confrontar las consecuencias de lo que él había hecho.

Después de ser expulsada, Tamar rasgó su vestido, puso ceniza sobre su cabeza y se fue gritando y llorando. Su dolor se hizo visible, y es importante mencionarlo porque la Biblia no censura sus lágrimas ni las presenta como falta de fe. Tamar tuvo derecho a lamentar aquello que le fue arrebatado.

Aparece en escena su hermano Absalón. Al verla, comprende lo sucedido y le dice: Calla ahora, hermana mía; tu hermano es; no se angustie tu corazón por esto (v. 20). El texto menciona que Tamar permaneció desolada en casa de Absalón. Su hermano le ofreció un lugar donde quedarse, pero al mismo tiempo le pidió guardar silencio sobre lo ocurrido. Su respuesta nos muestra una realidad que a veces se presenta en el acompañamiento, y es que estar cerca de una persona herida no necesariamente significa saber cómo acompañarla.

También está la respuesta de David. El texto dice que, cuando supo lo que sucedió, “se enojó mucho”. Sin embargo, no registra una acción de su parte frente a su hijo ni una respuesta dirigida a la restauración de su hija. Esta escena es significativa porque fue el mismo David, quien, sin conocer las intenciones de su hijo, había enviado a Tamar a su casa para atenderlo (v. 7).

La historia de Tamar nos deja una responsabilidad pastoral. Cuando una mujer decide contarnos una experiencia de violencia, probablemente llega después de un camino largo y agotador. Tal vez ya dijo “no” muchas veces, intentó poner límites, pidió que la violencia se detuviera o buscó alguna manera de protegerse, pero su agresor decidió no escucharla. Por eso, cuando finalmente acude a ti, tu respuesta debe ser escuchar.

Escucharla significa, en primer lugar, creer en su palabra. No nos corresponde interrogarla, buscar contradicciones ni preguntarle qué hizo para provocar lo sucedido. Significa recibir lo que está contando sin juzgarla, respetar sus silencios y no exigirle detalles que no desea compartir. También implica preguntarle qué necesita y cómo puedes apoyarla, en lugar de decidir inmediatamente por ella.

En segundo lugar, escuchar también es cuidar. Si existe riesgo para su integridad, acompañarla implica buscar formas de protección y reconocer cuándo la situación requiere atención profesional o la intervención de instancias competentes. No necesitas tener todas las respuestas, pero sí puedes procurar que su voz no vuelva a encontrarse con el silencio, la incredulidad, la indiferencia o el juicio.

Finalmente, escuchar significa reconocer nuestros límites. Acompañar a una mujer no significa que podemos resolver lo que está viviendo, por eso, un acompañamiento responsable consiste en ayudarla a identificar los apoyos profesionales y, si ella lo desea, caminar a su lado mientras los busca.

Dina y Tamar: heridas distintas, patrones semejantes

En ambas historias, además de la violencia que vivió cada mujer, encontramos respuestas que añadieron más peso a sus heridas: decisiones tomadas en su lugar, silencios, falta de protección e indiferencia frente a lo sucedido.

Esto nos confronta con el hecho de que no solamente pesa aquello que una mujer sufrió; también puede herir lo que encuentra después. Por eso, cuando una mujer comparte su historia, es necesario preguntarte: ¿estoy añadiéndole más peso o estoy ayudando a sostenerla?

La violencia contra las mujeres no ocurre únicamente como hechos aislados; puede sostenerse mediante prácticas, relaciones de poder, silencios y respuestas comunitarias que normalizan, minimizan o encubren. Por eso, enfrentarla requiere algo más que atender las heridas cuando ya han ocurrido; también exige cuestionar aquello que permite que continúe ocurriendo.

La iglesia no está exenta de reproducir estos silencios. Como Absalón, podemos estar cerca de una mujer y, al mismo tiempo, decirle de distintas maneras “calla”. Por eso, nuestra respuesta no puede ser el silencio, porque una iglesia que anuncia al Dios cercano al corazón quebrantado está llamada a escuchar las voces que otros quisieron callar, rechazar toda forma de culpabilización, proteger a quienes se encuentran en riesgo y actuar responsablemente frente a la violencia. La denuncia de la injusticia no amenaza a la comunidad de fe; lo que verdaderamente la hiere es aprender a convivir con ella y permanecer en silencio.



