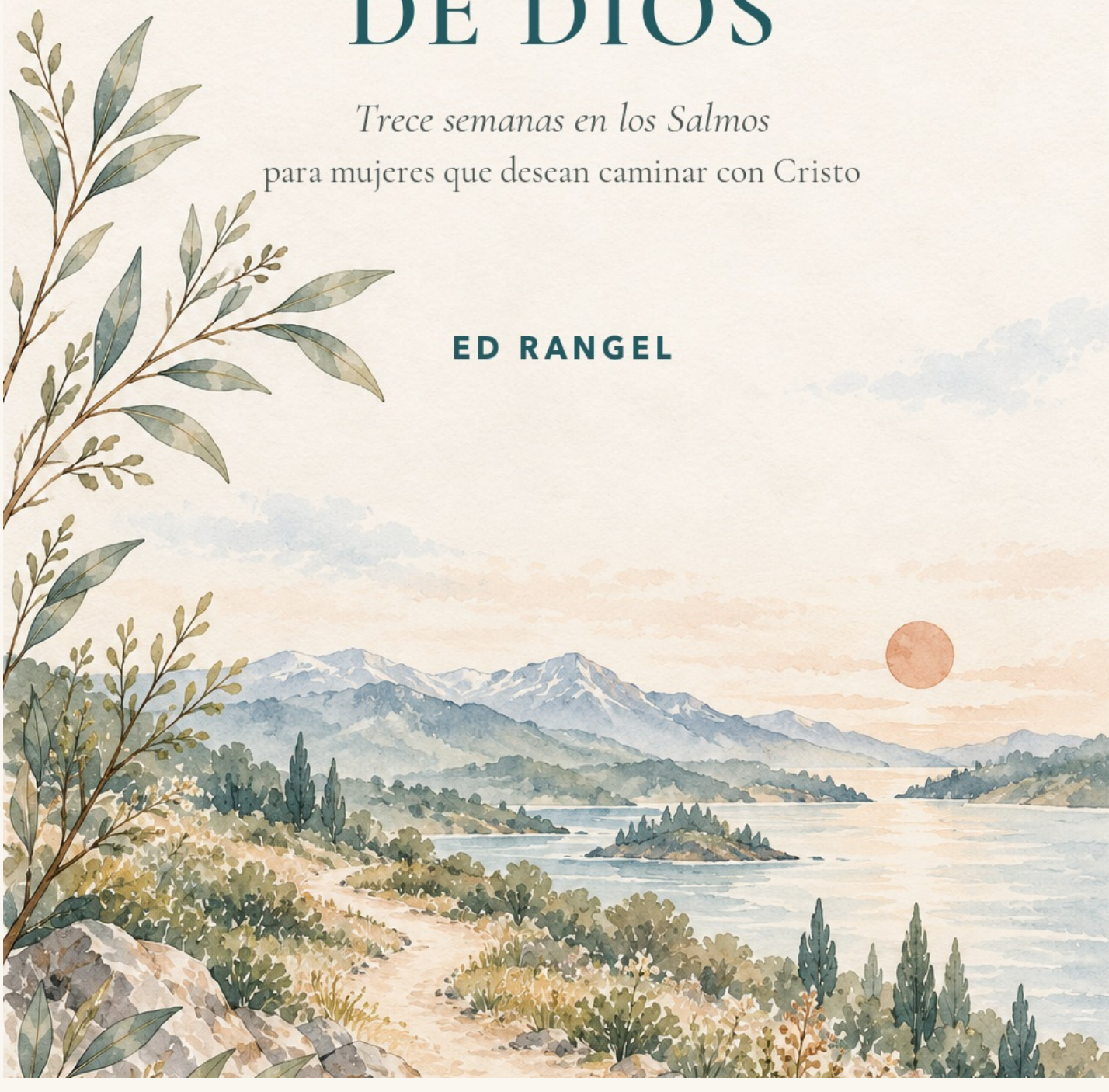
ESTUDIO DEVOCIONAL

DELANTE DE DIOS

Trece semanas en los Salmos
para mujeres que desean caminar con Cristo

ED RANGEL



DELANTE DE DIOS

DELANTE DE DIOS

Trece semanas en los Salmos para mujeres que desean caminar con Cristo

Estudio devocional para el hogar y conversaciones alrededor de la mesa

13 encuentros semanales · 65 lecturas para el hogar · Guía para la facilitadora

Escrito por **Ed Rangel**

Publicado por **EVVFAITH**

«Una generación alabará Tus obras a otra generación,
Y anunciará Tus hechos poderosos».
Salmo 145:4

Derechos y nota sobre el texto bíblico

Delante de Dios: Trece semanas en los Salmos para mujeres que desean caminar con Cristo

Escrito por Ed Rangel

Copyright © 2026 Ed Rangel

Todos los derechos reservados. Esta edición digital se ofrece gratuitamente para uso personal y para los grupos de estudio autorizados. Su distribución gratuita no coloca la obra en el dominio público ni concede permiso para venderla, modificarla, reempaquetarla, publicarla en otro sitio o distribuirla como un archivo propio.

Cada lectora puede descargar y guardar una copia para su uso personal. Para compartir el libro completo, envíe el enlace de descarga oficial de EVVFAITH en lugar de volver a publicar o cargar el archivo en otro sitio. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de recuperación ni transmitirse por ningún medio sin permiso previo por escrito del autor o de la editorial. Se permiten las citas breves autorizadas por la ley para reseñas, enseñanza o referencia académica. También se permite el uso en grupos de estudio que se describe a continuación.

La facilitadora puede copiar o enviar a su grupo las lecturas y preguntas de la semana que estén estudiando. Puede hacerlo por WhatsApp, por otro medio electrónico o en forma impresa. Este permiso no incluye la venta de esas copias ni la reproducción del libro completo. Cada copia debe conservar el título del libro y el nombre del autor.

A menos que se indique otra versión, las citas bíblicas se toman de la Nueva Biblia de las Américas.

Scripture taken from the Nueva Biblia de las Américas® (NBLA®), Copyright © 2005 by The Lockman Foundation. Used by permission. www.NuevaBiblia.com

Año de publicación: 2026 **Edición:** primera edición digital, 2026 **Editorial:** EVVFAITH **Sello editorial:** EVVFAITH **ISBN de esta obra:** aún no asignado

Sitio web: evvfaith.com

CONTENIDO

Contenido

Material preliminar

Dedicatoria · · · 7

A las hermanas que abren este libro · · · 8

Vivir delante de Dios con los Salmos abiertos · · · 10

Cómo usar este estudio · · · 13

Cómo escribir y guardar en la edición digital · · · 16

Alrededor de la mesa · · · 18

Parte 1. Aprender a permanecer

1. Dos caminos, Salmo 1 · · · 21

2. Él restaura mi alma, Salmo 23 · · · 45

3. Cuando tengo miedo, Salmo 27 · · · 68

Parte 2. Cuando el corazón está cansado

4. ¿Hasta cuándo, Señor?, Salmo 13 · · · 94

5. Esperé pacientemente, Salmo 40 · · · 118

6. Nuestro amparo, Salmo 46 · · · 142

Parte 3. La misericordia que nos renueva

7. Crea en mí un corazón limpio, Salmo 51 · · · 166

8. En silencio delante de Dios, Salmo 62 · · · 190

9. Cuando otros parecen prosperar, Salmo 73 · · · 214

Parte 4. Caminar con esperanza

10. Enséñanos a contar nuestros días, Salmo 90 · · · 239

11. No olvides ninguno de Sus beneficios, Salmo 103 · · · 260

12. Mi ayuda viene del Señor, Salmo 121 · · · 279

13. Una generación contará a otra, Salmo 145 · · · 296

Recursos finales

Guía para la facilitadora · · · 314

Participación desde casa · · · 322

Bibliografía · · · 325

Índice de textos bíblicos · · · 327

Acerca del autor · · · 330

EVVFAITH y Manteniendo la Fe · · · 331

Dedicatoria

A las hermanas de la iglesia de Cristo en Niebla y de todo Chile

Durante muchos años, ustedes me han recibido con el ósculo santo y con cariño, me han animado, me han cuidado y han puesto alimento delante de mí. Cuando ha llegado el momento de continuar mi camino, me han despedido con la misma bondad con la que me recibieron. He conocido su amor por Cristo en la manera en que han cuidado de mí y han servido a Su pueblo.

He recibido ese mismo cuidado en cada lugar de Chile que he visitado desde 2003. En Talca escuché a una hermana hablar con su esposo. Ella quería saber si sus huéspedes estaríamos cómodos, si tendríamos frío o hambre y si nos gustaría la comida. Siguió preocupándose por nosotros hasta que me dormí. He visto ese mismo cuidado en tantas hermanas que no podría nombrarlas a todas. Por eso las abrazo en estas líneas. Dios no olvida la obra de ustedes ni el amor que han mostrado hacia Su nombre al servir a Su pueblo.

Dedico estas lecciones a ustedes con gratitud y cariño. Mi oración es que el Señor use Su palabra para fortalecerlas. Pienso en las Anas que derraman su alma delante de Él y en las Martas que llevan cada día el peso del servicio. Recuerdo también a las Marías que desean sentarse a los pies de Jesús, a las Dorcas que emplean sus manos para hacer el bien y a las Lidias que abren su casa para recibir a otros.

Que cada hermana encuentre en los Salmos palabras para buscar al Señor en el gozo y en el dolor. Mi deseo es que todos miremos a Cristo, quien nos amó y se entregó por nosotros.

Volver al contenido

A las hermanas que abren este libro

Queridas hermanas:

Este libro fue preparado para mujeres que desean abrir la Biblia y aprender a vivir cada día delante de Dios. Sus edades y circunstancias pueden ser distintas. Sin embargo, todas han sido llamadas a conocer a Dios, confiar en Su palabra y seguir a Jesucristo. Esa identidad las reúne.

No todas llegarán a estas páginas con la misma experiencia. Algunas conocen los Salmos desde hace muchos años, mientras otras apenas están aprendiendo a leerlos. Unas podrán estudiar con tranquilidad. Otras abrirán el libro entre responsabilidades, visitas médicas, turnos de trabajo o el cuidado de otra persona. Aquí hay lugar para la joven soltera, la esposa, la viuda y la mujer que vive sola. También lo hay para quien sirve con mucha energía y para quien ya no puede salir de casa. Nadie queda fuera por no saber todavía cómo expresar lo que lleva en el corazón.

Los Salmos pueden ayudarlas porque hablan de la vida real. En ellos hay gozo, temor, gratitud, duelo, confesión y esperanza. Les enseñan a hablar con Dios con sinceridad y a someter sus sentimientos a la verdad. También les recuerdan quién es el Señor, lo que ha hecho y por qué pueden esperar en Él, aun cuando sus circunstancias no cambien pronto.

Cada semana tendrá lecturas breves para hacer en casa y una conversación con otras hermanas. Nadie necesita ser experta para participar, pero todas vendrán con la Biblia abierta, prestarán atención al texto y escucharán a las demás. Algunos días podrán completar todo el estudio. En otros apenas tendrán fuerzas para leer unos versículos y orar, pero aun así pueden presentarse delante de Dios.

Mi deseo es que estas páginas produzcan más que respuestas escritas y las ayuden a confiar, arrepentirse, servir y perseverar. Las hermanas con más experiencia pueden animar a las más jóvenes, y las jóvenes pueden aprender a valorar la sabiduría de las mayores. Así todas crecerán en un servicio fiel, prudente y humilde. Una mesa sencilla, una llamada o una pantalla pueden ser lugares de consuelo cuando la palabra de Dios ocupa el centro.

Sobre todo, deseo que los Salmos las ayuden a ver con más claridad la esperanza que Dios ha dado en Cristo. Estas lecciones no darán a cada versículo un significado que no tiene. Lean cada salmo con cuidado y sigan las conexiones que la misma Biblia establece. Allí

verán al Rey eterno y al Pastor que cuida a Su pueblo. Verán al Siervo obediente, al Salvador que cargó con el pecado y al Señor resucitado cuyo reino no tendrá fin.

Que Dios use este estudio para afirmar su fe, hacer más sincera su oración y enseñarles a acompañarse unas a otras. Ruego que ninguna hermana piense que su edad, cansancio, soledad o historia la dejan fuera del cuidado de Dios y de la comunión de Su pueblo.

Abran, entonces, los Salmos y escuchen la voz de Dios en Su palabra. Respóndanle con reverencia y confianza mientras andan juntas delante de Él, con los ojos puestos en Cristo.

Ed Rangel

Volver al contenido

Vivir delante de Dios con los Salmos abiertos

Vivir delante de Dios es reconocer que toda nuestra vida está a Su vista. Él conoce lo que decimos y lo que callamos. Conoce nuestras fuerzas, nuestros temores, el servicio que otros ven y las cargas que llevamos en secreto. Los Salmos nos enseñan a vivir sin escondernos del Señor. Nos llaman a buscarlo, escucharlo, obedecerlo y confiar en Él.

El libro de los Salmos fue dado para la adoración del pueblo de Dios, pero también entra en los rincones más personales de la vida. Sus palabras han acompañado a creyentes en reuniones públicas, hogares, viajes, noches de enfermedad y días de duelo. En estas oraciones y cantos encontramos una fe que habla con sinceridad porque conoce el carácter de Dios.

Palabras para toda la vida

Algunos salmos celebran la bondad del Señor. Otros comienzan con una pregunta dolorosa. Unos confiesan pecado y otros piden protección frente a la injusticia. También hay salmos que recuerdan la historia del pueblo de Dios, celebran Su reino o nacen de la aflicción. Todos juntos nos enseñan a llevar la vida entera ante el Señor.

La lamentación bíblica es el clamor de quien sufre y aun así habla con Dios. El lamento mismo expresa confianza en Él. Cuando confesamos, reconocemos el pecado y buscamos la misericordia que solo Dios puede dar. Cuando alabamos en medio del dolor, declaramos que Dios sigue siendo digno de confianza.

Por eso los Salmos sirven a mujeres que viven circunstancias muy distintas. Una hermana puede leerlos al comenzar una nueva etapa. Otra puede leerlos al despedir a alguien amado. Una cuidadora puede orar unos versículos junto a la cama de un familiar. La mujer que no puede asistir puede leer el mismo salmo y participar por teléfono o video. La palabra de Dios no define a ninguna solo por su circunstancia. Llama a todas a conocer al Señor y responderle con fe.

Leer con atención

Para recibir bien la enseñanza de un salmo, primero debemos escuchar lo que realmente dice. Conviene observar quién habla, a quién se dirige y qué situación aparece en el texto. También debemos notar las palabras que se repiten, los contrastes, las imágenes y el cambio que puede ocurrir entre el comienzo y el final.

