



Salud Mental  
Para la Mujer

*Entrenamiento*

PIENSA BIEN, *Vive Bien*

Un Recurso para las Iglesias sobre Ministerio de Salud Integral



SEVENTH-DAY  
ADVENTIST CHURCH



General Conference  
Women's Ministries Department



# ***El Perdón y Tu Salud - Parte 1***

Adaptado de *Te Perdono, Pero...* (Pacific Press, 2007) y otras fuentes.

Por Lourdes E. Morales-Gudmundsson, Ph.D.



Se cuenta la historia de dos monjes que estaban caminando junto a la ribera del río cuando se toparon con una situación angustiosa.





# El Perdón Requiere

- 1. Consideración cuidadosa,**
- 2. La voluntad de responsabilizar al agresor,**
- 3. Una determinación de establecer nuevos límites y**
- 4. La generosa disposición de liberar al deudor de la deuda contraída contigo.**



# ALGUNAS DEFINICIONES DE PERDÓN

**Comencemos con algunas definiciones de perdón. Este es un importante primer paso, porque hay transacciones entre el ofensor y el ofendido que pasan como perdón, pero que no lo son.**



# Definiciones Bíblicas del Perdón

## DEFINICION DE PERDÓN EN EL ANTIGUO TESTAMENTO

“¡Jehová! ¡Jehová! Fuerte, misericordioso y piadoso; tardo para la ira, y grande en misericordia y verdad. Que guarda misericordia a millares, que perdona la iniquidad, la rebelión y el pecado, y de ningún modo tendrá por inocente al malvado”.

Éxodo 34: 6,7



# Definiciones Bíblicas del Perdón

## DEFINICIÓN DE PERDÓN EN EL NUEVO TESTAMENTO

- El Nuevo Testamento parte de la comprensión equilibrada del perdón que enseñaron los profetas del Antiguo Testamento: **Un balance entre justicia y misericordia.**





# Definiciones Bíblicas del Perdón

La palabra *charizomai* es el término griego usado para referirse al perdón que Dios da al mundo a través de su Hijo, Jesucristo, en la cruz.





# Definiciones Bíblicas del Perdón

La otra palabra griega traducida como perdón, ***aphiemi***, se aplica específicamente a aquellos que han aceptado el *charizomai de Dios*, que son ahora creyentes y han comenzado su caminar con Cristo.





# OTRAS DEFINICIONES DE PERDÓN

- Es poner la otra mejilla cuando hay una injusticia crasa.
- Es un acto inmerecido de buena voluntad.
- La relación se sana a tal grado, que se comparten las mismas generosidades características de una verdadera amistad.





- Paradójicamente, al conceder perdón hacia la otra persona, sana la parte injuriada.
- Lejos de ser una mera obligación, es un regalo que la parte injuriada escoge dar libremente al ofensor.
- La persona injuriada abruma al ofensor de amabilidad.





# QUÉ NO ES EL PERDÓN

- Pasar por alto o ignorar la ofensa
- Negar la realidad de la ofensa
- Disminuir la importancia de lo que sucedió





# QUÉ **NO** ES EL PERDÓN

- Excusar al ofensor
- Mantener al ofensor como rehén



# ¿Qué sucede cuando percibo que he experimentado una injusticia o una traición?

- **Enojo**
- **Sentido de vergüenza**
- **Necesidad de culpar**



# ¿Qué sucede cuando percibo que he experimentado una injusticia o una traición?

- **La negación**
- **Crear la historia de rencor**



# Otras Respuestas

- *De conservación:*  
mantener las cosas como están.
- *TRANSFORMACIONAL:*
- basado en el perdón, para responder a una ofensa.





---

# LOS DOCE PRINCIPIOS BÍBLICOS DEL PERDÓN©





**Seré perdonado como yo perdono**

---

## **PRINCIPIO #1:**

“Y perdona nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores” (Mateo 6:12).





# Si no perdono, mi adoración es inaceptable a Dios

## PRINCIPIO #2:

**“Por tanto, si traes tu ofrenda al altar, y allí te acuerdas que tu hermano tiene algo contra ti, deja allí tu ofrenda delante del altar, y anda, reconcílate primero con tu hermano, y entonces ven y presenta tu ofrenda”**

Mateo 5:23-24



El perdón es para todos, no solo para los que lo “merecen” o se lo “ganan”

---

### Principio # 3:

“Porque si amáis a los que os aman, ¿qué recompensa tendréis? ¿No hacen también lo mismo los publicanos? Y si saludáis a vuestros hermanos solamente, ¿qué hacéis de más? ¿no hacen también así los gentiles?”

