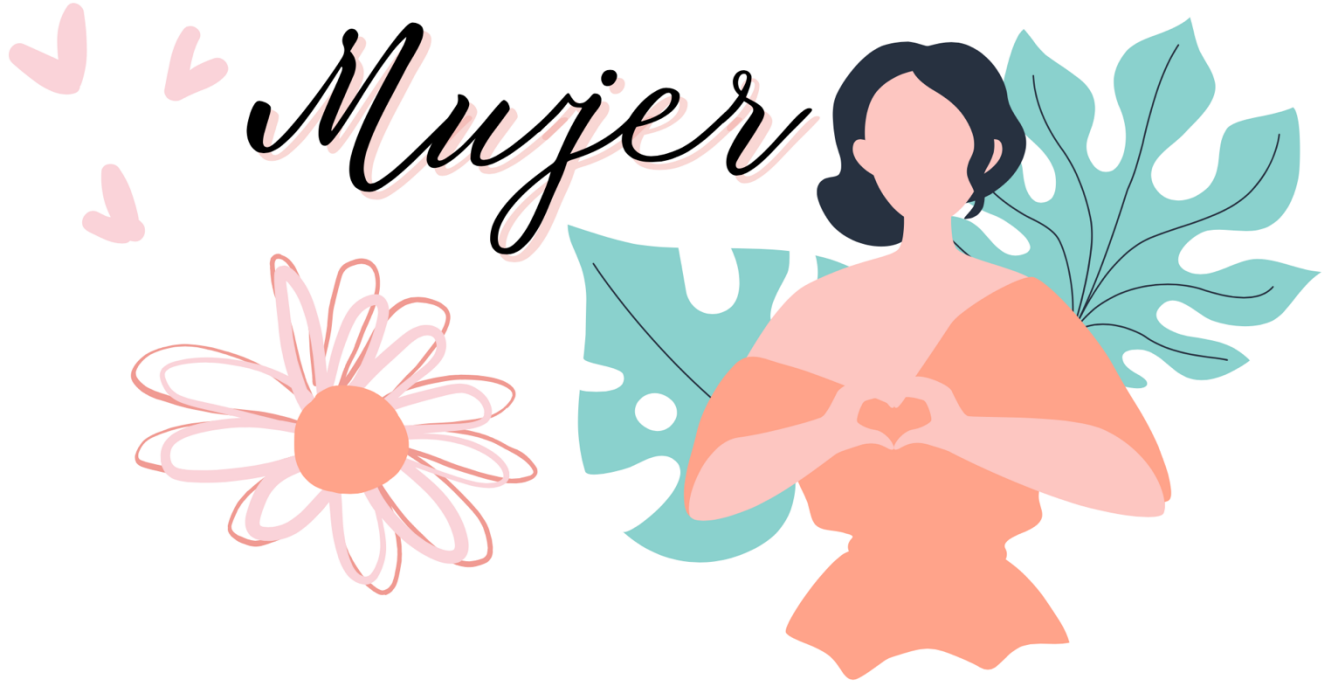


CONOCIÉNDOTE



*Comprende el propósito por el cual fuiste
creada, y alcanza esa realización en tu vida.*

Un estudio Bíblico para mujeres, basado en el libro:
"Mujer y sus tensiones" de David Hormachea

Textos: Paola Bastidas

INTRODUCCIÓN

Descubriendo nuestro ser interior



En nuestro mundo actual, nos encontramos con un desafío común: la falta de comprensión y empatía entre los géneros. No solo existen mujeres que desconocen los conflictos emocionales y físicos que los hombres enfrentan, sino que también hay muchos hombres que no conocen el mundo femenino y sus complicaciones. Esta brecha de conocimiento y comprensión puede generar muchas confusiones y dificultades en nuestras relaciones y en nuestro crecimiento personal y espiritual.

Sin embargo, hay un error mucho más grande que podemos cometer, y es el de no conocernos a nosotras mismas. Si no nos sumergimos en un proceso de autodescubrimiento, no podremos amarnos a nosotras mismas ni comprender nuestras necesidades emocionales y físicas. Es vital que nos disciplinemos para comprender nuestro cuerpo, mente y nuestras emociones, para que podamos experimentar una vida plena y significativa.

En ocasiones, muchas mujeres no buscan un desarrollo a la madurez en alguna área de sus vidas. Esto puede llevarlas a responder equivocadamente al abuso, maltrato, ofensas y, en última instancia, a sentirse impotentes. Es fundamental reconocer que merecemos respeto y dignidad en todas las áreas de nuestra vida, y que tenemos el poder de buscar la madurez y el crecimiento personal.