Una imagen poética comunica verdad, aunque no sea una definición. Cuando el salmista llama a Dios roca, refugio o pastor, debemos ver lo que esa imagen afirma dentro del salmo. No necesitamos convertir cada detalle en un símbolo secreto. Queremos entender lo que Dios ha revelado, no hacer que el texto diga lo que nosotros queremos.

También debemos leer cada salmo como parte de toda la Biblia. El Antiguo y el Nuevo Testamento cuentan una sola historia dirigida por Dios. A medida que esa historia avanza, entendemos mejor las promesas, el reino, el sacerdocio, el sacrificio, el perdón y la esperanza de resurrección. Una lectura cuidadosa respeta el sentido del salmo en su contexto. También observa cómo otros pasajes bíblicos lo usan.

Los Salmos y Cristo

Este estudio desea conducirnos a Cristo sin hacer conexiones apresuradas. El Nuevo Testamento aplica algunos salmos directamente a Jesús. En otros casos, un tema que comienza en la experiencia de Israel se ve con mayor plenitud en Su persona y Su obra. También hay salmos cuyas palabras podemos hacer nuestras. Por medio de Cristo hemos recibido perdón, acceso a Dios, paz y esperanza.

No afirmaremos que cada imagen es una profecía directa. Preguntaremos qué enseña el salmo, cómo encaja en la historia bíblica y qué luz aporta el Nuevo Testamento. Así, la cruz no aparecerá como una idea añadida al final de cada lección. La veremos cuando la Biblia nos lleve al sacrificio de Cristo, a Su obediencia, a Su cuidado como Pastor, a Su reino o a la esperanza de Su resurrección.

Los Salmos no nos dejan contemplando nuestras propias emociones, porque nos vuelven hacia Dios. En Cristo vemos con claridad la gravedad del pecado, la grandeza de la misericordia divina y el costo de nuestra redención. También recibimos una esperanza que alcanza más allá de la muerte. Por eso podemos lamentar sin desesperación, confesar sin escondernos y alabar aun mientras esperamos.

Leer a solas y conversar juntas

Cada semana incluye cinco lecturas para hacer en casa. La meta no es llenar espacios con rapidez, sino volver al salmo, observarlo, orarlo y responder con obediencia. Algunas preguntas ayudarán a comprender el texto, y otras llevarán a examinar el corazón o a considerar una acción concreta de fe y servicio.

Después, el encuentro semanal permitirá escuchar lo que otras hermanas han visto en el mismo pasaje. La Biblia debe conservar el lugar central. Cada mujer escuchará con paciencia y estará dispuesta a corregir sus ideas cuando el texto lo requiera. No todas llegarán a la misma conclusión al mismo tiempo.

Se puede participar con honestidad sin relatar cada detalle de la vida, y algunas hermanas hablarán con facilidad mientras otras necesitarán tiempo. La madurez cristiana se mostrará tanto al compartir como al saber escuchar.

Estas conversaciones también pueden formar mujeres capaces de servir con mayor sabiduría. Aprenderemos a leer la Biblia responsablemente, hablar con prudencia, evitar el chisme, acompañar el dolor y reconocer límites saludables. El servicio cristiano procura el bien de otra persona bajo la autoridad de Cristo, sin buscar reconocimiento.

Comenzar con esperanza

Tal vez usted abra este estudio con entusiasmo. Tal vez llegue cansada, herida o insegura. No necesita aparentar más fuerza de la que tiene. Venga con la Biblia abierta y dispuesta a escuchar a Dios. Cuando tenga fuerzas, haga las cinco lecturas. Cuando tenga pocas, siga la ruta **Si hoy tiene pocas fuerzas**. Si no puede reunirse en persona, participe mediante una llamada, una visita o una conexión por video.

Durante trece semanas leeremos salmos de sabiduría, confianza, lamentación, confesión, espera y alabanza. No resolveremos todas las preguntas que estos textos pueden suscitar, pero sí podremos aprender una manera más atenta de leerlos y una manera más sincera de orarlos.

Mi deseo para estas semanas es que vivamos delante de Dios con reverencia y confianza, que recibamos Su palabra, descansemos en Sus promesas y obedezcamos lo que nos enseña. Pido también que ustedes se animen unas a otras y miren a Cristo, el Salvador crucificado y resucitado, en quien descansa nuestra esperanza.

Volver al contenido

Cómo usar este estudio

Un formato que puede ajustarse

Esta manera de estudiar puede ser nueva para algunas participantes y para la facilitadora. Durante las primeras semanas, el grupo descubrirá cuánto tiempo necesita y cuántas preguntas puede conversar con calma. También verá cuál forma de participar sirve mejor a quienes están presentes y a quienes se conectan desde casa.

La facilitadora puede acortar una sección, cambiar el orden de las preguntas o continuar una conversación la semana siguiente. También puede usar menos preguntas cuando el grupo necesite más tiempo para escuchar y orar. Cada encuentro debe conservar tres elementos: la Biblia abierta, una conversación guiada por el texto y oración. Los demás detalles pueden cambiar.

Nadie debe sentirse atrasada porque no completó cada espacio o porque solo pudo participar mediante un mensaje. Si una parte del formato crea confusión o hace difícil la participación, el grupo puede simplificarla. Estas trece semanas también servirán para probar y mejorar la forma del estudio.

Cinco días en casa

Cada semana contiene cinco lecturas de quince a veinte minutos. El sábado puede servir para terminar una lectura, repasar las preguntas o descansar. El domingo no carga una tarea adicional.

Cada lectura sigue el mismo orden. La **Lectura bíblica** presenta el texto y **Delante de Dios** lo explica. Después, **Para pensar con honestidad** ofrece preguntas para responder por escrito o en oración. **Un paso para hoy** propone algo sencillo, y la **Oración** cierra la lectura. Al comienzo de cada semana aparecen el propósito, el **Versículo para guardar** y **La semana de un vistazo**.

Si usa la edición digital

La edición digital rellenable permite escribir con teclado en todos los recuadros y líneas de respuesta, guardar el archivo y continuar en otro momento. Antes de comenzar, descargue una copia y escriba una respuesta de prueba. Guarde el archivo, ciérrelo y vuelva a abrirlo para comprobar que la respuesta permanece. **Cómo escribir y guardar en la edición digital** explica el proceso e incluye enlaces de ayuda.

Quien prefiera escribir a mano en una tableta puede usar la edición **Tablet-Handwriting** en una aplicación de anotación. Las respuestas pertenecen a la lectora y no deben enviarse al grupo ni a la facilitadora salvo que ella decida compartirlas.

Un encuentro semanal

La mayoría de los encuentros puede durar entre sesenta y setenta y cinco minutos. Algunas semanas pueden durar entre ochenta y noventa y cinco minutos. Esto puede ocurrir cuando el salmo, una conversación difícil o una necesidad práctica requieren más tiempo. El grupo no tiene que completar cada sección en una sola reunión. La facilitadora puede usar menos preguntas, acortar una sección o continuar la semana siguiente.

El estudio está pensado para un encuentro cada semana, con una reunión en persona cada dos semanas y una conversación a distancia en las semanas intermedias. La reunión en persona puede celebrarse en una casa, un salón pequeño o una cafetería, y la conversación a distancia puede realizarse por WhatsApp, Zoom, Google Meet o teléfono.

En algunos lugares las hermanas viven lejos y no tienen transporte. Allí el encuentro a distancia puede ser la forma normal de estudiar. Ninguna mujer debe quedar en segundo lugar porque no pueda viajar. Si varias participan desde casa, la facilitadora cuidará el audio, el tiempo y la oportunidad real de que cada una responda.

Cuando una llamada en vivo no sea posible, el grupo puede conversar por WhatsApp durante un período acordado. La facilitadora envía el salmo y una o dos preguntas. Las participantes responden por texto o con notas de voz cuando puedan hacerlo. Al final, alguien comparte una oración. Así pueden conversar sin necesitar transporte, una conexión continua o el mismo horario libre.

Al alternar la conversación a distancia con la reunión en persona, el grupo mantiene contacto cada semana y comparte una mesa cada dos semanas. Las fechas presenciales pueden cambiar cuando el transporte, la salud, el clima o las responsabilidades de cuidado lo requieran. La lección sigue el mismo orden básico en ambos formatos, de modo que ninguna participante necesita aprender dos estudios diferentes.

Cuando las circunstancias lo requieran, cada grupo puede ajustar este ritmo y reunirse en persona con más o menos frecuencia, o solamente a distancia. También decidirá qué medio de comunicación, duración y horario sirven mejor a sus participantes. El acuerdo puede revisarse durante el estudio cuando deje de servir al grupo.

Si hoy tiene pocas fuerzas

Cada día incluye una ruta breve de tres pasos. **Lea** presenta el texto central. **Reciba** expresa una verdad del pasaje. **Responda** propone una oración, una pregunta o una acción para ese día. Esta ruta ayuda a la mujer enferma, agotada o ocupada en el cuidado de otra persona.

Para distintos niveles de estudio

La lectura principal usará lenguaje sencillo. **Miremos más de cerca** ofrecerá una observación adicional para quien desea estudiar más. Ninguna participante debe dominar palabras técnicas para entrar en la conversación.

Alrededor de la mesa

Las preguntas ayudan a escuchar el salmo y a escuchar a otras mujeres. Los acuerdos de **Alrededor de la mesa**, en la página siguiente, explican cómo conversar con respeto, discreción y cuidado.

Aprender a servir

Durante las trece semanas, distintas mujeres podrán recibir, leer, orar, guiar una pregunta, contactar a una hermana ausente o coordinar una ayuda. La práctica forma servicio confiable sin convertir el encuentro en una competencia por liderazgo.

Las actividades en parejas no son necesarias. Pueden dejar fuera a una hermana conectada por teléfono, crear problemas de privacidad o complicar un encuentro pequeño. La conversación con todo el grupo será la forma habitual. Cuando una actividad más pequeña pueda ayudar, la facilitadora debe comprobar primero que todas puedan participar con facilidad.

Volver al contenido

Cómo escribir y guardar en la edición digital

La edición digital rellenable permite escribir dentro de los recuadros y sobre las líneas destinadas a las respuestas. Cada campo acepta varias líneas y conserva el texto cuando el archivo se guarda correctamente.

Antes de escribir

1. Descargue el archivo desde la página oficial de EVVFAITH.
2. Guarde una copia en su dispositivo con un nombre que pueda reconocer, por ejemplo `Delante-de-Dios-Mi-Copia.pdf`.
3. Abra esa copia en una aplicación que admita formularios PDF. Adobe Acrobat Reader es gratuito y está disponible para computadoras y dispositivos móviles. En una Mac también puede llenar formularios con Vista Previa.
4. Escriba una respuesta corta, guarde el archivo, ciérrelo y vuelva a abrirlo. Continúe solamente después de confirmar que la respuesta permanece.

Algunos navegadores permiten escribir sin conservar correctamente todos los campos. Descargue primero el archivo y trabaje con la copia guardada en su dispositivo.

Para escribir con teclado

Toque o haga clic dentro del recuadro. El texto comenzará en la parte superior y seguirá en varias líneas. Si la respuesta es más larga que el espacio visible, podrá desplazarse dentro del campo para leerla completa.

Guarde el archivo al terminar cada lectura. En una computadora, use **Guardar**. En un teléfono o una tableta, busque **Guardar una copia**, **Compartir** o **Exportar**. Elija PDF cuando la aplicación pregunte por el formato.

Adobe ofrece instrucciones para completar formularios PDF y guardar archivos PDF.

Para escribir a mano con un lápiz digital

Use la edición identificada como **Tablet-Handwriting**. Impórtela en una aplicación de anotación y escriba en los espacios abiertos. Goodnotes explica cómo importar archivos y cómo exportar el documento terminado. Notability también explica cómo importar archivos.

La edición para escritura a mano y la edición rellenable son archivos distintos. Use la edición rellenable para escribir con teclado y la edición Tablet-Handwriting para escribir con un lápiz digital.

Proteja sus respuestas

Las respuestas se guardan en el dispositivo o en el servicio de almacenamiento que usted elija. Si comparte un teléfono, una tableta o una computadora, guarde el archivo en un lugar privado y cierre la aplicación después de usarla.

El grupo no necesita recibir su archivo. Usted decide qué respuesta desea compartir en la conversación. Si necesita enviar una página a la facilitadora, revise primero que no incluya notas privadas de otras secciones.

Si una respuesta no se guarda

Conserve el archivo original y haga una copia nueva. Ábrala en Adobe Acrobat Reader o en otra aplicación que admita formularios PDF. Pruebe un campo, guarde, cierre y vuelva a abrir. Si el problema continúa, descargue de nuevo la edición más reciente desde evvfaith.com/books y consulte la información de ayuda publicada junto al libro.

Volver al contenido

Alrededor de la mesa

Una conversación cristiana necesita amor, verdad y dominio propio. Estos acuerdos nos ayudarán a escuchar la palabra de Dios y tratar a cada hermana con dignidad. Se aplican a las reuniones en casa y a las conversaciones por WhatsApp, teléfono, Zoom o Google Meet.

1. Venimos con la Biblia abierta

Nuestras experiencias son importantes, pero no deciden el significado del texto. Primero preguntaremos qué dice el salmo. Después veremos cómo debemos responder. Si surge una diferencia, volveremos al pasaje con humildad.

2. Escuchamos antes de responder

No interrumpiremos ni prepararemos una respuesta mientras otra hermana habla. Escuchar bien es una forma de amor. Antes de aconsejar, trataremos de comprender lo que ella dijo y lo que necesita.

3. Nadie está obligada a contar asuntos íntimos

Cada mujer puede participar sin revelar detalles que no está preparada para compartir. No haremos preguntas insistentes ni confundiremos la sinceridad con la exposición pública. Una hermana puede pedir oración sin explicar toda la situación.

4. Guardamos discreción con sabiduría

No repetiremos fuera del grupo historias personales, peticiones de oración ni detalles que puedan avergonzar a una hermana. Ser discretas no significa encubrir abuso, violencia, explotación, delito o peligro inmediato. Tampoco significa guardar silencio si alguien corre riesgo de hacerse daño. En una situación así, buscaremos la ayuda apropiada. Nunca prometeremos guardar un secreto que pueda poner una vida en peligro.

5. Hablamos con verdad y mansedumbre

No usaremos el encuentro para murmurar, hacer acusaciones indirectas ni presentar el chisme como una petición de oración. Cuando sea necesario corregir una idea, lo haremos con la Biblia abierta, sin humillar. Evitaremos respuestas rápidas a sufrimientos que requieren paciencia y compañía.