**Mateo 5:46-48**



# Es más fácil perdonar cuando el ofensor lo pide

## Principio # 4:

“Bienaventurado aquel cuya transgresión ha sido perdonada y cubierto su pecado. Mientras callé, se envejecieron mis huesos en mi gemir todo el día.

Mi pecado te declararé, y no encubrí mi iniquidad. Dije: “Confesaré mis transgresiones a Jehová”; y tú perdonaste la maldad de mi pecado”

Salmos 32:1, 3, 5



**Es más fácil perdonar  
cuando el ofensor lo pide**

---

**El perdón es un regalo no  
solamente para el que hace mal,  
sino para uno mismo.**





# El regalo del perdón puede provocar arrepentimiento y el perdón de Dios

---

## Principio # 5:

**Algunas veces la persona ofendida  
necesita ofrecer el perdón para  
poder provocar el arrepentimiento  
del ofensor.**



# La libertad que proviene de saber o reconocer la “verdad”

## Principio # 6:

“Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón;  
pruébame y conoce mis pensamientos; y ve  
si hay en mí camino de perversidad, y  
guíame en el camino eterno”.

Salmos 139:23-24



**De la misma manera, el perdón no  
constituye aprobación del mal  
perpetrado...**





# ¿Setenta veces siete?

## Principio # 7:

“Entonces se le acercó Pedro y le dijo: ¿cuántas veces perdonaré a mi hermano que peque contra mí?, ¿hasta siete? Jesús le dijo: No te digo hasta siete, sino aun hasta setenta veces siete.”

Mateo 18:21-22



## ¿Setenta veces siete?

Mirad por vosotros mismos: “Si tu hermano pecare contra ti, repréndele; y si se arrepintiere, perdónale. Y si siete veces al día pecare contra ti, y siete veces al día volviere a ti, diciendo: Me arrepiento; perdónale.”

Lucas 17:3-4



# No hay tal cosa como venganza “cristiana”

## Principio # 8:

“Así que, si tu enemigo tuviere hambre, dale de comer; si tuviere sed, dale de beber; pues haciendo esto, ascuas de fuego amontonarás sobre su cabeza. No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal.”

Romanos 12:20-21



# Los Derechos Mutuos que deben ser Respetados

---

1. Tener su propio **espacio**
2. Controlar su propio **cuerpo**
3. Tener **libertad de expresión**
4. Tener **libertad de escoger**
5. Tener **libertad de movimiento**





# La sanidad siempre acompaña al perdón

## Principio # 9:

“Pues para que sepáis que el Hijo del Hombre tiene autoridad en la tierra de perdonar pecados —dijo entonces al paralítico: ‘¡Levántate, toma tu camilla, y vete a tu casa!’ Entonces el hombre se levantó y se fue a su casa”.

Mateo 9:6-7



# La sanidad siempre acompaña al perdón

“¡Los perdono a *todos* ustedes!”





# La sanidad siempre acompaña al perdón

En las últimas dos o tres décadas, un número creciente de estudios están revelando una relación directa entre la mente y el cuerpo. **Tiempo atrás, Elena G White confirmó la existencia de los efectos de la mente sobre las enfermedades del cuerpo como resultado de pensamientos poco saludables.**





# La sanidad siempre acompaña al perdón

El mantener tu cuerpo en un estado de crisis permanente significa que lo que fue hecho para protegerte en una crisis, está ahora envenenando tu cuerpo y debilitando tu sistema inmune.





**La sanidad acompaña  
siempre al perdón**

---

**El perdón es siempre una  
elección.**



# Los primeros nueve principios bíblicos acerca del perdón:

- 1. Seré perdonado en la medida en que perdone.**
- 2. Si no perdono, mi adoración es inaceptable a Dios.**
- 3. El perdón es para todos**



# Los primeros nueve principios bíblicos acerca del perdón:

4. Es más fácil perdonar cuando el ofensor pide perdón.
5. El don del perdón puede provocar el arrepentimiento: el perdón de Dios.



# Los primeros nueve principios bíblicos acerca del perdón:

6. La libertad llega con el conocimiento o reconocimiento de la verdad.
7. Setenta veces siete.
8. No existe tal cosa como venganza “cristiana”
9. La sanidad acompaña al perdón.



# Oración

“El Señor pasó ante Moisés y proclamó: ¡oh Eterno, oh Eterno! ¡Dios compasivo y bondadoso, lento para la ira, y grande en amor y fidelidad! Que mantiene su invariable amor a millares, que perdona la iniquidad, la rebelión y el pecado, y no deja sin castigo al malvado;”

Éxodo 34:6-7

