



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 2

Adaptado de *Yo Te Perdono, Pero...* (Pacific Press, 2007) y otros recursos.

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





El perdón requiere que acceptes cambios

Principio # 10:

“Pero esto desagradó en extremo a Jonás,
y se enojó”.

Jonás 4:1



El perdón requiere que acceptes cambios

Jonás no estaba dispuesto a perdonar a los ninivitas porque no quería que ellos cambiaran. Su falta de voluntad para perdonar lo llevó a resentir el carácter misericordioso de Dios.





Perdónate a Ti Mismo

Principio # 11:

“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en eso pensad.”

Filipenses 4:8



Perdónate a Ti Mismo

- El no perdonarse a sí mismo puede paralizar a una persona, dejándolo atorado en el punto de “ofensa imperdonable”. El perdón de sí mismo nos permite movernos más allá de tales ofensas y libera nuestras energías para vivir plenamente en el presente.





Sugerencias que pueden ayudarte a obtener el perdón de ti mismo:

- a. Cree sinceramente que Dios te ha perdonado.
- b. Valórate a ti mismo como Dios te valora.
- c. Cree que Dios es misericordioso.





Sugerencias que pueden ayudarte a obtener el perdón de ti mismo:

- d. Acepta el poder de Dios para vivir con las consecuencias del error.**
- e. Aprende a filtrar lo que llega a tu mente.**





“Perdona” a Dios

Principio # 12:

“Desnudo salí del vientre de mi madre, y desnudo volveré allá. Jehová dio, y Jehová quitó; sea el nombre de Jehová bendito”.

Job 1:21



“Perdona” a Dios

“Yo sé que mi Redentor vive...y después de deshecha esta mi piel, en mi carne he de ver a Dios”.

Job 19:25



“Perdona” a Dios

**„Diré a Dios: No me condenes,
hazme entender por qué pleiteas
conmigo,,**

Job 10:2



**estrategias útiles
para sobrellevar un
evento doloroso.**



Ciertos rasgos de personalidad pueden inhibir o contribuir al ejercicio del perdón.

• **Inhibidores del Perdón**

- Rumiar
- Narcisismo
- Pensamiento neurótico
- Introversión
- Ansiedad
- Ira

Facilitadores del Perdón

- Rasgo de humildad
- Rasgo de gratitud
- Rasgo de preocupación empática
- Apertura

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR UNA OFENSA DEL PASADO A TRAVÉS DEL PERDÓN

*El modelo de perdón R.E.A.C.H., de Worthington
(forma acróstico en inglés, no en español)*

Recordar el dolor

Empatizar con el ofensor

Otorgar el regalo altruista del perdón

Compromiso de perdonar.

Aférrate del perdón

R.E.A.C.H. en casos de ofensas graves



R.E.A.C.H.

- **¿Cómo trabaja el modelo R.E.A.C.H. en casos de ofensas graves, tales como asesinato, violación y violencia física?**

- 
- 1. El informar estas ofensas a las autoridades debe ser el primer paso al moverse hacia la posibilidad del perdón.**
 - 2. Puedes comenzar el proceso R.E.A.C.H. recordando el crimen cometido en tu contra.**





3. Reestructurar en tu mente la imagen del autor del crimen a través del razonamiento de la empatía te va a ayudar mucho para sacar de tu mente y corazón sentimientos de indignación e ira.

4. Puedes ahora decidir cuándo le darás el regalo del perdón.



5. El perdón es tanto una decisión de un momento, como un compromiso de toda la vida para mantener esa promesa de perdón.





6. El comprometerse al perdón
implica el **precio de un nuevo
compromiso cada día** en donde
la oración te será muy útil.



Debt

Brindando y recibiendo el perdón

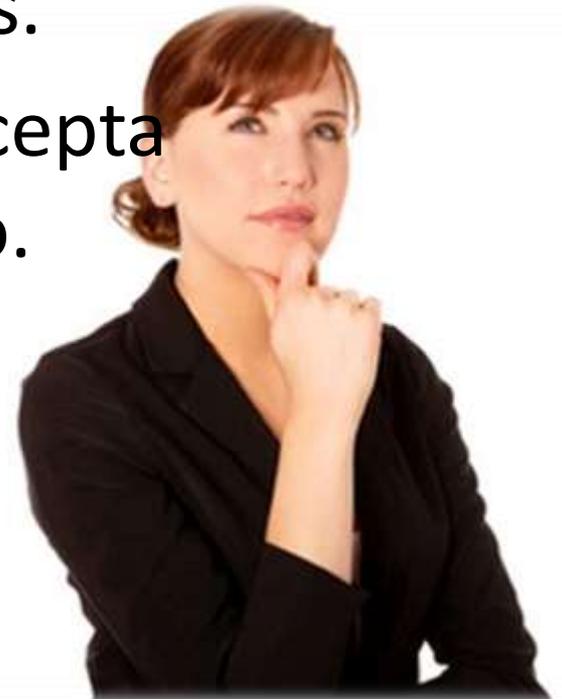
"Si tu hermano peca contra ti, ve y muéstrale su falta entre tú y él solo. Si te oye, habrás ganado a tu hermano.