6. Dejamos lugar para todas

Las diferencias de edad, experiencia, educación y facilidad para hablar pueden enriquecer la conversación. Quienes suelen hablar mucho aprenderán a dar espacio. Quienes hablan poco recibirán una invitación amable, nunca presión. Las hermanas que participen a distancia serán incluidas deliberadamente en la lectura, las preguntas y la oración.

7. Aconsejamos sin controlar

Podemos compartir sabiduría bíblica y ofrecer ayuda práctica. No tomaremos decisiones por otra mujer ni le impondremos nuestras preferencias. Reconoceremos cuándo una necesidad supera al grupo. Entonces buscaremos la ayuda apropiada: los ancianos de la congregación donde los haya, la familia, un médico, un consejero capacitado o las autoridades correspondientes.

8. Convertimos la conversación en cuidado

Terminaremos con oración y, cuando sea apropiado, con un paso sencillo de servicio. Tal vez sea una llamada, una visita, una comida, transporte a una cita, material impreso o compañía durante una semana difícil. No todas podrán hacer lo mismo, pero cada una puede aprender a servir con fidelidad.

Estos acuerdos no prometen un encuentro perfecto, pero nos recuerdan cómo tratar a hermanas por quienes Cristo murió. Alrededor de la mesa, procuraremos escuchar la palabra de Dios, hablar con gracia y llevar las cargas unas de otras con prudencia y amor.

Volver al contenido

PARTE 1

Aprender a permanecer

Trece semanas en los Salmos

Semana 1: Dos caminos

Propósito

Ayudar a cada mujer a reconocer las voces que forman su vida y comenzar las trece semanas arraigada en la palabra de Dios.

Tesis

Una vida firme necesita más que buenas intenciones. Se forma al escuchar la palabra de Dios, rechazar el consejo que aparta de Él y seguir el camino que conduce a la vida.

Versículo para guardar

> *«Sino que en la ley del SEÑOR está su deleite, Y en Su ley medita de día y de noche!» (Salmo 1:2, NBLA).*

Para comenzar

El Salmo 1 nos recibe con una decisión, porque delante de toda persona hay dos caminos. Uno se deja formar por la voz de quienes viven lejos de Dios, y el otro encuentra su deleite en la palabra del Señor. Los dos caminos tienen dirección, producen una manera de vivir y llegan a un destino. Por eso este salmo sirve como una entrada apropiada al libro entero: antes de cantar, lamentar o pedir, la lectora debe decidir cómo recibirá la instrucción de Dios.[1-1]

Este salmo no divide a la humanidad entre personas que nunca han tenido problemas y personas que sí los tienen, ni promete una vida cómoda a quien lea la Biblia. Nos muestra la diferencia entre una vida orientada hacia Dios y una vida que insiste en apartarse de Él. La mujer bienaventurada quizá no controle sus circunstancias, pero permite que la palabra de Dios forme sus pensamientos, sus decisiones y sus pasos.

Durante esta primera semana leeremos el mismo salmo varias veces. Veremos sus contrastes: el consejo de los impíos y la ley del Señor, el árbol y la paja, el camino de los justos y el de los impíos. También veremos cómo el resto de la Biblia nos conduce a Jesucristo. Él llama a entrar por el camino que lleva a la vida.

No hace falta apresurarse. Lea el salmo con atención, marque las palabras que se repiten y pida al Señor un corazón dispuesto a escuchar. Queremos comprender los dos caminos y, sobre todo, reconocer cuál está formando nuestra vida.

La semana de un vistazo

1. El camino que escogemos
2. El consejo que escuchamos
3. Como árbol junto a corrientes de agua
4. Cristo y el camino de la vida
5. Permanecer cuando el mundo empuja

EL SALMO

Salmo 1

Contraste entre el justo y los impíos

1 ¡Cuán bienaventurado es el hombre que no anda en el consejo de los impíos,
Ni se detiene en el camino de los pecadores,
Ni se sienta en la silla de los escarnecedores,
2 Sino que en la ley del SEÑOR está su deleite,
Y en Su ley medita de día y de noche!
3 Será como árbol plantado junto a corrientes de agua,
Que da su fruto a su tiempo
Y su hoja no se marchita;
En todo lo que hace, prospera.
4 No así los impíos,
Que son como paja que se lleva el viento.
5 Por tanto, no se sostendrán los impíos en el juicio,
Ni los pecadores en la congregación de los justos.
6 Porque el SEÑOR conoce el camino de los justos,
Pero el camino de los impíos perecerá.

Nueva Biblia de las Américas (NBLA)

Día 1: El camino que escogemos

Lectura bíblica

Lea Salmo 1 completo. Después, vuelva a leer los versículos 1 y 6.

Delante de Dios

El salmo comienza con una bendición: «¡Cuán bienaventurado es el hombre que no anda en el consejo de los impíos…!». La palabra describe a una persona que vive bajo el favor de Dios. No se refiere a un ánimo alegre que nunca cambia, pues hay cristianos fieles que lloran, se cansan y atraviesan días muy difíciles. La bienaventuranza del Salmo 1 descansa en la relación de una persona con Dios y en el camino que ha elegido seguir.

El primer versículo habla de andar, detenerse y sentarse. El consejo influye en la dirección. Luego la dirección forma la conducta y puede terminar en una manera fija de vivir. El salmista no presenta tres pasos exactos que siempre llevan al pecado. Los tres verbos describen una vida guiada por el mal. También nos advierten que las voces que aceptamos pueden llevarnos poco a poco a resistir a Dios.[1-2]

El último versículo vuelve a los dos caminos: «Porque el SEÑOR conoce el camino de los justos». En la Biblia, conocer puede expresar más que tener información, pues el Señor cuida, reconoce y acompaña a quienes le pertenecen, mientras el camino de los impíos perecerá. La diferencia entre los dos caminos es enorme, porque uno permanece bajo el cuidado de Dios y el otro termina en ruina.

Miremos más de cerca

El Salmo 1 sirve como entrada al libro de los Salmos. Antes de escuchar cantos, lamentos y peticiones, la lectora debe pensar en cómo recibe la palabra de Dios. Admirar un salmo no basta. También debemos escoger el camino de obediencia que presenta.

Esa elección aparece en decisiones de cada día. Se ve en cómo hablamos de otra persona, qué consejos aceptamos, qué hacemos con una ofensa y qué pensamos cuando nadie nos escucha. Algunas decisiones parecen pequeñas, pero señalan una dirección.

Tal vez una joven sienta presión para pensar como sus amistades. Una viuda puede recibir consejos bien intencionados que no toman en cuenta la palabra de Dios. A una cuidadora agotada pueden decirle que ignore sus propios límites. Una mujer mayor puede descubrir

que una vieja amargura ya gobierna su manera de pensar. Las circunstancias son diferentes, pero cada una debe preguntarse qué camino está siguiendo delante de Dios.

Elegir el camino del Señor no significa que nunca vamos a tropezar. Significa que no llamaremos bueno a lo que Dios llama pecado. Tampoco aceptaremos en paz un camino que se aparta de Él. Cuando reconocemos que hemos tomado un mal paso, podemos arrepentirnos y volver.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué contraste observa entre el versículo 1 y el versículo 6?

2. ¿Hay alguna decisión reciente que revele la dirección que está tomando su vida?

3. ¿Existe un paso del cual necesita arrepentirse en vez de justificarlo?

No tiene que escribir detalles que no desea compartir. Puede responder con una frase sencilla delante de Dios.

Un paso para hoy

Antes de tomar una decisión importante o responder a una situación difícil, deténgase y pregunte: «¿Hacia dónde conduce este paso?». Busque un principio bíblico que pueda gobernar su respuesta.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, Tú conoces mi camino. Muéstrame dónde he aceptado una dirección que me aparta de Ti. Dame humildad para arrepentirme, sabiduría para escoger lo bueno y constancia para andar en obediencia. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 1:1 y 6.

Reciba: El Señor conoce el camino de quienes le pertenecen.

Responda: Dígale al Señor, con sus propias palabras, que desea andar en Su camino.

Día 2: El consejo que escuchamos

Lectura bíblica

Lea Salmo 1:1–2. Lea también Proverbios 13:20.

Delante de Dios

Toda persona recibe consejo. Puede llegar en una conversación, una opinión repetida, una costumbre familiar, un video o una publicación. A veces escuchamos una idea tantas veces que dejamos de examinarla. El Salmo 1 nos pide mirar con cuidado lo que está formando nuestro modo de pensar.

El problema no consiste en escuchar a una persona que todavía no conoce a Dios. Jesús conversó con pecadores y mostró compasión por ellos. El peligro está en adoptar como guía una manera de pensar que excluye al Señor, contradice Su palabra o trata el pecado como algo sin importancia. Podemos amar a una persona sin recibir toda su opinión como dirección para nuestra vida.

El consejo impío no siempre suena agresivo. Muchas veces parece razonable. Puede decir que una mujer herida tiene derecho a herir. Puede enseñar que lo más importante es sentirse bien, que nada es grave si nadie se entera o que no hace falta perdonar. También puede medir el valor de una mujer por su esposo, sus hijos, su salud o el reconocimiento de otros. Debemos examinar cada una de esas ideas a la luz de la palabra de Dios.

Miremos más de cerca

El versículo 2 no deja un espacio vacío, porque la persona bienaventurada rechaza un consejo y recibe otro, y su deleite está en la ley del Señor. Aquí la ley se refiere a la instrucción de Dios, a Su enseñanza para la vida de Su pueblo, y no a una lista fría de mandamientos.

El salmista medita en ella de día y de noche. Meditar es llenar la mente con la palabra de Dios y pensar en ella durante el día. No significa vaciar la mente ni leer sin parar.[1-3] Una mujer puede volver a leer un versículo y repetirlo en voz baja. Puede pensar en cómo corrige una decisión y convertirlo en oración. La meditación cumple su propósito cuando la palabra recordada se convierte en obediencia.

También debemos examinar los consejos dentro de la iglesia. Una persona puede hablar con mucha seguridad y aun así estar equivocada. La edad, la experiencia o la buena

intención no convierten una opinión en enseñanza bíblica. Una hermana madura escucha, hace preguntas y vuelve al texto. Cuando aconseja, distingue entre lo que Dios ha mandado y lo que ella prefiere.

Quien aprende a servir a otras mujeres necesita cultivar esta disciplina. Antes de decir «yo haría esto», conviene preguntar «¿qué enseña la Biblia?» y «¿he comprendido bien lo que mi hermana está viviendo?». Escuchar primero evita respuestas apresuradas y nos ayuda a no usar una petición de oración para alimentar el chisme.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué voces ocupan más espacio en sus pensamientos durante la semana?

2. ¿Qué idea necesita examinar a la luz de la palabra de Dios?

3. Cuando alguien le cuenta una carga, ¿tiende a escuchar o a ofrecer una solución inmediata?

Un paso para hoy

Escriba una frase que escucha con frecuencia. Debajo, anote un pasaje bíblico que la confirme, la corrija o la rechace. Si no sabe qué texto buscar, lleve la pregunta a la reunión sin vergüenza.

Mi paso para hoy

Oración

Padre, hay muchas voces alrededor de mí y también dentro de mí. Enséñame a reconocer lo que contradice Tu verdad. Haz que Tu palabra sea mi deleite y forma en mí una sabiduría que escuche antes de hablar. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 1:2.

Reciba: Dios no le pide escuchar todas las voces. Le ha dado Su palabra para guiarla.

Responda: Repita el versículo una vez por la mañana y otra antes de dormir.

Día 3: Como árbol junto a corrientes de agua

Lectura bíblica

Lea Salmo 1:2–4. Observe las dos imágenes: el árbol y la paja.

Delante de Dios

El árbol del versículo 3 no se plantó a sí mismo, sino que está colocado junto a corrientes de agua, donde recibe lo necesario para vivir. Sus raíces no aparecen a simple vista, pero sostienen lo que sí puede verse, y por eso el fruto llega a su tiempo y la hoja no se marchita.

La imagen no promete una existencia sin sequía, viento o espera. Tampoco promete prosperidad económica, salud constante ni éxito visible. El mismo libro de los Salmos contiene oraciones de personas fieles que sufren. La prosperidad del versículo 3 debe entenderse dentro de la imagen: es una vida que cumple el propósito de Dios porque permanece alimentada por Su palabra. Se trata de fruto y conducta piadosa vistos desde la perspectiva de Dios, no de éxito según la medida del mundo.[1-4]

«En todo lo que hace, prospera» no significa que Dios aprobará cada plan personal. Significa que el camino gobernado por Dios no terminará como la paja. El fruto no siempre aparece de inmediato. El texto dice que el árbol da fruto «a su tiempo». Dios no mide la fidelidad solamente por resultados rápidos.

Miremos más de cerca

La paja muestra el contraste. No tiene raíz, peso ni firmeza, y el viento se la lleva. Una vida guiada por cada opinión nueva puede parecer libre. Sin embargo, no tiene un centro firme. Cuando llega la presión, se mueve en la dirección que otros empujan.

Una mujer arraigada no es alguien que nunca cambia de opinión, pues está dispuesta a ser corregida por Dios. Su estabilidad consiste en permanecer junto a la fuente que le da vida, no en insistir en su propia voluntad.

El fruto puede verse en cosas sencillas. Puede ser dominio propio cuando está cansada, una respuesta bondadosa o una verdad dicha con mansedumbre. También puede ser paciencia, oración fiel o disposición para pedir perdón. Para una hermana que cuida a su

padre en sus últimos días, el fruto no consiste en hacer más. Puede atenderlo con ternura, reconocer sus límites y aceptar ayuda sin culpa. Una hermana que no puede salir de casa puede orar por otras, llamar a una mujer más joven o hablar de la fidelidad de Dios desde su cama o sillón.

Ninguna de estas mujeres queda fuera de una vida fructífera, porque el fruto pertenece a Dios y llega en Su tiempo. A nosotras nos corresponde permanecer cerca de Su palabra y obedecer la luz que hemos recibido.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué enseña la imagen del árbol acerca de una vida estable?

2. ¿Por qué sería un error usar el versículo 3 como promesa de riqueza o ausencia de enfermedad?

3. ¿Qué fruto sencillo podría producir la palabra de Dios en su situación actual?

Un paso para hoy

Coloque el Salmo 1:2 en un lugar que vea durante el día. Cada vez que pase junto a él, lea la frase lentamente y pida que la palabra eche raíces en una decisión concreta.

Mi paso para hoy

Oración

Dios fiel, plántame junto a la verdad de Tu palabra. Cuando no vea resultados rápidos, ayúdame a permanecer. Produce en mí el fruto que Te agrada y líbrame de una vida llevada por cada viento. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 1:3.

Reciba: Una temporada limitada no es una vida inútil. Dios puede producir fruto en su tiempo.