Experimentación activa (5 minutos)

Recibirás una hoja de papel. Este será un momento personal, por lo que no tendrás que mostrar a nadie lo que escribas ni explicar lo que significa.

Piensa en algo que hoy reconoces que has cargado y que necesitas dejar de llevar de la misma manera.. **Escríbelo.**

Cuando termines, dobla tu hoja y colócala en el pecho. Respira lentamente y cierra tus ojos. Recuerda al Dios que en Jesús también conoció las lágrimas y escucha en lo profundo de tu corazón estas dulces palabras:

“Hijita mía, amada mía, estoy cerca de ti. He visto tus lágrimas, conozco aquello que ha quebrantado tu corazón y tu dolor no me es indiferente”.

Quédate unos momentos en silencio. No necesitas explicar nada, resolver nada ni apresurarte a sentirte mejor. Simplemente permanece delante de Dios tal como estás.

Cuando estés lista, extiende tus manos y observa la hoja que escribiste. Mírala por un momento y repite en voz alta:

**“Esto forma parte de mi historia, pero no define quién soy.
No tengo que cargar sola con aquello que ha pesado sobre mi corazón”**

Ahora rómpela. Hazlo las veces que sean necesarias. Con cada pedazo, recuerda que romper esta hoja no significa borrar tu historia ni negar lo vivido, sino reconocer que aquello que te hirió no tiene la última palabra sobre tu vida.

Finalmente, escribe en las líneas la promesa con la que comenzamos este taller y que se encuentra en Salmos 34:18. Hazla tuya y guárdala como un recordatorio de que Dios permanece cerca de ti, incluso cuando el corazón está quebrantado.

TALLER 12. EL DIOS QUE ME PROTEGE: LA MUJER QUE FUE ADÚLTERA

*“¿Dónde están los que te acusaban? ¿Ni uno de ellos te condenó?”
Juan 8:10, NTV*



Objetivo

1

Reconocer que nuestros errores, pecados o decisiones equivocadas no tienen la autoridad para definir quiénes somos, para aprender a asumir responsabilidad por nuestras acciones, abrazar un arrepentimiento genuino que produzca cambio de vida y rechazar tanto la auto condenación como la condena pública que reduce a las personas a sus fallas, recordando que en Cristo siempre existe la posibilidad de restauración y una nueva identidad.

2



Actividad: “Etiquetas” (10 minutos)

Preparación: Necesitas dos etiquetas adhesivas y un bolígrafo.

Desarrollo: En la primera etiqueta escribe una palabra con la que social o religiosamente suele etiquetarse a una persona cuando comete un error o cuando se conoce públicamente una falta. En la segunda etiqueta escribe una palabra que esa persona necesita escuchar para reconstruir su vida después de reconocer una falta. Ahora pega la primera etiqueta cerca del corazón y la segunda en tu frente.

3



Observación y reflexión (15 minutos)

Hay errores que necesitan ser reconocidos, pecados de los que es necesario arrepentirnos y decisiones cuyas consecuencias debemos asumir. Sin embargo, reconocer una falta no es lo mismo que aceptar que esta se convierta en parte de nuestra identidad. Porque una cosa es decir “hice algo que estuvo mal”, y otra muy distinta vivir pensando “yo soy solamente aquello que hice”.

La vergüenza y la condena pueden hacer que una persona quede atrapada en su peor momento.

A veces, la comunidad también participa de esta condena cuando recuerda permanentemente el error, utiliza el pasado para desacreditar o establece medidas distintas según quién cometió la falta. Por eso es necesario aprender a asumir la responsabilidad por nuestras decisiones sin negarnos la posibilidad del arrepentimiento, la restauración y una vida diferente.

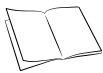
Mira las etiquetas de quien está a tu lado

¿Qué cambia cuando dejas de mirarla desde la etiqueta que lleva cerca del corazón y comienzas a mirarla desde la palabra que lleva en la frente?