Si no te oye, toma aún contigo a uno o dos, para que en boca de dos o tres testigos conste toda palabra. Y si no los oye a ellos, dilo a la iglesia. Y si no oye a la iglesia, tenlo por gentil y publicano”.

Mateo 18:15-17

¿QUÉ SI SOY YO EL OFENSOR?

1. Si eres el ofensor, debes ver a la persona que heriste y pedirle perdón.
2. Debes hacerlo sin ofrecer excusas.
3. Si la persona que has ofendido acepta tu disculpa, has ganado un amigo.
4. Ora por esta persona



¿QUÉ SI SOY EL OFENDIDO?

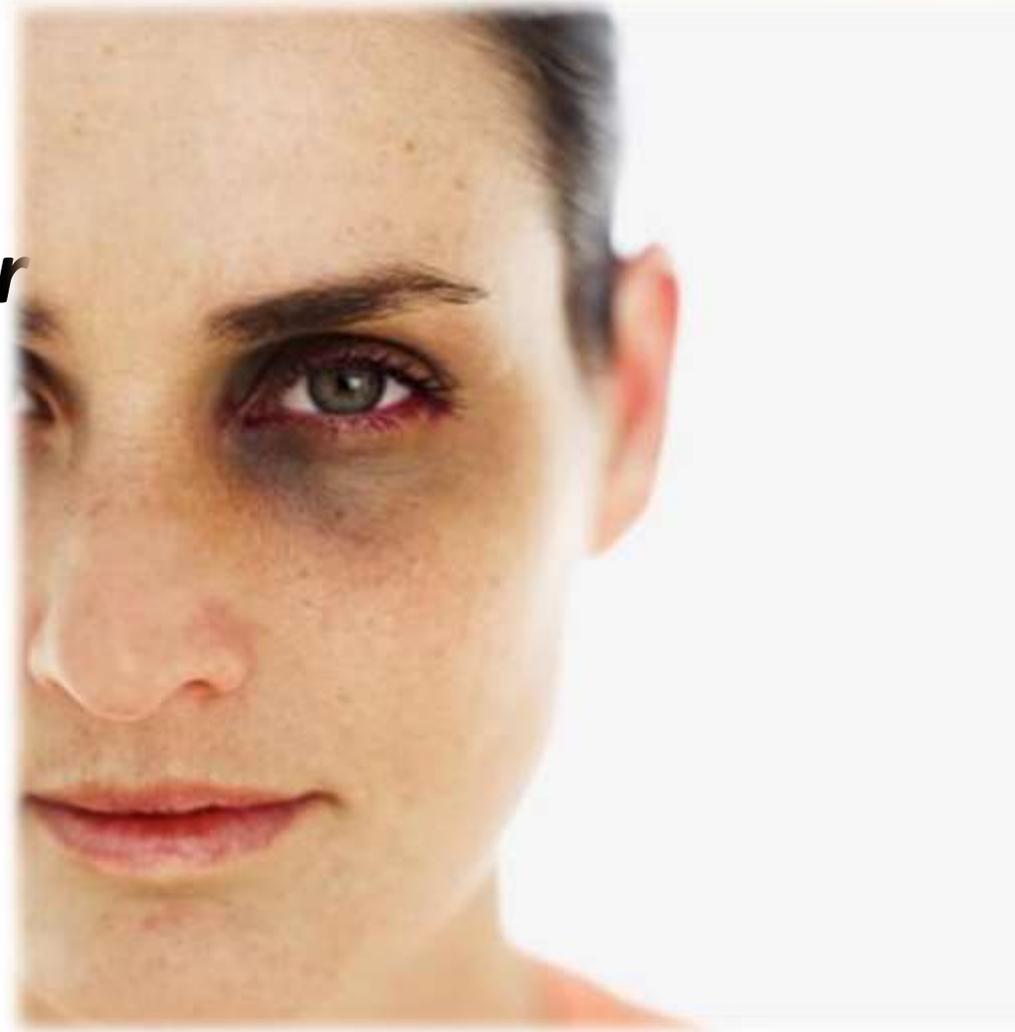
1. Puedes acercarte a tu ofensor y dialogar con él en una **“conversación de confrontación”**.