Responda: Pida al Señor un solo fruto para este día: paciencia, bondad, dominio propio o fidelidad.

Día 4: Cristo y el camino de la vida

Lectura bíblica

Lea Salmo 1 completo; Mateo 7:13–14; Juan 14:6; y 1 Pedro 2:24–25.

Delante de Dios

El Nuevo Testamento no presenta el Salmo 1 como una profecía directa acerca de Jesús, y debemos respetar ese límite. Sin embargo, su enseñanza acerca de dos caminos se escucha de nuevo cuando Jesús habla de la puerta estrecha y del camino que lleva a la vida. La conexión es canónica: el resto de la Escritura desarrolla la misma decisión moral y nos muestra que la vida se encuentra en Cristo.

Jesús no dijo solamente que conocía el camino, sino que declaró: «Yo soy el camino, la verdad y la vida» (Juan 14:6). Por eso seguir el camino de Dios no puede separarse de seguir a Su Hijo. Cristo obedeció al Padre sin pecado, mientras nosotros hemos escuchado malos consejos, tomado malos caminos y ocupado lugares donde no debíamos permanecer.

No podemos leer el Salmo 1 como si la salvación fuera un premio para quienes logran formar hábitos perfectos, porque necesitamos perdón y rescate. Pedro escribió que Cristo llevó nuestros pecados en Su cuerpo sobre la cruz para que, muertos al pecado, vivamos a la justicia. Éramos como ovejas descarriadas, pero ahora hemos vuelto al Pastor y Guardián de nuestras almas.

Miremos más de cerca

La cruz revela la gravedad del camino que se aparta de Dios y la misericordia que puede rescatarnos. Nuestro pecado nos hace culpables y conduce a la muerte, pero Cristo cargó con él para hacer posible una vida nueva de obediencia.

La gracia no convierte los dos caminos en uno. Jesús sigue llamando a entrar por la puerta estrecha y andar por el camino que lleva a la vida. La respuesta al evangelio incluye creer en Cristo, arrepentirse, confesarlo y ser bautizada en Su nombre para el perdón de los pecados. Quien ha sido unida a Cristo aprende a guardar todo lo que Él ha mandado. No obedece para ganar mérito. Obedece porque ha recibido misericordia y ahora pertenece al Señor.

Aunque usted lleve muchos años como cristiana, este llamado alcanza sus decisiones de hoy. Permanecer en Cristo requiere escuchar Su palabra, rechazar el pecado y volver a Él cuando falla. Si todavía no ha obedecido el evangelio, no convierta esta lección en un plan para mejorarse a sí misma. Hable con una cristiana madura, un evangelista o un anciano de la congregación. Abra la Biblia y considere con seriedad la respuesta que Cristo pide.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué añade Mateo 7:13–14 a la imagen de los dos caminos?

2. ¿Por qué no basta proponernos ser mejores personas?

3. ¿Cómo cambia la cruz la manera en que miramos nuestro pecado y la obediencia?

Un paso para hoy

Lea en voz alta Juan 14:6. Si pertenece a Cristo, agradezca que Él la haya rescatado y pida ayuda para andar en obediencia. Si tiene dudas sobre su respuesta al evangelio, anótelas y pida estudiarlas con una persona que use la Biblia con cuidado.

Mi paso para hoy

Oración

Señor Jesús, Tú eres el camino, la verdad y la vida. Reconozco que mi pecado me aparta de Dios. Gracias por llevar el pecado en la cruz y llamar a los perdidos a volver. Ayúdame a seguirte con una fe que escucha y obedece. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Juan 14:6.

Reciba: La esperanza no descansa en su capacidad para vivir un día perfecto, sino en Cristo, a quien debe seguir con fe obediente.

Responda: Diga: «Señor Jesús, ayúdame a seguir Tu camino hoy».

Día 5: Permanecer cuando el mundo empuja

Lectura bíblica

Lea Salmo 1 completo por última vez esta semana. Después lea Mateo 7:24–27.

Delante de Dios

Permanecer no es una decisión que se toma una sola vez y luego funciona sola. Salmo 1 habla de meditar de día y de noche porque cada día trae voces, presiones y oportunidades para obedecer. Jesús cerró el Sermón del Monte con otra imagen de firmeza. Quien oye Sus palabras y las practica es como una persona prudente que construye sobre la roca.

La diferencia se ve cuando llega la tormenta. Las dos casas reciben el mismo viento y la misma lluvia. La obediencia no evita toda prueba. Sin embargo, da un fundamento que la prueba no puede derribar. El árbol de Salmo 1 sigue vivo porque tiene raíces y agua, aunque sople el viento.

Algunas presiones vienen de fuera, y otras nacen del cansancio, el temor, la soledad o el deseo de ser aprobadas. Una mujer soltera puede sentir que su vida está atrasada porque no se casó, mientras una esposa carga expectativas que Dios no le dio. A una viuda pueden tratarla como si su servicio hubiera terminado, y una cuidadora puede pensar que pedir descanso es falta de amor. Aun la mujer que está aprendiendo a servir puede sentir la tentación de buscar reconocimiento o de controlar a otras.

La palabra de Dios corrige esas medidas falsas, porque nuestra vida no recibe su valor del estado civil, la edad, la salud, la visibilidad ni la función de un esposo. Pertenecer a Cristo y andar bajo Su palabra da dirección a cada etapa.

Miremos más de cerca

Permanecer también afecta la forma en que ayudamos a otras. Una mujer estable no necesita tener una respuesta para todo, de modo que puede escuchar una historia completa sin interrumpir, decir «no sé» y ayudar a buscar una respuesta bíblica. Guarda discreción, sabe que la confidencialidad nunca encubre peligro, abuso o riesgo de daño, y ofrece ayuda sin tomar control de la vida ajena.

Estas cualidades forman un servicio confiable en toda discípula, y también hacen mucho bien cuando la familia de una mujer asume mayores responsabilidades en la congregación. La esposa de un anciano no recibe el oficio de su esposo, pero su madurez, prudencia y hospitalidad pueden bendecir a muchos. Esas virtudes no aparecen de repente cuando llega una responsabilidad, sino que crecen mientras la palabra de Dios forma decisiones pequeñas y ocultas.

Antes de cerrar la semana, observe otra vez los verbos del salmo. Hablan de un consejo que se rechaza, una palabra en la que se medita, un fruto que crece y caminos que llegan a un destino. La firmeza bíblica describe una vida con raíces que sigue respondiendo a Dios. No describe una vida pasiva.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué presión le resulta más difícil resistir en esta etapa?

2. ¿Qué práctica sencilla puede ayudarla a permanecer en la palabra durante las próximas doce semanas?

3. ¿Cómo puede escuchar mejor a una hermana antes de aconsejarla?

Un paso para hoy

Elija una hora y un lugar realistas para las lecturas de la próxima semana. Si cuida a alguien o su salud cambia con frecuencia, prepare también una alternativa breve. Puede escuchar el salmo en audio, leer pocos versículos o pedir a otra hermana que la llame.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, cuando otras voces me empujen, afirma mi corazón en Tu palabra. Hazme constante sin volverme dura, prudente sin volverme orgullosa y dispuesta a servir sin buscar reconocimiento. Que mi vida produzca fruto para Tu gloria. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 1:2–3.

Reciba: Permanecer puede comenzar hoy con unos pocos minutos delante de Dios.

Responda: Pida a una hermana que la acompañe con una llamada breve durante la próxima semana.

Encuentro semanal: Alrededor de la mesa

Propósito de la conversación

Reconocer las voces que forman nuestras decisiones, afirmar la diferencia entre los dos caminos y ayudarnos a permanecer en la palabra de Dios.

Antes de comenzar

Prepare una Biblia para cada participante que la necesite. Si una hermana se conectará por WhatsApp, Zoom, Google Meet o teléfono, envíele las preguntas con anticipación. Confirme que pueda escuchar y reserve momentos claros para invitarla a participar. Si alguien tiene dificultad visual, ofrezca una copia con letra grande o una grabación de las lecturas.

Cuando no puedan reunirse en persona, el grupo puede usar WhatsApp, Zoom, Google Meet o una llamada telefónica. Esto puede ser necesario cuando las hermanas viven lejos o no tienen transporte. Si no pueden conectarse todas al mismo tiempo, la facilitadora puede abrir una conversación de WhatsApp durante un tiempo acordado. Puede usar la lectura, tres preguntas y la oración final.

El estudio está pensado para alternar una conversación a distancia con una reunión presencial cada dos semanas. Antes de terminar esta primera conversación, acuerden la fecha, el lugar y las necesidades de transporte para el próximo encuentro en persona. Si una hermana tampoco puede asistir esa semana, mantengan abierta su participación por llamada o WhatsApp.

Si las circunstancias lo requieren, el grupo puede ajustar ese ritmo. Antes de fijar el horario, escuchen a las mujeres que viven más lejos, a quienes no tienen transporte, a las cuidadoras y a quienes dependen de otra persona para conectarse.

La facilitadora puede dibujar dos líneas sencillas en una hoja. En una escribirá «camino de los justos» y en la otra «camino de los impíos». No necesita decorar mucho la reunión. Una mesa acogedora y una Biblia abierta son suficientes.

Orden sugerido

Este orden es una ayuda, no una obligación. Si es la primera vez que el grupo usa este formato, la facilitadora puede escoger tres preguntas, omitir la actividad de dibujo o terminar antes. Al final de la reunión puede preguntar qué parte ayudó y qué parte resultó difícil. Esa respuesta permitirá ajustar la próxima semana.

1. Bienvenida y oración, 5 minutos

Reciba a cada mujer sin apresurar la conversación. Pregunte por las participantes a distancia antes de comenzar. Ore para que el grupo escuche la palabra con humildad y trate a cada hermana con amor.

2. Lectura del Salmo 1, 10 minutos

Pida a dos mujeres que lean el salmo. Una puede leer los versículos 1–3 y otra los versículos 4–6. Si una hermana conectada desde casa desea leer, dele ese lugar de manera deliberada.

Después de la lectura, guarden un breve silencio. Invite a cada participante a mencionar una palabra o contraste que haya observado. No expliquen todavía cada respuesta.

3. Comprender el texto, 20 minutos

Conversen sobre estas preguntas:

1. ¿Cuáles son los dos caminos que presenta el salmo?
2. ¿Qué movimiento aparece en el versículo 1?
3. ¿Qué hace la persona del versículo 2 con la palabra de Dios?
4. ¿Qué enseñan las imágenes del árbol y la paja?
5. ¿Qué destino tiene cada camino?

Mantenga el texto abierto. Si la conversación se aleja mucho, vuelva con amabilidad a una frase del salmo.

4. Mirar a Cristo, 10 minutos

Lean Mateo 7:13–14 y Juan 14:6. Expliquen que el Salmo 1 no debe llamarse una profecía directa de Jesús. La conexión se encuentra en la enseñanza bíblica de los dos caminos y en la declaración de Cristo de que Él es el camino.

Pregunten: ¿Por qué necesitamos más que buenos hábitos para andar en el camino de la vida? Lean 1 Pedro 2:24–25 y hablen de la cruz, el arrepentimiento y la vida de obediencia que Cristo hace posible.

5. Aprender a escuchar, 10 minutos

Permanezcan en un solo grupo. Invite a dos o tres mujeres a responder brevemente: «¿Qué voz o presión hace más difícil permanecer en la palabra de Dios?». Pueden hablar de manera general y no tienen que revelar nada íntimo. Mientras una mujer habla, las demás escucharán sin interrumpir ni aconsejar. Después, la facilitadora puede resumir con una frase como «La escuchamos decir que...», y preguntará si comprendió bien.

Una participante a distancia puede responder en vivo o enviar antes una nota de voz o un mensaje para que sea leído con su permiso. No es necesario dividir el grupo ni abrir varias llamadas. Al terminar, conversen brevemente sobre lo que hizo difícil o valiosa la escucha. Escuchar no obliga a aprobar una idea equivocada, pero ayuda a comprender antes de responder con verdad.

6. Cuidado práctico y oración, 10 minutos

Pregunte si alguna hermana necesita una llamada, transporte, una visita breve, material impreso o ayuda práctica durante la semana. No conviertan las necesidades privadas en anuncios sin permiso. Asignen solamente las tareas que la persona haya aceptado.

Terminen orando como un solo grupo. Incluyan a las hermanas ausentes, enfermas, cuidadoras y confinadas en casa. Pidan una vida arraigada en la palabra y fruto que honre a Dios.

Pregunta central

¿Qué está formando nuestras decisiones cuando nadie más las ve?

Aprender a servir

Esta semana practicaremos escuchar una respuesta completa antes de ofrecer consejo. Una mujer confiable no necesita hablar primero ni resolverlo todo, porque escucha, guarda discreción, vuelve a la Biblia y reconoce cuándo debe buscar ayuda responsable.

Desde casa

La hermana que no pueda asistir puede participar de una de estas maneras:

- Conectarse durante la lectura y la oración por una llamada de WhatsApp, Zoom, Google Meet o teléfono.
- Enviar por WhatsApp una nota de voz con una frase del salmo convertida en oración.
- Recibir por WhatsApp la lectura diaria, las preguntas o una fotografía legible de la página correspondiente.
- Recibir una llamada de veinte minutos de una compañera del grupo.
- Pedir una copia en letra grande o una grabación de la lectura.
- Recibir una visita breve de dos hermanas, si sus circunstancias lo permiten.

No midan la participación por el tiempo que una mujer permanece en pantalla. Una lectura, una oración o una conversación breve pueden mantenerla unida al estudio y al cuidado del grupo.

Si el grupo usa WhatsApp, cada hermana puede elegir si desea estar en el chat común o recibir los materiales de manera privada. No compartan diagnósticos, fotografías, peticiones de oración ni detalles familiares sin permiso. Las notas de voz deben ser breves y fáciles de escuchar cuando una cuidadora tenga unos minutos disponibles.

Un encuentro a distancia sigue siendo un encuentro del grupo, y nadie debe exigir que una hermana consiga transporte para demostrar compromiso. Disfruten la reunión en persona cada dos semanas, sin convertirla en la medida de participación para quienes no pueden viajar.

Publiquen desde el comienzo las fechas de las reuniones en persona y confírmenlas unos días antes. Pregunten de manera privada quién necesita transporte y quién puede ofrecerlo, sin anunciar al grupo la falta de transporte de una hermana sin su permiso.

Para la facilitadora

El Salmo 1 contrasta dos caminos y sus destinos, y no debe convertirse en una promesa de riqueza o de ausencia de sufrimiento. La frase «En todo lo que hace, prospera» describe la vida fructífera y estable de quien permanece bajo la instrucción de Dios.