Algo semejante ocurrió con la mujer que encontramos en Juan 8. No conocemos su nombre, pero su historia ha llegado hasta nosotras identificándola por aquello de lo que fue acusada: la mujer sorprendida en adulterio, la mujer adúltera. Su falta terminó convirtiéndose en la manera en que la recordamos.

Pero aquella mujer era mucho más que el momento en el que la conocemos. Tenía un nombre, una historia, familia, etc. Sin embargo, el relato nos la presenta precisamente cuando otros la llevan ante Jesús y la colocan en medio a partir de una sola parte de su historia.

4



Enseñanza bíblica (15 minutos)

Una mujer colocada en medio de la multitud

Juan 8:1-11 presenta una escena incómoda. Mientras Jesús enseñaba en el templo, escribas y fariseos le llevaron a una mujer sorprendida en adulterio y la colocaron en medio. Pero hay algo que no podemos pasar por alto, llevaron solamente a la mujer.

Si había sido sorprendida en adulterio, evidentemente no estaba sola. Además, la misma Ley a la que los acusadores apelaban contemplaba responsabilidad para ambas personas involucradas (Levítico 20:10 y Deuteronomio 22:22). Sin embargo, frente a Jesús es llevada solo ella. El hombre está ausente de la acusación pública, del señalamiento y de la vergüenza.

Es cierto que el relato no explica qué sucedió con él, por lo que no

podemos afirmar por qué no fue llevado

Pero su ausencia sí nos permite observar una escena desigual. Y hay algo aún más doloroso, y es que no se describe que quienes la llevaron quisieran hacer justicia; más bien, el relato nos dice que ella fue utilizada para poner a prueba a Jesús (Juan 8:6).

Esto significa que aquella mujer no solo estaba siendo señalada por lo que había hecho; también estaba siendo utilizada por otros para sus propios intereses. Su falta se convirtió en el argumento que necesitaban para confrontar a Jesús. Mientras discutían qué debían hacer con ella, permanecía allí, en medio, expuesta ante las miradas de todos.

Esta escena nos confronta porque algo semejante puede ocurrir cuando conocemos el error de alguien.

Una parte de su historia comienza a ocupar el lugar de toda su historia. Dejamos de verla por quién es y comenzamos a reconocerla por aquello que hizo. Entonces la etiqueta termina siendo más visible que la persona que la lleva.

Jesús se coloca entre la mujer y las piedras

Pero Jesús también estaba en aquella multitud. Mientras ella permanecía en medio, sus acusadores comenzaron a presentar el caso delante de él (Juan 8:4-5). Jesús no responde inmediatamente y después de un rato se incorpora y les dice: ¡Muy bien, pero el que nunca haya pecado que tire la primera piedra! (Juan 8:7, NTV). Esta respuesta cambió por completo la dirección de las miradas. Ahora, antes de levantar una piedra contra ella, cada uno tendría que mirarse a sí mismo.

Es importante reconocer que Jesús no estaba diciendo que el adulterio fuera irrelevante o que la mujer no necesitara arrepentirse. Lo que estaba confrontando era la posición desde la cual aquellos hombres pretendían juzgarla. Habían colocado su falta en el centro, pero Jesús los obligó a reconocer que ninguno podía permanecer alrededor de ella como si estuvieran libre de pecado.

Por eso, uno a uno comenzó a retirarse. Cuando finalmente quedan solos, Jesús le pregunta dónde están sus acusadores y si alguno la ha condenado. Con ese intercambio de palabras, Jesús comenzó a romper la identificación entre lo que aquella mujer hizo y su identidad. Su pecado necesitaba ser confrontado, sí, pero él no la condenó.

Por eso, uno a uno comenzó a retirarse. Cuando finalmente quedan solos, Jesús le pregunta dónde están sus acusadores y si alguno la ha condenado. Con ese intercambio de palabras, Jesús comenzó a romper la identificación entre lo que aquella mujer hizo y su identidad. Su pecado necesitaba ser confrontado, sí, pero él no la condenó.