Además, es común que muchas mujeres creen equivocadamente que la felicidad se encuentra en algo externo, como relaciones, posesiones materiales o logros profesionales. Pero nuestro propósito con este estudio es que descubras tu ser interior y comprendas que

la realización y la felicidad de tu vida no dependen de algo externo, sino de tu interior.

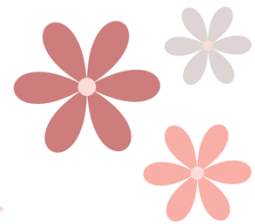
Tu eres la protagonista de tu propia historia y nadie más es responsable de tus propias decisiones. La sabiduría y el autoconocimiento te guiarán hacia una vida plena y llena de propósito.

En este estudio bíblico, exploraremos juntas las enseñanzas de la Biblia, y cómo se relacionan con nuestra identidad como mujeres.

A través de la reflexión, el estudio de las Escrituras y el compartir experiencias, iremos descubriendo, cómo abrazar nuestro ser interior y vivir de acuerdo con el propósito divino en nuestras vidas.

Te invitamos a embarcarte en este viaje de autodescubrimiento, y crecimiento. Juntas, conoceremos nuestra existencia y nos prepararemos para vivir de manera sabia y plena.

¡Bienvenida a este Estudio Bíblico!



CAPÍTULO 1

Dejando el afán de lado

En nuestras vidas, es muy común que todos tengamos preocupaciones y responsabilidades que enfrentar. Sin embargo, cuando una mujer decide involucrarse en más actividades y adquirir más compromisos de los que puede cumplir, se encuentra en una situación delicada. Esta carga excesiva de responsabilidades puede llevarla a vivir en constante tensión y depresión, perdiendo el enfoque y destruyéndose lentamente, y también puede lastimar a aquellos que la rodean.

Vivir con estrés constante es destructivo, y es importante recordar que todos enfrentamos problemas en algún momento de nuestras vidas. Sin embargo, la verdadera felicidad no depende de algo externo, sino de nuestra relación con Dios. Aquellas personas que aman a Dios y saben que Él las ama, que deciden vivir una vida que agrada a Él, son las que encuentran la verdadera satisfacción y plenitud.

Las mujeres felices no solo disfrutan luchando por sus metas y responsabilidades, sino que también se permiten descansar sin sentir culpa y resentimiento. Ellas se preocupan tanto por los demás como por sí mismas y aprenden a confiar en Dios y en Su provisión diaria.

¿Pero qué es la ansiedad?

La ansiedad, es una sutil enemiga que afecta nuestro estado emocional y se manifiesta en cambios físicos y de comportamiento. **Es una respuesta al estrés y nos indica que hay un conflicto sin resolver o una sensación de impotencia que debemos confrontar.**

Sin embargo, las mujeres pueden experimentar la ansiedad de manera ligeramente diferente debido a una combinación de factores biológicos, hormonales, psicológicos y sociales.

Algunos de los síntomas comunes de la ansiedad en las mujeres pueden incluir:

Preocupación excesiva, dificultad para controlar sus pensamientos, anticipar lo peor en situaciones futuras, tensiones musculares, palpitaciones, dificultad de respirar, sudoración excesiva, pesadillas, insomnio, irritabilidad, temor, frustración, perfeccionismo, sarpullidos en la piel, pérdida de cabello, entre otros.

La Biblia nos enseña **a no dejarnos dominar por la ansiedad**. Muchas veces, las mujeres nos preocupamos excesivamente por cosas que no valen la pena, lo cual genera incertidumbre y crea situaciones en nuestras mentes que ni aún no han ocurrido. Esto nubla nuestro entendimiento y nos impide actuar correctamente.

La biblia nos relata la historia de una mujer que se llamaba Marta en **Lucas 10:38**. Su afán excesivo por servir a Jesús, la hicieron desenfocarse, de su prioridad de disfrutar de sus palabras. También observarnos que su estado de ansiedad trajo otras consecuencias en esta situación.

La ansiedad también puede generar sentimientos de impotencia, frustración, ira, precipitación, apuro, temor, queja y pánico. Nos exigimos tareas que van más allá de nuestras capacidades y cambiamos nuestras prioridades constantemente.

En esta historia podemos reconocer lo esencial. **Jesús viene a su casa para compartir palabra de vida.** ¿qué importancia tendría el piso

limpio? ¿Y mantener la cocina en orden ante el mensaje que traía el salvador?