No presente a la persona bienaventurada como alguien que gana la salvación por su disciplina. La lección llega a Cristo por medio de Mateo 7:13–14 y Juan 14:6. La cruz responde a nuestra culpa y abre una nueva vida de obediencia. Salmo 1 no debe presentarse como una profecía directa acerca de Cristo.

Proteja el espacio de conversación, de modo que nadie tenga que exponer una historia íntima. Si una mujer comparte algo preocupante, escuche primero la situación que ella describe. La experiencia pasada de la facilitadora puede ayudarla a reconocer una señal, pero no debe llenar los vacíos de la historia ni decidir de antemano lo que está ocurriendo. Pregunte qué pasó, qué le preocupa ahora, si se siente segura y qué ayuda desea.

Una preocupación seria merece atención. Sin embargo, no toda preocupación es una emergencia ni exige llamar a la policía. No minimice amenazas, presión, abuso o riesgo de daño. Tampoco investigue, diagnostique ni atribuya una intención que la mujer no ha descrito. Ante un peligro inmediato, una lesión grave o una amenaza creíble y cercana, busque ayuda urgente. No deje sola a la persona. Cuando no hay peligro inmediato, converse en privado. Explique los límites de la confidencialidad y deje que la mujer participe en las decisiones. Ayúdela a buscar apoyo pastoral, médico, psicológico o comunitario según lo que necesite. Consulte también «Escuchar la historia que ella está contando» y «Responder según la situación real» en la **Guía para la facilitadora**.

Observe cómo funciona el formato durante esta primera reunión. Anote qué secciones tomaron demasiado tiempo, cuáles produjeron una conversación útil y qué dificultades tuvieron las participantes remotas. La próxima lección puede simplificarse sin perder el salmo, la conexión bíblica con Cristo, la conversación y la oración.

Notas

1-1. Thomas L. Constable, *Notes on Psalms*, 2021 ed. (2021), 22, https://www.soniclight.com/.

1-2. Constable, *Notes on Psalms*, 24.

1-3. Constable, *Notes on Psalms*, 25.

1-4. Constable, *Notes on Psalms*, 26.

Volver al contenido

Notas de la semana

Notas personales o del encuentro

Volver al contenido

Semana 2: Él restaura mi alma

Propósito

Aprender a confiar en el cuidado del Señor durante el descanso, la dirección, el peligro y la debilidad, y acompañar a otras mujeres sin ofrecer explicaciones fáciles para su dolor.

Tesis

El Señor cuida a Su pueblo como Pastor presente: provee lo necesario, restaura la vida cansada, guía por caminos rectos y permanece con Sus ovejas en el valle. Jesucristo mostró hasta dónde llega ese cuidado cuando dio Su vida por las ovejas.

Versículo para guardar

> *«Él restaura mi alma; Me guía por senderos de justicia Por amor de Su nombre» (Salmo 23:3, NBLA).*

Para comenzar

El Salmo 23 es conocido aun por personas que pocas veces abren la Biblia, y se lee junto a una cama de hospital, durante una enfermedad y en funerales. Es apropiado leerlo allí, pero el salmo no pertenece solamente a los últimos momentos de la vida, porque enseña a vivir cada día bajo el cuidado del Señor.

David comienza con una confesión personal: «El SEÑOR es mi pastor». Después describe pastos, agua, caminos, un valle, enemigos, una mesa y una casa. En los primeros cuatro versículos domina la imagen del Pastor. En los últimos dos, Dios recibe y honra a Su invitado en la mesa.[2-1] Las dos imágenes enseñan la misma verdad: el Señor no abandona a quienes le pertenecen.

El salmo no promete que una persona fiel nunca enfermará, enviudará, tendrá miedo o necesitará ayuda. El Pastor conduce por lugares de descanso, pero también acompaña por el valle, y prepara una mesa aun cuando los enemigos siguen presentes. Su cuidado ofrece provisión sabia, dirección justa y presencia fiel en medio de la dificultad.

Esta semana leeremos el salmo lentamente y prestaremos atención a lo que hace el Pastor y a la respuesta de la oveja. También veremos cómo Jesús toma para Sí la figura del buen Pastor que conoce a Sus ovejas, las llama a seguirlo y da Su vida por ellas.

Tal vez usted cuida a una persona enferma, se recupera de una operación, vive con alguna limitación o está de duelo. No necesita aparentar fuerza para entrar en este salmo, pues puede leerlo desde el valle. El salmo reconoce nuestra debilidad y le dice al Señor: «Tú estás conmigo».

La semana de un vistazo

1. El Señor es mi pastor
2. Descanso para una vida cansada
3. Tú estás conmigo en el valle
4. El buen Pastor da Su vida
5. Una mesa y una casa

EL SALMO

Salmo 23

El SEÑOR es mi pastor
Salmo de David.

1 El SEÑOR es mi pastor,

Nada me faltará.

2 En *lugares de* verdes pastos me hace descansar;

Junto a aguas de reposo me conduce.

3 Él restaura mi alma;

Me guía por senderos de justicia

Por amor de Su nombre.

4 Aunque pase por el valle de sombra de muerte,

No temeré mal alguno, porque Tú estás conmigo;

Tu vara y Tu cayado me infunden aliento.

5 Tú preparas mesa delante de mí en presencia de mis enemigos;

Has ungido mi cabeza con aceite;

Mi copa está rebosando.

6 Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida,

Y en la casa del SEÑOR moraré por largos días.

Nueva Biblia de las Américas (NBLA)

Día 1: El Señor es mi pastor

Lectura bíblica

Lea Salmo 23 completo. Después vuelva a leer los versículos 1–2 y marque lo que hace el Pastor.

Delante de Dios

David no dice solamente que el Señor es un pastor, sino: «El SEÑOR es mi pastor». Con esas palabras habla del Dios que conoce, guía y cuida a Su pueblo, y no de una idea religiosa distante.

La frase «Nada me faltará» necesita leerse junto con todo el salmo. No significa que recibiremos todo lo que deseamos, que nunca faltará dinero o que una cristiana jamás padecerá enfermedad, porque el mismo salmo incluye un valle oscuro y enemigos. Estas palabras no deben convertirse en una promesa de riqueza, salud constante o ausencia de accidentes.[2-2]

La oveja no decide por sí sola qué pasto es seguro, dónde hay agua o qué camino conduce a casa, sino que depende de la sabiduría del pastor. De la misma manera, confiar en el Señor incluye aceptar que Él conoce nuestras verdaderas necesidades mejor que nosotros.

A veces Dios provee por medios muy sencillos. Una hermana prepara alimento, alguien ofrece transporte a una consulta o llega una llamada en el momento oportuno. Dios también puede dar fuerzas para la tarea de hoy y humildad para pedir ayuda. Ese cuidado quizá no parezca extraordinario, pero nos recuerda que nuestra vida no está abandonada al azar.

Miremos más de cerca

La confianza del versículo 1 no obliga a Dios a cumplir nuestros planes, porque el Pastor también guía «por senderos de justicia». Por eso nunca podemos llamar provisión divina a algo que exige desobedecer Su palabra.

Algunas mujeres han aprendido a cuidar a todos y a recibir poco cuidado. Una madre, una viuda o una cuidadora puede sentirse culpable cuando necesita descansar. Una mujer mayor puede temer convertirse en carga. Una mujer que se recupera de una enfermedad quizá se frustre porque ya no puede hacer lo mismo de antes. El salmo nos enseña que ser oveja incluye recibir.

Recibir cuidado no reduce el valor de una mujer ni la hace menos útil para Dios. Hay tiempos para llevar cargas y tiempos para permitir que otros nos ayuden con las nuestras. Negarnos siempre a recibir puede parecer fortaleza. También puede esconder temor, orgullo o la idea de que todo depende de nosotros.

El Pastor provee muchas veces por medio de Su pueblo. Cuando una hermana acepta comida, una visita, una llamada o transporte, no está molestando a los demás. También está dando a otra cristiana la oportunidad de servir con amor.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué diferencia hace que David diga «mi pastor» en «El SEÑOR es mi pastor»?

2. ¿Qué deseo podría confundir con una necesidad que Dios debe satisfacer?

3. ¿Le resulta más difícil ofrecer ayuda o recibirla? ¿Por qué?

Un paso para hoy

Escriba una necesidad real de esta semana. Pida al Señor sabiduría para distinguir entre necesidad y deseo. Si necesita ayuda que otra persona podría ofrecer, considere pedirla con claridad y sin disculparse por existir.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, Tú eres el Pastor de Tu pueblo. Enséñame a confiar en Tu sabiduría sin convertir mis deseos en exigencias, y dame humildad para recibir ayuda y generosidad para ofrecerla. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 23:1.

Reciba: Usted no tiene que sostenerlo todo. El Señor conoce lo que verdaderamente necesita.

Responda: Diga lentamente: «Señor, sé mi Pastor durante este día».

Día 2: Descanso para una vida cansada

Lectura bíblica

Lea Salmo 23:2–3. Observe cuatro acciones: hace descansar, conduce, restaura y guía.

Delante de Dios

El Pastor lleva a Sus ovejas a verdes pastos y aguas de reposo, en un cuadro de alimento, seguridad y descanso. La oveja no se gana el derecho a detenerse después de demostrar cuánto puede soportar, porque el Pastor sabe que necesita reposo.

Muchas mujeres viven atentas a las necesidades de otras personas. Una cuidadora escucha durante la noche por si su padre la llama, y una madre combina responsabilidades que parecen no terminar. Una viuda aprende tareas que antes compartía, mientras una hermana con dolor crónico calcula cuánta energía puede usar sin quedar agotada. En cada caso el cansancio puede ser físico, emocional y espiritual al mismo tiempo.

El salmo no condena ese cansancio, sino que presenta a Dios atendiendo a una criatura que necesita ser conducida al descanso. Dormir, comer, aceptar relevo y reconocer límites no son necesariamente falta de fe, porque somos criaturas y no el Pastor.

El versículo 3 dice: «Él restaura mi alma». La nota de la NBLA también habla de renovar las fuerzas. Estas palabras pueden hablar de una vida que vuelve a respirar, de una persona agotada que recibe fuerzas o de una oveja perdida que regresa. El Pastor cuida a la oveja débil, herida, angustiada o apartada.[2-3]

Miremos más de cerca

La restauración va más allá del alivio, porque el salmo dice del Pastor: «Me guía por senderos de justicia». Dios no restaura para que volvamos con más energía al mismo camino equivocado, y Su cuidado incluye corregir nuestra dirección.

Una pausa puede revelar que hemos aceptado responsabilidades que Dios no nos dio, que guardamos resentimiento o que estamos tratando de controlar lo que pertenece a otra persona. Descansar bíblicamente es detenerse bajo el cuidado de Dios para continuar en el camino que Él llama justo, y no escapar de toda obligación.

Quien cuida a una persona en hospicio quizá no pueda tomar un día entero libre. El grupo puede ayudar a crear pequeños momentos de descanso. Puede hacer una llamada que no exija una respuesta larga o entregar comida sin esperar una visita. También puede ofrecer una hora de relevo, un audio con el salmo o una oración breve por WhatsApp.

La ayuda debe adaptarse a la necesidad real y no a lo que hace sentir útil a quien la ofrece. Antes de organizar algo, conviene preguntar: «¿Qué le aliviaría de verdad esta semana?», y después escuchar con atención la respuesta.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué le enseña este pasaje acerca de sus límites como criatura?

2. ¿Hay algo que llama descanso, pero que en realidad la deja más vacía o inquieta?

3. ¿Qué ayuda concreta podría ofrecer reposo a una cuidadora sin añadirle otra obligación?

Un paso para hoy

Reserve diez minutos sin pantalla ni tarea. Lea Salmo 23:2–3 y permanezca en silencio delante de Dios. Si su situación no permite diez minutos seguidos, tome dos pausas de cinco minutos.

Mi paso para hoy

Oración

Pastor fiel, Tú conoces mi cansancio mejor que yo. Condúceme al descanso que necesito y devuelve fuerzas a mi vida. Corrige mis pasos cuando me aparte y guíame por caminos que honren Tu nombre. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 23:2–3.

Reciba: Su necesidad de descanso no sorprende al Pastor.

Responda: Cierre los ojos por un momento y respire lentamente mientras repite: «Él restaura mi alma».

Día 3: Tú estás conmigo en el valle

Lectura bíblica

Lea Salmo 23:4. Después lea Salmo 46:1–2.

Delante de Dios

El camino del Pastor pasa por un valle oscuro. El texto no dice que la oveja llegó allí porque dejó de confiar. Tampoco dice que la fe elimina todo peligro. El Pastor mismo puede guiar por un camino difícil cuando ese camino forma parte del viaje.

La frase «valle de sombra de muerte» puede incluir la cercanía de la muerte. También habla de oscuridad, peligro y angustia. Una mujer puede conocer ese valle en una habitación de hospital o después de recibir un diagnóstico. Puede cruzarlo al despedirse de su esposo, durante una noche de ansiedad o mientras ve debilitarse a su padre.

David no afirma que el valle sea pequeño, y su confianza descansa en otra verdad que expresa al decir «Tú estás conmigo». Al llegar al valle, su forma de hablar cambia, porque antes decía «me hace descansar», «me conduce» y «me guía», y ahora habla directamente al Señor. El peligro vuelve más personal la oración.

No temer significa que el miedo no tiene la última palabra sobre el camino, aunque todavía lo sintamos, porque la presencia del Pastor ofrece una razón más grande para continuar.

Miremos más de cerca

La vara y el cayado daban aliento porque el pastor los usaba para proteger, guiar y rescatar. El consuelo estaba en saber que el Pastor estaba listo para cuidar a Su rebaño. Los verdes pastos de los primeros versículos no borran el valle del cuarto. Por eso el salmo no promete que vamos a evitar esos lugares.[2-4]

Cuando una hermana sufre, a veces queremos sacarla rápido del valle con una explicación. Quizá citamos una verdad correcta cuando todavía no puede escucharla. Decimos «todo pasa por algo» aunque no sabemos cuál es ese algo. También podemos apresurarla a dejar de llorar porque su dolor nos incomoda.

Acompañar como pueblo del Pastor puede ser más sencillo y más difícil: estar presentes, escuchar, orar, preparar una comida, cuidar un trámite, guardar silencio y volver la semana siguiente. No hace falta explicar todo lo que Dios no ha explicado.

Una cuidadora en hospicio no necesita que alguien le prometa que su familiar sanará. Necesita hermanas que no huyan cuando el proceso se alarga. La viuda necesita espacio para llorar y seguir perteneciendo. No debe ser tratada como un problema que hay que resolver. La mujer que se recupera de una enfermedad necesita cuidado que respete su dignidad. No debe justificar cada límite.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué sostiene a David en el valle?