Y esto es profundamente importante, porque a veces la multitud se va, pero la condena permanece anclada a nuestra vida. Quizá ya nadie está señalando, nadie está hablando de lo sucedido y han pasado incluso muchos años, pero es probable que sigamos llevando dentro las voces de quienes alguna vez nos condenaron. Ante este escenario, podemos convertirnos en nuestras propias acusadoras, repitiendo una y otra vez aquello que hicimos, castigándonos por lo sucedido y creyendo que permanecer en culpa es una manera de asumir nuestra responsabilidad.

Sin embargo, la autocondena no es lo mismo que el arrepentimiento. Arrepentirnos implica reconocer aquello que hicimos, asumir sus consecuencias cuando sea necesario y permitir que nuestra vida tome una dirección diferente. La autocondena, en cambio, nos mantiene atrapadas en el mismo lugar, haciéndonos creer que necesitamos seguir pagando emocionalmente por nuestro pasado.

Por eso adquiere tanta fuerza la pregunta de Jesús: “¿Dónde están tus acusadores?” La multitud ya se había ido. Las piedras habían quedado en el suelo. Aquella mujer no necesitaba continuar viviendo como si todavía estuviera en medio de quienes querían condenarla.

Jesús tampoco le pidió que demostrara arrepentimiento viviendo avergonzada el resto de su vida ni le entregó una piedra para que ella misma se apedree cada vez que recuerde lo sucedido.

La ausencia de condenación no significa ausencia de responsabilidad. Significa que reconocer nuestro pecado no requiere destruirnos por haberlo cometido. Claro que el arrepentimiento es importante, así como asumir las consecuencias, pedir perdón y reparar aquello que esté en nuestras posibilidades. Pero ninguna de estas acciones necesita nacer del desprecio hacia nosotras mismas.

Entonces, arrepentirse desde esta perspectiva es volvernos hacia Dios y permitir que aquello que reconocimos produzca una transformación en nuestra manera de vivir. La culpa puede ayudarnos a reconocer que algo necesita cambiar, pero no tiene que convertirse en el lugar donde permanezcamos para siempre.

Jesús, Maestro de vida

En Jesús encontramos a un Dios que conoce la verdad y, aun así, permanece frente a nosotras abriendo la posibilidad de volver a caminar. Por eso, mirar el pecado desde la luz del Evangelio es tener la certeza de que no necesitamos negar nuestra responsabilidad para anunciar la gracia que nos rescata de una manera equivocada de comprender la vida.

Cuando Jesús le dice sus últimas palabras a la mujer, no solo le indicó algo que debía dejar de hacer; le estaba mostrando desde dónde podría comenzar a vivir. Ya no desde la mirada de la multitud, ni desde la etiqueta que le impusieron, ni desde el miedo permanente a fallar, solo desde la experiencia de haber sido mirada con misericordia.

Porque Jesús nos enseñó que vivir no consiste en evitar equivocarnos. Vivir implica aprender a discernir qué decisiones producen fruto y cuáles destruyen; qué relaciones edifican y cuáles lastiman, y sobre todo qué hacemos con la libertad que nos ha sido otorgada. En este sentido, “no peques más” es mucho más profundo que una prohibición, es una invitación a aprender una manera de vivir que no destruya nuestra vida ni la vida de los demás.

Por eso Jesús es Maestro. No solamente porque enseñaba en la sinagoga o hablaba con autoridad, sino porque en él descubrimos qué significa ser mujeres libres de condena. Su manera de amar, mirar, relacionarse, ejercer la libertad, cuidar la dignidad y responder ante la fragilidad humana son un referente para nuestra vida.

Entonces, cuando te enfrentes a una situación desafiante, la pregunta no tiene que ser solamente ¿esto está bien o está mal? o ¿esto es pecado o no? Como discípula, el discernimiento te invita a ir más profundo y preguntarte: ¿qué decisión me conduce hacia una vida que produzca fruto? y ¿qué consecuencias tendrá lo que decida sobre mi vida y sobre mi relación con los demás?