Sin embargo, Jesús nos enseña tres lecciones importantes por medio de este tema de la ansiedad.

1. Nos dice que no nos afanemos por las cosas esenciales de la vida. **Mateo 6:25** menciona 3 cosas básicas. Comer, beber y vestir. Por las que no debemos llenarnos de ansiedad.
2. Segundo, nos invita a no intentar cambiar lo imposible. (por ejemplo, el carácter o la personalidad de nuestros hijos, y esposo. El lugar donde vivimos, nuestras características físicas, etc.)
3. Nos exhorta a no llenarnos de ansiedad por el mañana: no sabemos si nuestro esposo será en el futuro fiel, responsable, amable, cariñoso o indiferente o si tendrá trabajo. No sabemos si en el futuro nuestros hijos actuarán pecaminosamente, si tomarán malas decisiones, o si alguno en tu familia pasara por una gran prueba de enfermedad.

Dios nos enseña a que en la medida que se nos presenten los problemas, debemos responsabilizarnos.

Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal.

Mateo 6:34

En este ejemplo vemos como nuestro mayor compromiso es a responder a su llamado a comprometernos con Él y con Su reino, confiando en que Él añadirá todo lo que sea necesario, indispensable y conveniente para nuestras vidas.

Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. Mateo 6:33.

Cuando nos llenamos de ansiedad, olvidamos cuán importantes somos para Dios y lo que Él ha hecho por nosotras. Si Él no escatimó ni a Su propio Hijo, también es capaz de darnos todo lo que necesitamos.

El corazón de Dios está dispuesto a perdonarnos a través de Su Hijo. Dios puede transformarnos sólo cuando nos rendimos ante la evidencia irrefutable de lo que somos (pecadores) y de lo que hemos hecho (delitos, pecados).

No es haciendo muchas buenas obras, No es haciendo la oración de Fe, No es recibiendo a Cristo en el corazón, No es haciendo pactos de prosperidad con Dios. Es sólo Arrepintiéndonos de nuestros pecados y apropiándonos de la justicia de Cristo efectuada en la cruz a nuestro favor.

Arrepiéntete de tus pecados, dales la espalda a ellos, y Clama a Cristo por salvación, pídele que te lave, que te limpie, que te restaure y que haga de ti una nueva criatura con un nuevo corazón y una nueva manera de pensar que no se agobie por el futuro.

"Sabido que el hombre no es justificado por las obras de la ley, sino por la fe de Jesucristo, nosotros también hemos creído en Jesucristo, para ser justificados por la fe de Cristo y no por las obras de la ley, por cuanto por las obras de la ley nadie será justificado."
Gálatas 2:16

Aprendamos algunas lecciones valiosas de este tema.

1. Evitemos planificar más allá de nuestras capacidades reales: conociendo mis prioridades sensatamente, no te excedas en tareas vanas que te robaran el tiempo de conocer, amar, y servir a tu familia. (incluso la limpieza excesiva, detalles de decoración, visitas y salidas, las compras de artículos, el tiempo que gastamos frente al teléfono y televisión, roban tiempo precioso que puede ser bien invertido)

2. No debemos exigir a otros tareas que nosotras mismas hemos asumido sin considerar nuestras limitaciones.
3. Además, es importante evitar reaccionar impulsivamente movidas por la ansiedad.
4. No debemos preocuparnos por lo imposible, sino enfocarnos en cumplir con lo posible.
5. Dejemos de vivir preocupadas y elijamos una vida bien planificada, confiando en la sabiduría y el amor de Dios en cada paso que demos.



D *Oración*

Amado Señor, reconozco que sin Ti mi vida no tiene sentido.
Gracias por amarme y planear un futuro para mi vida.
Entrego en tus manos todas mis preocupaciones, todas mis heridas.
Ayúdame a descansar en tu misericordia, y comprender que tus planes son de bien para mi vida.
Confió en tu sabiduría. Lléname de tu verdad y guíame a actuar como una mujer de propósito.

Amén.

Preguntas de reflexión

1. ¿Te identificas con la idea de involucrarte en más actividades y adquirir más compromisos de los que puedes cumplir? ¿Cuáles han sido las consecuencias de esto en tu vida?

2. ¿Has experimentado los efectos destructivos del estrés constante en tu vida? ¿De qué manera ha afectado tu bienestar emocional y físico?

3. ¿Cuál es tu percepción de la ansiedad y cómo crees que puede afectar nuestras vidas? ¿Has experimentado situaciones en las que te has sentido dominada por la ansiedad?