2. ¿Cuál es la diferencia entre acompañar a alguien y tratar de explicar su sufrimiento?

3. ¿Hay una mujer a quien podría ofrecer presencia constante en vez de consejos rápidos?

Un paso para hoy

Envíe un mensaje breve a una mujer que atraviesa una temporada difícil, sin pedirle un informe completo. Puede escribir: «Estoy pensando en usted. No tiene que responder ahora. Estoy orando y volveré a comunicarme esta semana».

Mi paso para hoy

Oración

Señor, cuando el camino se oscurezca, recuérdame que estás presente. Guárdame de usar palabras fáciles para cubrir el dolor de otra persona y enséñame a permanecer, escuchar y servir con paciencia. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 23:4.

Reciba: El valle no prueba que el Pastor se haya ido.

Responda: Diga solamente: «Tú estás conmigo».

Día 4: El buen Pastor da Su vida

Lectura bíblica

Lea Juan 10:11–18; 1 Pedro 2:24–25; y Hebreos 13:20–21.

Delante de Dios

Salmo 23 presenta al Señor como Pastor de Su pueblo. Siglos después, Jesús declaró: «Yo soy el buen pastor; el buen pastor da Su vida por las ovejas» (Juan 10:11). Esta es una conexión fuerte dentro de la Biblia. No necesitamos afirmar que cada detalle del salmo sea una profecía directa acerca de Jesús. Juan 10 identifica a Cristo como el buen Pastor y muestra el costo de Su cuidado.

Un asalariado huye cuando llega el lobo porque las ovejas no le pertenecen, pero Jesús permaneció y dio Su vida voluntariamente. La cruz muestra que Su amor enfrentó el pecado, porque las ovejas estaban en peligro real y necesitaban rescate.

Pedro une las mismas imágenes. Cristo llevó nuestros pecados en Su cuerpo sobre la cruz para que muramos al pecado y vivamos a la justicia. Andábamos perdidos como ovejas, pero hemos vuelto al Pastor y Guardián de nuestras almas. La restauración más grande es volver del pecado al Pastor que murió por nosotros. Es mucho más que sentirnos mejor.

La cruz también corrige una idea sentimental del Salmo 23, porque el Pastor no sigue a la oveja por cualquier ruta que ella elija. Él llama, conoce y guía, y espera que Sus ovejas reconozcan Su voz y lo sigan, de modo que Su gracia perdona y también forma una vida de justicia.

Miremos más de cerca

Hebreos llama a Jesús «el gran Pastor de las ovejas» y dice que Dios lo levantó de los muertos. La esperanza cristiana incluye la cruz y la resurrección, porque el Pastor que dio Su vida vive y prepara a Su pueblo para hacer la voluntad de Dios.

Esa esperanza sostiene a la cristiana en el valle de la muerte. La fe no niega la muerte ni la llama amiga. La mira como un enemigo vencido por Cristo. Por eso una cristiana puede llorar y temer el proceso de morir sin perder la esperanza. Su Pastor pasó por la muerte y salió victorioso.

Quien todavía no ha obedecido el evangelio debe saber que aprender de memoria Salmo 23 no significa pertenecer al Pastor. Jesús llama a escuchar Su voz y seguirlo. La respuesta incluye fe, arrepentimiento, confesión de Cristo y bautismo para el perdón de los pecados. Después comienza una vida de aprendizaje y obediencia bajo Su cuidado.

Si usted no está segura de haber respondido al evangelio como enseña el Nuevo Testamento, hable con una cristiana madura o con un evangelista o anciano de la congregación. En lugar de conformarse con una frase tranquilizadora, abra la Biblia y examine la voz del Pastor.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué diferencia hay entre el buen Pastor y el asalariado de Juan 10?

2. ¿Qué hizo Cristo para traer de regreso a las ovejas descarriadas?

3. ¿Cómo une Hebreos 13:20–21 la resurrección con una vida obediente?

Un paso para hoy

Lea nuevamente Juan 10:11. Escriba una oración de gratitud que mencione específicamente la cruz. Después nombre un área en la cual necesita seguir la voz de Cristo esta semana.

Mi paso para hoy

Oración

Señor Jesús, buen Pastor, gracias por no huir y por dar Tu vida por las ovejas. Perdona mis caminos de pecado y enséñame a reconocer Tu voz. Afirma mi esperanza en Tu resurrección y guíame en una obediencia que agrade a Dios. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Juan 10:11.

Reciba: El cuidado de Cristo tiene el costo de Su propia vida.

Responda: Diga: «Gracias, Señor Jesús, por no abandonarme».

Día 5: Una mesa y una casa

Lectura bíblica

Lea Salmo 23:5–6. Después lea Juan 14:1–3.

Delante de Dios

En los últimos versículos, David ya no parece estar solamente en el campo con un pastor, sino como huésped honrado en una mesa preparada por Dios. Los enemigos siguen presentes, pero no controlan la mesa ni pueden impedir que el anfitrión reciba, alimente y honre a su huésped.[2-5]

La copa rebosa, y el bien y la misericordia siguen a David todos los días. La palabra «seguirán» muestra su confianza en la fidelidad de Dios durante toda la vida. Esa bondad también lo acompaña en los días del valle. No aparece solamente cuando todo sale bien.

La mesa también corrige nuestra manera de medir la abundancia, porque una copa rebosante no significa poseer todo lo que el mundo anuncia como necesario. La abundancia principal del salmo es tener al Señor como Pastor y anfitrión, recibir Su cuidado, vivir bajo Su dirección y permanecer en Su presencia.

Una hermana que no puede salir de casa puede participar de esa abundancia. Una mujer que ya no cocina para otros todavía puede recibir una mesa preparada con amor. Una viuda puede descubrir que la casa del Señor sigue siendo su familia espiritual. Una joven soltera no necesita esperar al matrimonio para tener un lugar completo entre el pueblo de Dios. En Cristo, cada discípula es recibida sin importar su edad, salud o estado civil.

Miremos más de cerca

David espera vivir en la casa del Señor por largos días. En el salmo, expresa su deseo y confianza de permanecer en la presencia de Dios y con Su pueblo. No debemos convertir una sola frase en una descripción detallada del cielo.

El resto de la Biblia amplía esa esperanza, pues Jesús habló de la casa de Su Padre y de preparar lugar para los Suyos. El buen Pastor no abandona a Sus ovejas al final del valle, y por Su muerte y resurrección la esperanza cristiana alcanza más allá de esta vida.

Mientras tanto, la congregación debe mostrar el cuidado del Pastor. No necesita programas complicados. Puede dejar espacio en la mesa para una mujer que suele quedar

sola. Puede incluir por WhatsApp a quien no tiene transporte, hacer una visita corta que respete el cansancio o sentarse junto a una cama para escuchar sin mirar el reloj.

La hospitalidad busca recibir, no impresionar. Una mujer confiable observa quién no está, pregunta antes de contar una necesidad y cumple lo que prometió. No necesita dirigirlo todo. Ayuda a que otra persona sepa que todavía tiene lugar en la mesa.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué pueden y qué no pueden hacer los enemigos en el versículo 5?

2. ¿Cómo cambia la imagen de la mesa nuestra idea de hospitalidad?

3. ¿Quién podría estar quedando fuera de la conversación o del cuidado del grupo?

Un paso para hoy

Elija una acción que diga «hay lugar para usted». Puede enviar el horario y el enlace, llevar la lección impresa, preguntar qué comida puede recibir, ofrecer transporte o sentarse a escuchar sin apresurar la visita.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, gracias porque Tu bondad y misericordia no me abandonan. Enséñame a recibir a otras personas sin buscar reconocimiento. Haz de Tu pueblo una casa donde las mujeres cansadas, solas y limitadas sepan que todavía tienen lugar. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 23:6.

Reciba: Su lugar delante de Dios no depende de cuánto pueda hacer hoy.

Responda: Agradezca al Señor por una muestra de bondad recibida esta semana.

Encuentro semanal: Bajo el cuidado del Pastor

Propósito de la conversación

Reconocer las distintas formas del cuidado del Señor, hablar con verdad acerca de los valles y practicar una presencia que acompaña sin apresurarse a explicar el dolor.

Antes de comenzar

Envíe Salmo 23 y las preguntas con anticipación. Confirme quién participará en persona, por WhatsApp, Zoom, Google Meet o teléfono. Si el grupo se reúne presencialmente cada dos semanas, esta conversación puede realizarse a distancia. La decisión final sobre medio, duración y horario pertenece al grupo.

Pregunte de manera privada si alguna participante necesita letra grande, audio, transporte o una llamada individual. No anuncie una enfermedad, un diagnóstico ni una situación familiar sin permiso.

Prepare papel con dos encabezados: «Lo que hace el Pastor» y «La respuesta de la oveja». No es necesario dividirse en parejas. Una sola conversación facilita la participación de las mujeres conectadas desde casa.

Orden sugerido

Este orden puede abreviarse. Si hay una cuidadora que solo dispone de unos minutos, invite su participación al comienzo y no espere que permanezca durante toda la reunión.

1. Bienvenida y oración, 5 minutos

Nombre y salude a las participantes remotas antes de comenzar. Ore por atención al texto, honestidad y cuidado mutuo.

2. Lectura del Salmo 23, 10 minutos

Pida a una mujer que lea los versículos 1–3 y a otra los versículos 4–6. Una participante remota puede hacer una de las lecturas o enviar previamente una nota de voz.

Después, invite al grupo a identificar las acciones del Pastor: provee, hace descansar, conduce, restaura, guía, acompaña, protege, recibe y sostiene.

3. Comprender el texto, 20 minutos

Conversen sobre estas preguntas:

1. ¿Qué significa «Nada me faltará» dentro de todo el salmo?
2. ¿Qué relación existe entre restauración y guía por senderos de justicia?
3. ¿Qué cambia en el versículo 4 cuando David dice «Tú estás conmigo»?
4. ¿Qué enseñan la vara y el cayado acerca del cuidado del Pastor?
5. ¿Qué añade la imagen de Dios como anfitrión en los versículos 5–6?

No convierta la conversación en una competencia de interpretaciones. Vuelva a las palabras del salmo y distinga entre lo que afirma el texto y una experiencia personal.

4. Mirar a Cristo, 10 minutos

Lean Juan 10:11 y 1 Pedro 2:24–25. Expliquen que la conexión es canónica y fuerte: el Salmo 23 presenta al Señor como Pastor; Jesús se identifica como el buen Pastor y da Su vida por las ovejas. No llamen al Salmo 23 una profecía directa de cada detalle de la vida de Jesús.

Pregunten: ¿Qué peligro enfrentaban las ovejas que exigió la entrega del Pastor? ¿Cómo conecta Pedro la cruz con volver del pecado y vivir a la justicia?

5. Aprender a acompañar, 15 minutos

Presente esta situación sin identificar a una persona real: una hermana cuida a su madre en hospicio. Está cansada, no puede asistir con regularidad y no sabe cuánto durará el proceso.

Pregunte:

1. ¿Qué comentarios podrían añadir peso aunque tengan buena intención?
2. ¿Qué preguntas ayudarían a comprender su necesidad real?
3. ¿Qué cuidado concreto podría sostenerse durante varias semanas?

Practiquen una respuesta breve: «No tengo una explicación para todo lo que está viviendo, pero quiero escucharla y permanecer cerca. ¿Qué sería una ayuda verdadera esta semana?».

No prometan curación ni presenten una opinión médica. Si existe peligro, abuso, agotamiento extremo o una necesidad profesional, ayuden a buscar apoyo responsable.

6. Cuidado práctico y oración, 10 minutos

Pregunte quién desea recibir una llamada, material impreso, transporte, una visita o ayuda con una tarea. Las mujeres pueden ofrecerse voluntariamente para una acción específica. No asigne a una participante remota una «compañera» obligatoria; el acompañamiento puede organizarse mediante una lista voluntaria de llamadas o mensajes.

Terminen orando por quienes están en valles de enfermedad, duelo, soledad o incertidumbre. Pidan también sabiduría para recibir cuidado sin vergüenza y ofrecerlo sin controlar.

Pregunta central

¿Cómo cambia un valle cuando sabemos que el Pastor está presente, aunque el valle todavía no haya terminado?

Aprender a servir

Esta semana practicaremos acompañar sin explicar apresuradamente. Una mujer confiable escucha, pregunta qué ayuda sería útil, guarda discreción y prefiere cumplir una promesa pequeña antes que ofrecer diez promesas grandes.

Desde casa

La hermana que no pueda asistir puede:

- leer Salmo 23:4 durante la llamada grupal;
- enviar por WhatsApp una nota de voz con una oración de menos de un minuto;
- responder solamente la pregunta central por mensaje privado;
- recibir una llamada breve en un horario que no interrumpa el cuidado de su familiar;
- pedir el material impreso en letra grande o una grabación;
- solicitar una visita corta sin sentirse obligada a recibir a todo el grupo.

No midan su participación por la duración de la conexión. Una mujer puede necesitar apagar la cámara, retirarse para atender a alguien o escuchar sin hablar, y nada de eso la convierte en participante de segunda categoría.

Para la facilitadora

No use «Nada me faltará» para prometer prosperidad material, salud continua o una salida rápida, ni sugiera que una enfermedad o un valle prueban falta de fe. La seguridad del salmo descansa en el carácter y la presencia del Pastor.

Mantenga la diferencia entre apoyo espiritual y atención médica o psicológica. El grupo puede acompañar, llevar alimentos, escuchar y ayudar a buscar recursos. No debe diagnosticar, modificar tratamientos ni presionar a una mujer para revelar detalles.

Cuando se hable de la muerte, permita que convivan el dolor y la esperanza, sin reprender el llanto. Cristo, el buen Pastor, dio Su vida y resucitó, y esa esperanza permite lamentar sin quedar abandonadas a la desesperación.

Notas

2-1. David Sain, "Psalm 23," en *Modern Applications of Ancient Texts*, Truth in Love Lectureship (Pulaski, TN: Sain Publications, 2007), 249–50.

2-2. Mike Willis, "Psalm 23," *Truth Magazine* 40, n.º 21 (7 de noviembre de 1996), p. PDF 2, https://www.truthmagazine.com/archives/volume40/GOT040300.html.

2-3. Sain, "Psalm 23," 252.

2-4. Willis, "Psalm 23," p. PDF 3.

2-5. Sain, "Psalm 23," 254–55.

Volver al contenido

Notas de la semana

Notas personales o del encuentro

Volver al contenido

Semana 3: Cuando tengo miedo

Propósito

Aprender a reconocer el temor sin vergüenza, llevarlo delante de Dios en oración y esperar con valor porque el Señor es luz, salvación y fortaleza.