Tal vez por eso las palabras completas de Jesús necesitan permanecer juntas: “Ni yo te condeno; vete, y no peques más”. Si solamente nos quedamos con “no te condeno”, podríamos reducir la gracia a una ausencia de responsabilidad. Si escuchamos “no peques más”, podemos convertir el evangelio en una carga imposible.

Pero aprender esta manera de vivir no transforma solamente la forma en que nos miramos a nosotras, también transforma la manera en que miramos y acompañamos a quienes caminan junto a nosotras.

Una comunidad sin piedras en las manos

La iglesia está llamada a ser un espacio donde el arrepentimiento pueda ser acompañado, la responsabilidad pueda ser asumida y la restauración sea posible. Esto no significa como se ha mencionado justificar o cubrir las consecuencias, más bien es aprender que la vergüenza, la exposición y la humillación no son instrumentos de transformación.

Así que es momento de mirar nuestras manos y ser conscientes de las piedras que llevamos. Algunas pueden tener forma de etiquetas con las que seguimos nombrando a alguien por aquello que hizo; otras aparecen cuando recordamos constantemente su pasado, hablamos de su historia para desacreditarla o consideramos que una equivocación la incapacita para siempre.

Incluso podemos sostener piedras cuando creemos que mantener a una persona bajo sospecha es una manera de asegurarnos de que realmente ha cambiado.

Una comunidad que aprende de Jesús comprende que pastorear es distinto que vigilar. Vigilar mantiene la mirada puesta en la posibilidad de que alguien vuelva a fallar; pastorear acompaña a la persona mientras aprende a vivir de una manera diferente.

Recuerda amada hermana que ser una comunidad sin piedras en las manos es vivir la gracia. También es reconocer que todas estamos aprendiendo a caminar detrás del mismo Maestro y que ninguna necesita ser nombrada por sus errores. Es momento de que dejes tus piedras en el suelo, extiendas tu mano y mires con misericordia a la mujer que se encuentra en medio de la multitud. Porque si Dios la protege, ¿quiénes somos para seguir sosteniendo una piedra contra ella?

5



Experimentación activa (5 minutos)

Al comenzar el taller colocaste cerca de tu corazón una palabra. Quizá la hayas escuchado muchas veces, incluso puede ser una expresión que tú misma has utilizado al hablar de alguien más.

Ahora forma un círculo y observa a todas tus hermanas. Es momento de dejar la piedra en el suelo. Acércate a la hermana que está a tu lado derecho y retira con cuidado la etiqueta. Quédate con ella y espera a que retire tu etiqueta. Cuando hayan terminado, sostén su mano dile:

“Ni yo te condeno; vete, y no peques más”.

Cierren con una oración pidiendo a Dios que les muestre el camino para ser una comunidad sin piedras en las manos, capaz de proteger y acompañar mientras aprenden juntas a vivir siguiendo a Jesús, nuestro Maestro.

Finalmente, toma la etiqueta que todavía llevas en tu frente y pégala dentro del recuadro. Será el recordatorio del tierno abrazo de Dios y de la manera en que Él te mira, más allá de tus errores, con misericordia y con la certeza de que todavía hay camino por recorrer.



TALLER 13. EL DIOS QUE ME INCORPORA A SU FAMILIA: RAHAB

*“Y Rahab vive con los israelitas hasta el día de hoy.”
Josué 6:25b, NTV*



Objetivo

1

Reconocer que la gracia de Dios nos alcanza y nos permite descubrir que nuestro pasado no determina nuestro lugar dentro de la familia de Dios, para asumir conscientemente nuestra pertenencia, participación y responsabilidad dentro de ella.

2



Actividad: “Desde que llegué” (5 minutos)

Preparación: Letrero con la frase “Somos parte de una misma familia”, bolígrafos y notas adhesivas.

Desarrollo: En el piso hay un letrero con la frase “Somos parte de una misma familia”. Piensa por un momento en tu llegada a esta comunidad de fe. ¿Hace cuánto llegaste? Quizá naciste dentro de ella, llegaste siendo niña, hace algunos años o apenas hace unos meses.

En tu nota adhesiva escribe tu nombre y el año en que llegaste. Acércate y coloca tu nota alrededor de la frase.