4. ¿Cuáles son algunas preocupaciones o problemas que has enfrentado y que consideras que no valían la pena? ¿Cómo podrías aprender a discernir mejor entre lo que es importante y lo que no lo es?

5. ¿Qué acciones o decisiones puedes tomar para evitar vivir preocupada y elegir una vida bien planificada? ¿Cuál crees que es el papel de la confianza en Dios en este proceso?

6. ¿Has experimentado la sensación de culpa al descansar o tomarte tiempo para ti misma? ¿Qué crees que subyace a esta sensación y cómo podrías aprender a valorar el descanso como algo importante y necesario?

7. Comparte una situación en la que hayas enfrentado una preocupación excesiva y cómo te afectó emocional y mentalmente. ¿Qué aprendiste de esa experiencia y cómo podrías manejar situaciones similares de manera diferente en el futuro?



TU GUÍA ESPIRITUAL

Lee y aprende estos versículos para traerlos a tu mente en momentos de ansiedad.

Filipenses 4:6-7:

"Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús."

1 Pedro 5:7:

"Echando toda vuestra ansiedad sobre Él, porque Él tiene cuidado de vosotros".

Mateo 6:34:

"Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal".

Salmos 55:22: "

Echa sobre Jehová tu carga, y Él te sustentará; no dejará para siempre caído al justo".

Isaías 41:10:

"No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia".

Salmos 94:19:

"En la multitud de mis pensamientos dentro de mí, tus consolaciones alegraban mi alma".

2 Timoteo 1:7:

"Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio".

Salmos 27:1:

"Jehová es mi luz y mi salvación; ¿de quién temeré? Jehová es la fortaleza de mi vida; ¿de quién he de atemorizarme?".

Proverbios 3:5-6:

"Confía en Jehová con todo tu corazón, y no te apoyes en tu propio entendimiento. Reconócelo en todos tus caminos, y Él enderezará tus veredas".

1 Pedro 5:10:

"Mas el Dios de toda gracia, que nos llamó a su gloria eterna en Jesucristo, después que hayáis padecido un poco de tiempo, Él mismo os perfeccione, afirme, fortalezca y establezca".

Salmos 34:4:

"Busqué a Jehová, y Él me oyó, y me libró de todos mis temores".

Juan 14:27:

"La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo".

Romanos 8:28:

"Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados".

2 Corintios 12:9:

"Y me ha dicho: Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad. Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo".

Salmos 23:4:

"Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque Tú estarás conmigo; tu vara y tu cayado me infundirán aliento".

Jeremías 29:11:

"Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis".

Romanos 15:13:

"Y el Dios de esperanza os llene de todo gozo y paz en el creer, para que abundéis en esperanza por el poder del Espíritu Santo".

Job 11: 17-19

La vida te será más clara que el mediodía;
Aunque oscureciere, será como la mañana.
18 Tendrás confianza, porque hay esperanza;
Mirarás alrededor, y dormirás seguro.
19 Te acostarás, y no habrá quien te espante;
Y muchos suplicarán tu favor.



TU GUÍA MÉDICA

Reconoces estos aspectos de tu vida física y emocional?

Problemas Físicos:

Dolores de cabeza frecuentes o migrañas.

Problemas digestivos, como dolor abdominal, indigestión o diarrea.

Tensión muscular y dolores corporales, especialmente en el cuello, hombros y espalda.

Dificultades para conciliar el sueño o insomnio crónico.

Cambios en el apetito, como pérdida o aumento de peso.

Fatiga crónica y falta de energía.

Problemas de piel, como erupciones, acné o empeoramiento de condiciones preexistentes.

Aumento de la presión arterial y problemas cardiovasculares.

Síntomas respiratorios, como dificultad para respirar o hiperventilación.

Supresión del sistema inmunológico, lo que puede llevar a una mayor susceptibilidad a enfermedades y una recuperación más lenta.

Problemas Emocionales:

Sentimientos constantes de preocupación, nerviosismo y tensión.

Ansiedad generalizada y ataques de pánico.

Sentimientos de tristeza y depresión.

Irritabilidad y cambios de humor frecuentes.

Dificultad para concentrarse y tomar decisiones.

Sentimientos de culpa y autocrítica excesiva.

Baja autoestima y falta de confianza en sí misma.

Aislamiento social y dificultad para relacionarse con los demás.

Pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban.

Problemas en las relaciones interpersonales debido a la irritabilidad y la falta de paciencia.