Tesis

La confianza bíblica no niega el peligro ni silencia la súplica. Recuerda quién es Dios, busca Su rostro, pide Su dirección y espera Su bondad. Por medio de la sangre de Cristo, quienes estaban lejos han recibido entrada al Padre.

Versículo para guardar

> *«El SEÑOR es mi luz y mi salvación; ¿A quién temeré? El SEÑOR es la fortaleza de mi vida; ¿De quién tendré temor?» (Salmo 27:1, NBLA).*

Para comenzar

El temor puede entrar de muchas maneras. A veces llega con una llamada del médico, una noche sola, una cuenta que no sabemos pagar o un ruido inesperado. Puede aparecer cuando una mujer cuida a un padre que se debilita. También cuando una viuda enfrenta por primera vez una decisión que antes compartía. Una joven puede sentirlo cuando no sabe qué dirección tomará su vida. El temor también puede permanecer en silencio como una preocupación repetida, un peligro del pasado o el miedo de ser una carga para otros.

El Salmo 27 no ridiculiza esos temores. Comienza con una confesión firme: «El SEÑOR es mi luz y mi salvación». Sin embargo, más adelante David clama, pide misericordia y ruega que Dios no lo abandone. Los versículos 1–6 tienen el tono de una declaración de confianza; los versículos 7–14 contienen la urgencia de una súplica. Las dos voces pertenecen al mismo salmo y se mantienen unidas por palabras como salvación, corazón, buscar, adversarios y esconder.[3-1]

Por eso una mujer puede confiar en Dios y admitir que algo la inquieta. Puede recordar quién es el Señor mientras dice con honestidad lo que teme, y puede pedir ayuda sin tratar la oración como una manera de controlar el resultado. También puede esperar sin quedarse inmóvil.

Durante esta semana seguiremos el movimiento del salmo. Confesaremos quién es Dios, buscaremos Su presencia y aprenderemos a clamar. También veremos el acceso que Cristo abrió. Terminaremos esperando con un corazón alentado. Queremos llevar el temor a la presencia de Dios para que Él gobierne nuestro siguiente paso. No buscamos una sensación de valor que dure solo unos minutos.

La semana de un vistazo

1. El Señor es mi luz
2. Una cosa buscaré
3. Tu rostro, SEÑOR, buscaré
4. Acercarnos a Dios por medio de Cristo
5. Espera al Señor

EL SALMO

Salmo 27

Confianza absoluta en Dios
Salmo de David.

1 El SEÑOR es mi luz y mi salvación;

¿A quién temeré?

El SEÑOR es la fortaleza de mi vida;

¿De quién tendré temor?

2 Cuando los malhechores vinieron sobre mí para devorar mis carnes,

Ellos, mis adversarios y mis enemigos, tropezaron y cayeron.

3 Si un ejército acampa contra mí,

No temerá mi corazón;

Si contra mí se levanta guerra,

A pesar de ello, yo estaré confiado.

4 Una cosa he pedido al SEÑOR, *y* esa buscaré:

Que habite yo en la casa del SEÑOR todos los días de mi vida,

Para contemplar la hermosura del SEÑOR

Y para meditar en Su templo.

5 Porque en el día de la angustia me esconderá en Su tabernáculo;

En lo secreto de Su tienda me ocultará;

Sobre una roca me pondrá en alto.

6 Entonces será levantada mi cabeza sobre mis enemigos que me cercan,

Y en Su tienda ofreceré sacrificios con voces de júbilo;

Cantaré, sí, cantaré alabanzas al SEÑOR.

7 Escucha, oh SEÑOR, mi voz cuando clamo;

Ten piedad de mí, y respóndeme.

8 *Cuando dijiste:* «Busquen Mi rostro», mi corazón te respondió:

«Tu rostro, SEÑOR, buscaré».

9 No escondas Tu rostro de mí;

No rechaces con ira a Tu siervo;

Tú has sido mi ayuda.

No me abandones ni me desampares,

Oh Dios de mi salvación.

10 Porque *aunque* mi padre y mi madre me hayan abandonado,

El SEÑOR me recogerá.

11 SEÑOR, enséñame Tu camino,

Y guíame por senda llana

Por causa de mis enemigos.

12 No me entregues a la voluntad de mis adversarios;

Porque testigos falsos se han levantado contra mí,

Y los que respiran violencia.

13 *Hubiera yo desmayado,* si no hubiera creído que había de ver la bondad del SEÑOR

En la tierra de los vivientes.

14 Espera al SEÑOR;

Esfuérzate y aliéntese tu corazón.

Sí, espera al SEÑOR.

Nueva Biblia de las Américas (NBLA)

Día 1: El Señor es mi luz

Lectura bíblica

Lea Salmo 27 completo. Después vuelva a leer los versículos 1–3 y marque las tres expresiones que David usa para hablar del Señor.

Delante de Dios

David llama al Señor «mi luz», «mi salvación» y «la fortaleza de mi vida». No comienza midiendo el tamaño de sus enemigos ni tratando de convencerse de que el peligro es imaginario, sino dirigiendo su atención a Dios.

La luz permite ver y vence la oscuridad, la salvación habla de rescate y la fortaleza ofrece un lugar firme cuando una amenaza se acerca. David no dice solamente que Dios *da* estas cosas, pues habla de Dios mismo como su luz, su salvación y su fortaleza. Su confianza descansa en la presencia y el carácter del Señor, no en una capacidad personal para mantener la calma.

David también recuerda el cuidado recibido cuando sus adversarios tropezaron y cayeron. A partir de lo que Dios ya había hecho, mira una amenaza futura y declara que seguirá confiando. La confianza del pasaje se apoya en quién es Dios, en lo que ya ha hecho y en lo que hará.[3-2]

Recordar no garantiza que la próxima dificultad terminará de la misma manera que la anterior. Sí evita que el temor cuente la historia como si Dios nunca hubiera estado presente. Una mujer puede decir: «No sé qué mostrará el examen, pero sé que el Señor ha sostenido mi vida». Otra puede decir: «No sé cómo cambiarán mis responsabilidades, pero Dios no ha dejado de ser mi luz».

Miremos más de cerca

David pregunta: «¿A quién temeré?». Esta pregunta no significa que ninguna persona o circunstancia pueda hacer daño. Los enemigos son reales, y más adelante aparecen testigos falsos y personas violentas. David compara el peligro con el Dios que sostiene la vida y se niega a darle al enemigo el lugar que pertenece a Dios.

El temor puede ayudarnos a reconocer un peligro y actuar con prudencia. También puede crecer hasta gobernar decisiones que pertenecen a la verdad. Puede impedir que pidamos

ayuda, que salgamos de una situación abusiva, que tengamos una conversación necesaria o que aceptemos una responsabilidad para la cual estamos preparadas.

No todo temor se vence con una frase. Algunas mujeres viven con consecuencias de trauma, ataques de pánico, ansiedad persistente o condiciones médicas que necesitan atención responsable. Buscar ayuda médica o psicológica competente no contradice la oración. El grupo puede acompañar espiritualmente, pero no debe diagnosticar, suspender medicamentos ni presentar una opinión personal como tratamiento.

Antes de preguntar solamente «¿qué podría pasar?», pregunte también «¿quién es el Señor en medio de esto?». La respuesta no elimina automáticamente el problema, pero lo coloca bajo una verdad mayor.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué nombres o imágenes usa David para hablar de Dios en el versículo 1?

2. ¿Qué temor está ocupando demasiado espacio en sus pensamientos?

3. ¿Qué muestra concreta de la fidelidad de Dios puede recordar hoy?

Un paso para hoy

Divida una hoja en dos partes. En una escriba, con una sola oración, lo que teme, y en la otra copie Salmo 27:1. Sin disminuir el peligro ni exagerarlo, presente las dos frases delante de Dios.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, Tú eres mi luz, mi salvación y la fortaleza de mi vida. Tú conoces lo que temo y no necesito esconderlo de Ti. Recuérdame Tu fidelidad y ayúdame a tomar el siguiente paso bajo Tu verdad, no bajo el dominio del miedo. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 27:1.

Reciba: El temor no cambia quién es el Señor.

Responda: Nombre una preocupación y diga: «Señor, sé mi luz en esto».

Día 2: Una cosa buscaré

Lectura bíblica

Lea Salmo 27:4–6. Preste atención a lo que David pide, a lo que desea contemplar y a las tres imágenes de protección del versículo 5.

Delante de Dios

David enfrenta enemigos, pero su petición principal no es una vida sin oposición. Dice: «Una cosa he pedido al SEÑOR, y esa buscaré». Desea habitar en la casa del Señor, contemplar Su hermosura y meditar en Su templo.

No está pidiendo mudarse literalmente a un edificio. Expresa el deseo de vivir en la presencia de Dios y continuar aprendiendo de Él. Busca permanecer con Dios, y de esa relación surgen refugio, estabilidad y alabanza.[3-3]

El temor suele estrechar nuestra atención. Una preocupación puede ocupar cada conversación, cada búsqueda en el teléfono y cada momento de silencio. David también concentra su atención, pero lo hace en otra dirección: «Una cosa». Antes de intentar resolver todas las posibilidades, busca al Señor.

Buscar Su rostro no significa ignorar responsabilidades, pues David todavía pide dirección y protección. Una mujer puede cumplir sus citas mientras espera resultados médicos, y una cuidadora puede preparar los documentos necesarios. Quien teme por su seguridad busca un lugar seguro y ayuda responsable. La presencia de Dios guía estas decisiones sin reemplazarlas.

Miremos más de cerca

El versículo 5 reúne tres imágenes. Dios esconde a David en Su tabernáculo, lo oculta en Su tienda y lo coloca sobre una roca. El texto no promete que una cristiana siempre quedará fuera del alcance del sufrimiento físico. Declara que la vida de quien busca al Señor no queda finalmente a merced de sus adversarios.

La casa del Señor también enseña que buscar a Dios no es una actividad completamente aislada, porque David piensa en sacrificios, cánticos y alabanza. Hoy las cristianas pertenecen a una congregación y necesitan reunirse, aprender, orar y servir con otros cristianos.

Una mujer que no puede salir de casa, se recupera de una enfermedad o no tiene transporte todavía puede buscar al Señor. La congregación debe acercarle la lectura, la conversación y el cuidado. Puede usar WhatsApp, Zoom, Google Meet o el teléfono. También puede ofrecer una visita breve, una copia impresa o una grabación que ella escuche cuando tenga fuerzas.

La tecnología no reemplaza toda presencia física, pero puede impedir que la distancia se convierta en abandono. Cuando el grupo se reúna en persona cada dos semanas, debe incluir de verdad a quienes no puedan viajar. La forma puede cambiar. El compromiso de buscar juntas al Señor permanece.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué revela la «una cosa» acerca de la prioridad de David?

2. ¿En qué actividad suele concentrarse cuando tiene miedo?

3. ¿Qué medio realista puede ayudarla a buscar a Dios esta semana?

Un paso para hoy

Reserve un momento breve para leer Salmo 27:4 sin hacer otra tarea. Si su día es interrumpido con frecuencia, grabe el versículo o pida a una hermana que se lo envíe por WhatsApp. Escúchelo más tarde y conviértalo en una petición personal.

Mi paso para hoy

Oración

Dios mío, muchas preocupaciones compiten por mi atención. Enséñame a buscarte por encima de todas ellas. Permite que contemple Tu bondad, aprenda Tu voluntad y encuentre estabilidad en Tu presencia. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 27:4.

Reciba: Hoy puede buscar al Señor aun desde una cama, un sillón o una sala de espera.

Responda: Diga: «Tu rostro, SEÑOR, buscaré».

Día 3: Tu rostro, SEÑOR, buscaré

Lectura bíblica

Lea Salmo 27:7–12. Subraye las peticiones: escucha, ten piedad, responde, no escondas, no abandones, enséñame, guíame y no me entregues.

Delante de Dios

El tono del salmo cambia en el versículo 7. La voz que declaró confianza ahora clama: «Escucha, oh SEÑOR, mi voz». David pide misericordia y respuesta, pues la confianza de los primeros versículos no le impide hablar con urgencia, sino que le da una base para hacerlo.

David no trata todo temor como prueba de falta de fe ni permite que el temor hable sin llevarlo a Dios. Reconoce la necesidad y ora desde lo que sabe acerca del Señor, de modo que su confianza sostiene la súplica en vez de silenciarla.[3-4]

«Tu rostro, SEÑOR, buscaré» responde a la invitación de Dios. Buscar Su rostro es acudir a Él mismo, pues la oración no sirve solamente para conseguir una solución. Podemos presentar peticiones concretas, dar gracias y someternos a Su voluntad. También debemos actuar de acuerdo con lo que pedimos y aceptar que Dios puede responder de una manera distinta de la que deseamos.[3-5]

Orar no sustituye el paso obediente que está a nuestro alcance. Una cuidadora puede pedir fuerzas y también aceptar relevo, y la mujer que teme una conversación puede pedir sabiduría mientras prepara palabras verdaderas. La hermana preocupada por otra persona puede orar y luego hacer una llamada respetuosa.

Miremos más de cerca

El versículo 10 dice: «Porque aunque mi padre y mi madre me hayan abandonado, El SEÑOR me recogerá». No sabemos que los padres de David realmente lo hubieran abandonado. La frase lleva la comparación hasta la relación humana más cercana. Aun si ese apoyo fallara, el cuidado del Señor seguiría siendo más confiable que el de padre y madre.[3-6]

Estas palabras pueden alcanzar a una mujer que perdió a sus padres, fue rechazada por su familia o nunca recibió el cuidado que necesitaba. También pueden consolar a una soltera que teme envejecer sola. Pueden sostener a una viuda que siente que ha perdido a todas

las personas que la apoyaban. El versículo no hace pequeño el dolor familiar. Afirma que el abandono humano no puede expulsarla de la presencia de Dios.

El grupo no debe usar esta promesa para excusar su propia ausencia, porque Dios recibe y Su pueblo debe aprender a recibir también. Eso incluye notar quién dejó de conectarse, preguntar sin interrogar y ofrecer una ayuda que pueda cumplirse.

David también pide: «SEÑOR, enséñame Tu camino». Su oración no se limita a pedir que cambien sus enemigos, pues él mismo desea ser guiado. El miedo puede empujarnos a decisiones rápidas, palabras defensivas o sospechas sin evidencia. Una oración madura pregunta: «Señor, ¿cómo debo andar mientras esto todavía no se resuelve?».

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué aprende acerca de la oración al comparar los versículos 1 y 7?

2. ¿Qué petición de los versículos 7–12 expresa mejor su necesidad actual?

3. ¿Necesita una respuesta, dirección, compañía o ayuda práctica? ¿Puede pedirla con claridad?