Cuando hayas terminado, observa los nombres y años. Algunas historias comenzaron hace mucho tiempo y otras se han incorporado recientemente. Sin embargo, todos esos nombres forman parte de una misma familia.

3



Observación y reflexión (15 minutos)

Observa nuevamente los nombres y los años. Algunas mujeres llegaron hace mucho tiempo y otras se han incorporado recientemente. Cada una podría contar una historia diferente acerca de cómo llegó, quién la recibió, qué ha vivido desde entonces y cómo su vida se ha entrelazado con la de esta comunidad.

Quizá cuando llegaste no conocías a todas las hermanas, las costumbres o la manera en que funcionaba la dinámica de la iglesia. Sin embargo, con el paso del tiempo dejaste de ser solamente alguien que llegaba a un lugar y comenzaste a reconocerte como parte de él.

Y esta diferencia es importante. Estar en una comunidad no necesariamente significa sentir que pertenecemos a ella. Pertenecer significa comenzar a reconocernos dentro de una historia compartida.

Por eso, medita en:

¿Qué significa para ti reconocer que tu historia también forma parte de esta comunidad de fe?

La Biblia conserva la historia de una mujer que pasó de conocer desde fuera la historia del pueblo de Dios a ser incorporada a ella.

4



Enseñanza bíblica (20 minutos)

Una mujer que estaba fuera

Josué 2 nos narra que Rahab era una mujer cananea que vivía en Jericó y cuya casa se ubicaba sobre la muralla de la ciudad (Jos 2:15). Esto deja claro que no pertenecía al pueblo de Israel ni compartía su historia, y mucho menos había formado parte del recorrido desde Egipto. Lo que Rahab conocía de aquel pueblo y de su Dios provenía de historias que había escuchado acerca de ellos.

Ella misma lo reconoció: “Porque hemos oído que Jehová hizo secar las aguas del Mar Rojo delante de vosotros cuando salisteis de Egipto...” (Jos 2:10). Había oído acerca de la liberación, del paso del Mar Rojo y de las victorias de los israelitas, pero todo aquello pertenecía a la memoria de otro pueblo.

Incluso su manera de hablar dejó ver esa distancia cuando se dirigió a los espías y les afirmó: “Jehová vuestro Dios es Dios arriba en los cielos y abajo en la tierra” (Jos 2:11).

Además, no solo era extranjera, sino que pertenecía a Jericó; desde la perspectiva de los espías, provenía literalmente del otro lado de la muralla.

Y, sin embargo, estar fuera no significó estar lejos de Dios. Rahab había reconocido al Dios de Israel a partir de aquello que había escuchado, y esa convicción produjo en ella una respuesta de fe. Recibió a los espías, los protegió y tomó decisiones a partir de aquello que ahora creía.

Así comenzó la historia de Rahab. Ella había escuchado lo que Dios había hecho con Israel y había llegado a reconocer quién era ese Dios, pero todavía miraba aquella historia desde el otro lado de la muralla. Sin embargo, la gracia de Dios no solamente la alcanzaría para rescatarla de Jericó; también le abriría un lugar dentro del pueblo. Porque una cosa es ser rescatada y otra descubrir que, después de ser rescatada, también hay un lugar al que perteneces.

Su historia no terminó en Jericó

Aunque Josué no nos cuenta cómo transcurrió su vida después, generaciones más tarde volvemos a encontrar su nombre en el Evangelio de Mateo (1:5). Allí, Rahab aparece dentro de la genealogía de Jesús. Es importante mencionar que esta incorporación de Rahab al pueblo no significó borrar su historia. La Biblia conserva su nombre y también recuerda el oficio que ejercía en Jericó, pero su pasado, aunque formó parte de su vida, no determinó su posibilidad de pertenecer al pueblo de Dios.

A veces el pasado puede convertirse en una muralla que seguimos levantando aun después de haber encontrado un lugar. Hay mujeres que llevan años caminando con Dios y, aun así, continúan creyendo que aquello que fueron, hicieron o vivieron las coloca en un lugar diferente al de las demás.