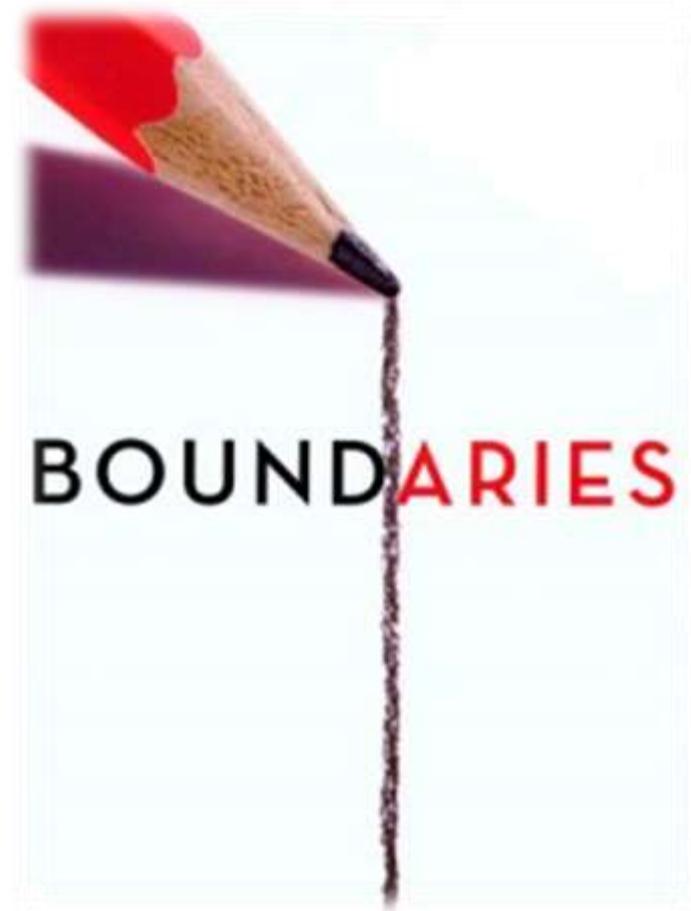


2.

La historia de Amber



Establecimiento de nuevas reglas en la relación. Si parece prudente continuar con la relación después de eventos dolorosos, es importante establecer nuevas reglas para la relación. Es importante establecer **“límites”** para que cada persona entienda qué puede o no hacer.



4.

También es importante saber cuándo pedir la intervención de las autoridades civiles. *En casos en que la vida de la madre o el niño están en peligro, debe llamarse a las autoridades civiles para remover del hogar al abusador o a la persona abusada.*



¿QUÉ SI MI OFENSOR NO PUEDE SER CONFRONTADO?

1. Ni la enfermedad mental ni la muerte borra una ofensa grave a menos que la víctima decida perdonar al agresor.





2. La historia de Melissa:



Esta es la terrible ironía de las heridas y ofensas profundas—dejan a la víctima cargando la carga más pesada de culpabilidad e ira.



Dejar atrás el pasado

3. Dejar atrás el pasado es el siguiente paso al desprenderse de un evento doloroso en la vida. **Pero, ¿cómo se hace?**

THE PAST



**IS
Behind You**

Dejar atrás el pasado

- a. *Viviendo una vida de servicio*
- b. *Aprendiendo a confiar nuevamente*

THE PAST



IS
Behind You

EL PERDÓN Y EL OFENSOR

- ¿Qué de los beneficios del perdón para el ofensor?
- ¿Cómo opera la justicia y la misericordia en beneficio de perpetrador?
- ¿Por qué preocuparnos de los beneficios del perdón para el ofensor?



¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE PERDÓN Y RECONCILIACIÓN?

- El **perdón** es una calle de **una sola vía**.
- La **reconciliación** es una calle de **dos vías**.



Trabajo en equipo

- Repasen por grupos las preguntas del material para distribuir de este seminario



Oración

“Si confesamos nuestros pecados, Dios es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de todo mal”.

I Juan 1:9