Esto puede llevarnos a vivir nuestra pertenencia desde la inseguridad, como si constantemente tuviéramos que demostrar que merecemos estar ahí. Quizá participamos, servimos y caminamos junto a otras mujeres, pero en nuestro interior seguimos pensando que existen lugares que no nos corresponden, oportunidades que ya perdimos o posibilidades para las que nuestra historia nos ha descalificado.

Pero la gracia de Dios no nos incorpora para mantenernos en los márgenes. Observemos nuevamente la historia de Rahab, no necesitó convertirse en una mujer sin pasado para tener un lugar. Su historia continuaba siendo suya, con todo lo que había formado parte de ella, pero ahora podría mirarla desde un lugar diferente.

Por eso, reconocer nuestro pasado no significa permitir que se convierta en una sentencia. Hay decisiones cuyas consecuencias tendremos que asumir, experiencias que dejaron huella y capítulos que no podemos cambiar. No obstante, aquello que explica de dónde venimos no necesariamente determina dónde pertenecemos.

Es momento de mirar esa muralla que construimos cuando pensamos que nuestra historia nos hace menos dignas de pertenecer, porque si algo es cierto, es que Dios ya te alcanzó, incluso aun estando al otro lado de esa muralla.

Somos parte de una misma familia

Cuando Dios nos hace parte de su familia, nuestra experiencia de fe deja de vivirse únicamente de manera individual. En Cristo somos llamadas a caminar junto a otras personas, compartir la fe, recibir y ofrecer cuidado, y participar en la vida de una comunidad que busca vivir conforme a la voluntad de Dios.

Por eso, pertenecer a la familia de Dios significa mucho más que asistir regularmente a un lugar. Es reconocernos como hermanas, discípulas de un mismo Maestro e integrantes de un mismo cuerpo (1 Corintios 12:12-27). Así que la experiencia de Rahab nos guía a comprender que la gracia de Dios transforma el lugar desde el cual nos relacionamos, permitiéndonos alcanzar a otras personas, y tomar decisiones que puedan contribuir a que otras generaciones continúen derribando murallas.

Si somos parte de una misma familia, no podemos permanecer indiferentes o

como espectadoras de lo que acontece en la cotidianidad. Y, aunque no sepamos qué alcance tendrá una palabra que enseñemos, una mujer que acompañemos o una niña que afirmemos en el camino, nuestra participación puede formar parte de aquello que Dios utilice para sostener la fe de quienes vendrán después de nosotras.

Amada hermana, quizá tu historia alcance lugares que hoy todavía no puedes imaginar. Lo que Dios ha hecho en ti no termina aquí, tu manera de creer, acompañar, servir, cuidar y pertenecer puede convertirse en parte de la historia de fe de otras mujeres.

Así que reconocer que perteneces también implica reconocer que tu presencia importa. Mantente firme en la obra y no permitas que aquello que quedó atrás te haga olvidar el lugar que te pertenece. Ahora eres parte de una familia, abraza tu lugar y pon en servicio de tu entorno los dones que Dios te ha concedido.

Recuerda que no necesitas hacerlo todo ni ocupar todos los espacios. Asumir tu lugar es reconocer que cada día puedes aportar con responsabilidad, templanza y sabiduría una idea. Crece afianzada a la familia de Dios, sabiendo que tu camino como discípula está unido al de otras mujeres que también están aprendiendo, sirviendo y creciendo junto a ti.

5



Experimentación activa (5 minutos)

Escribe una parte de tu historia dentro de tu comunidad de fe, para ello, elige una experiencia, una persona o un momento que te permita recordar cómo llegaste a ser parte de esta familia. Recuerda cómo fueron tus primeros pasos, quiénes caminaron contigo y en qué momento comenzaste a reconocer que este también era tu lugar.

Para cerrar completa la frase:

Ahora que reconozco que pertenezco, mi desafío es:

Enero-Marzo
2027

PASTORAL A MUJERES:
**Afirmadas
para vivir**

* Lecciones semanales para tu grupo de mujeres *

Enero-Marzo



PASTORAL
A MUJERES



DNM

Espéralo