Un paso para hoy

Escoja una petición del salmo y envíela a Dios con sus propias palabras. Después identifique una acción obediente que pueda acompañar la oración. Si necesita apoyo, escriba a una persona segura: «¿Tiene unos minutos para escucharme y orar conmigo? No necesito que resuelva todo».

Mi paso para hoy

Oración

Señor, escucha con piedad mi voz cuando clamo. Recógeme cuando falle el apoyo humano y guíame por una senda firme para que el miedo no gobierne mis decisiones. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 27:7–8.

Reciba: Puede clamar y confiar al mismo tiempo.

Responda: Ore con tres palabras: «Escúchame, ten piedad, respóndeme».

Día 4: Acercarnos a Dios por medio de Cristo

Lectura bíblica

Lea Efesios 2:13, 18 y Hebreos 10:19–22. Después vuelva a leer Salmo 27:4 y 8.

Delante de Dios

El Salmo 27 expresa un gran deseo de habitar en la presencia de Dios y buscar Su rostro. El Nuevo Testamento no presenta estas palabras como una predicción directa de la cruz. Efesios y Hebreos explican cómo personas pecadoras pueden acercarse al Dios santo.

Pablo escribe que quienes antes estaban lejos han sido acercados por la sangre de Cristo y que por medio de Él tenemos entrada al Padre. Hebreos declara que tenemos confianza para entrar al Lugar Santísimo por la sangre de Jesús y nos llama: «acerquémonos con corazón sincero, en plena certidumbre de fe».

Nuestro mayor problema va más allá del miedo, porque el pecado nos separa de Dios y exige algo mayor que la tranquilidad interior. Necesitamos reconciliación, y Jesús murió para quitar la culpa, hacer la paz y abrir un camino de acceso al Padre.

La confianza de Hebreos 10:19 no nace de la capacidad humana, sino de la entrada que Cristo inauguró mediante Su sangre y Su carne ofrecida. El llamado a acercarnos descansa en el sacrificio completo de Cristo y en Su sacerdocio sobre el pueblo de Dios.[3-7]

Miremos más de cerca

Acercarnos con confianza no significa acercarnos con arrogancia, ya que Hebreos habla de un corazón sincero y de una conciencia purificada. La cruz muestra la seriedad de nuestro pecado, porque el Hijo de Dios pagó un costo real para limpiarnos y traernos cerca.

Por eso la respuesta al evangelio incluye creer en Cristo, arrepentirse, confesarlo y ser bautizada para el perdón de los pecados. Después, la discípula continúa acercándose a Dios en oración, adoración y obediencia. Lo hace porque pertenece a Cristo y descansa en Su sacrificio, aun cuando todavía necesita arrepentirse de sus fallas.

El acceso al Padre da una respuesta firme al temor de ser abandonada por Dios. Una mujer puede perder apoyos humanos que amaba mucho, quedar sola en una habitación o

no saber quién contestará el teléfono. No puede prometerse que ninguna persona la decepcionará, pero por medio de Cristo sí tiene entrada al Padre.

La cruz tampoco promete que todo peligro terrenal desaparecerá hoy, pues Jesús mismo sufrió, pero ninguna amenaza puede convertir en extraña a la persona que Dios ha recibido en Cristo. Cuando ella busca el rostro de Dios, llama a una puerta que Cristo ya abrió.

Si usted no sabe si ha obedecido el evangelio, no trate de calmar la pregunta con una experiencia vaga. Pida estudiar los textos con una cristiana madura o con uno de los ancianos o evangelistas de la congregación. La confianza bíblica crece sobre lo que Dios ha dicho y hecho en Cristo.

Para pensar con honestidad

1. Según Efesios 2, ¿qué hizo posible que quienes estaban lejos fueran acercados?

2. ¿En qué descansa la confianza de Hebreos 10:19–22?

3. ¿Cómo cambia la cruz el miedo de no ser recibida por Dios?

Un paso para hoy

Lea en voz alta Hebreos 10:19–22. Agradezca a Cristo por una obra específica del pasaje: Su sangre, el camino abierto o Su sacerdocio. Después acérquese al Padre con una petición que ha evitado expresar.

Mi paso para hoy

Oración

Padre, yo estaba lejos, pero Cristo abrió el camino por Su sangre, y me acerco por la obra de Tu Hijo y no por mi propia suficiencia. Limpia mi conciencia, afirma mi fe y recibe la petición que hoy pongo delante de Ti. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Efesios 2:13.

Reciba: En Cristo, usted no permanece lejos.

Responda: Diga: «Padre, me acerco por medio de Cristo».

Día 5: Espera al Señor

Lectura bíblica

Lea Salmo 27:13–14. Después lea Hebreos 10:23–25.

Delante de Dios

David espera ver la bondad del Señor «en la tierra de los vivientes», y su esperanza no niega la dificultad presente. Ha hablado de enemigos, abandono, acusaciones falsas y violencia, y después de nombrar todo eso todavía cree que la bondad de Dios será visible.

El salmo termina con cuatro llamados: espera, esfuérzate, aliéntese tu corazón y espera. La repetición rodea el valor con la espera, y la palabra comunica también esperanza. Estos mandatos alcanzan tanto al propio salmista como a otras personas que atraviesan dificultad.[3-8]

Esperar en el Señor significa negarnos a tomar el lugar de Dios o a desobedecer para conseguir una respuesta más rápida, y no permanecer pasivas cuando existe una acción obediente. La espera puede incluir hacer una cita, pedir consejo, establecer un límite, denunciar un peligro, organizar transporte o aceptar ayuda.

Una cuidadora puede esperar sin saber cuánto durará el proceso, y una soltera puede esperar sin convertir el matrimonio en la condición para una vida completa. La viuda espera mientras aprende una nueva manera de vivir, y la mujer joven espera dirección sin aceptar la primera voz segura que aparezca. En cada caso, el tiempo de espera puede incluir servicio, crecimiento y decisiones fieles.

Miremos más de cerca

La frase «aliéntese tu corazón» no exige fabricar una emoción. El corazón recibe aliento al recordar lo que el salmo ya dijo. El Señor es luz, salvación y fortaleza. Él invita a buscar Su rostro, recibe a quien otros abandonan, enseña Su camino y muestra Su bondad.

Hebreos añade una dimensión congregacional al mandar que nos consideremos unas a otras para estimularnos al amor y a las buenas obras. Ese cuidado mutuo acompaña el llamado a acercarnos y mantener firme la esperanza, de modo que la espera cristiana no tenga que vivirse aislada.

Una mujer confiable ayuda sin hacerse indispensable. Puede preguntar: «¿Qué parte de esta situación le produce más temor?», «¿Desea que la escuche, que oremos o que pensemos en una acción concreta?». No interroga, no exige detalles y no difunde lo escuchado. Si existe riesgo de daño, abuso o peligro inmediato, explica que buscará ayuda responsable en vez de prometer secreto absoluto.

El valor tranquilo también forma a la mujer que sirve. Cuando no reacciona ante cada rumor, puede escuchar antes de aconsejar. Puede verificar antes de repetir y orar antes de decidir. Estas prácticas hacen bien en toda etapa de la vida. También preparan a algunas mujeres para mayores responsabilidades de hospitalidad, enseñanza y cuidado.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué diferencia existe entre esperar al Señor y evitar una responsabilidad?

2. ¿Qué verdad del Salmo 27 puede alentar su corazón durante esta semana?

3. ¿Cómo puede acompañar a otra mujer sin hacerse dueña de su decisión?

Un paso para hoy

Escriba una acción que le corresponde y una cosa que debe dejar en manos de Dios. Cumpla la primera sin intentar controlar la segunda. Si necesita compañía, pida una llamada breve o una oración por WhatsApp.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, esperar me resulta difícil cuando deseo una respuesta inmediata. Dame valor para obedecer lo que ya has mostrado y humildad para dejarte lo que no puedo controlar. Alienta mi corazón y permite que espere Tu bondad sin perder la esperanza. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 27:14.

Reciba: Esperar no significa que Dios la haya olvidado.

Responda: Repita lentamente: «Sí, espera al SEÑOR».

Encuentro semanal: Busquemos Su rostro

Propósito de la conversación

Hablar del temor sin vergüenza, observar cómo el salmo une confianza y súplica, y practicar preguntas que acompañan sin interrogar ni controlar.

Antes de comenzar

Envíe Salmo 27 y las preguntas con anticipación. Confirme quién participará en persona, por WhatsApp, Zoom, Google Meet o teléfono. Si una mujer dispone de pocos minutos por enfermedad, cuidado familiar o conexión limitada, invite su lectura o respuesta al comienzo.

El estudio está pensado para reunirse en persona cada dos semanas y conversar a distancia en las semanas intermedias. Si las circunstancias lo requieren, las participantes pueden ajustar la frecuencia, la duración y el medio, y modificar el acuerdo cuando descubran dificultades.

No obligue a formar parejas. Esa estructura puede excluir a quienes se conectan desde lejos. También puede crear una responsabilidad difícil de cumplir cuando las hermanas viven lejos o no tienen transporte. Para el contacto semanal, use una lista voluntaria de llamadas o mensajes. Así una mujer puede ofrecer una ayuda concreta sin asumir una relación formal que el grupo no podrá mantener.

Prepare una hoja con dos columnas: «David declara» y «David pide». Si alguien participa por audio, lea las respuestas en voz alta para que pueda seguir la conversación.

Orden sugerido

Este orden puede abreviarse, porque el propósito es escuchar el salmo, mirar a Cristo, hablar con verdad y orar, más que completar cada pregunta.

1. Bienvenida y oración, 5 minutos

Salude por nombre a las participantes remotas y explique que nadie tendrá que revelar su temor más íntimo. Ore para que el grupo escuche con mansedumbre y guarde discreción.

2. Lectura del Salmo 27, 10 minutos

Pida a una mujer que lea los versículos 1–6 y a otra los versículos 7–14. Una participante desde casa puede leer o enviar una nota de voz.

Después de cada sección, pregunte: «¿Qué declara David acerca de Dios?» y «¿Qué pide David?». Anote respuestas breves en las dos columnas.

3. Comprender el texto, 20 minutos

Conversen sobre estas preguntas:

1. ¿Qué relación existe entre la confianza de los versículos 1–6 y la súplica de los versículos 7–12?
2. ¿Qué significa que David busque «una cosa»?
3. ¿Qué enseña el versículo 10 sin disminuir el dolor del abandono humano?
4. ¿Qué pide David además de protección?
5. ¿Cómo se relacionan esperar, esforzarse y recibir aliento en el versículo 14?

Mantengan la Biblia abierta, sin presentar cada miedo como falta de fe ni prometer un resultado que el texto no promete.

4. Mirar a Cristo, 10 minutos

Lean Efesios 2:13, 18 y Hebreos 10:19–22. Expliquen que el Salmo 27 no es presentado como una profecía directa de la cruz. La conexión es doctrinal: el deseo de acercarse a Dios encuentra en el Nuevo Testamento su fundamento en la sangre y el sacerdocio de Cristo.

Pregunten: ¿qué nos mantenía lejos?, ¿qué hizo Cristo?, ¿con qué actitud debemos acercarnos ahora?

5. Aprender a preguntar sin interrogar, 15 minutos

Presente esta situación: una hermana que vive sola dejó de participar durante dos semanas y responde solamente «estoy bien». El grupo está preocupado, pero no sabe qué ocurre.

Comparen estas preguntas:

- «¿Por qué no vino? ¿Qué le pasa?»

- «La hemos extrañado. ¿Desea contarme cómo está o hay alguna ayuda que pueda ofrecerle?»
- «¿Prefiere una llamada, una visita breve o que le enviemos la lección sin necesidad de responder?»

Conversen sobre cuál pregunta ofrece cuidado sin exigir información. Practiquen escuchar la respuesta completa antes de aconsejar. No conviertan la conversación en un interrogatorio ni compartan detalles con el grupo sin permiso.

6. Cuidado práctico y oración, 10 minutos

Pregunte si alguna hermana desea una llamada, transporte, material impreso, ayuda para conectarse o una visita. Permita que cada mujer elija cuánto desea decir. Asignen solamente acciones que alguien haya aceptado voluntariamente.

Terminen leyendo Salmo 27:14. Oren por temores concretos que hayan sido compartidos con permiso y por las hermanas ausentes, cuidadoras, convalecientes y confinadas en casa.

Pregunta central

¿Qué cambia cuando llevamos un temor específico delante de Dios y buscamos Su rostro?

Aprender a servir

Esta semana practicaremos hacer una pregunta clara y esperar la respuesta sin interrumpir. Una mujer confiable no busca información por curiosidad, sino que escucha para comprender, protege la dignidad de su hermana y ofrece una ayuda que realmente puede cumplir.

Desde casa

La hermana que no pueda asistir puede:

- leer Salmo 27:1 o 14 durante una llamada de WhatsApp, Zoom, Google Meet o teléfono;
- enviar una nota de voz con una petición del salmo;
- recibir por mensaje la pregunta central y responder cuando tenga fuerzas;
- pedir una llamada de menos de veinte minutos;
- recibir la lección impresa en letra grande o una grabación;
- participar solamente durante la lectura y la oración;

- solicitar una visita breve, si esa forma le resulta útil.

No midan la fe por la duración de una conexión. Una cuidadora puede tener que retirarse sin aviso y una convaleciente puede escuchar con la cámara apagada, mientras una mujer mayor quizá prefiera el teléfono a una aplicación nueva. Incluir a cada una comienza preguntándole qué medio funciona para ella.

Si el grupo usa WhatsApp, no publique temores personales, diagnósticos, direcciones ni necesidades familiares sin permiso. Los mensajes de seguimiento deben ser breves y no exigir respuesta inmediata.

Para la facilitadora

El Salmo 27 no promete ausencia de enemigos, enfermedad, abandono o espera, ni enseña que sentir temor sea automáticamente pecado. Muestre cómo David coloca el peligro dentro de una relación de confianza y lo convierte en súplica.

Mantenga la conexión con Cristo en su categoría correcta, sin llamar al salmo una predicción directa de la crucifixión. El salmo expresa el deseo de buscar a Dios, y Efesios 2 y Hebreos 10 enseñan que el acceso al Padre fue abierto por la sangre de Cristo.

No permita que el grupo diagnostique ansiedad, trauma u otra condición. Si una mujer menciona peligro inmediato, violencia, abuso, pensamientos de dañarse o incapacidad para funcionar, escuche con seriedad y ayúdela a buscar apoyo responsable. La confidencialidad no exige esconder una emergencia.

Al terminar, anote qué formato funcionó. Si la conversación fue demasiado larga o la participación remota resultó difícil, simplifique el próximo encuentro, ajustando el horario o el medio sin abandonar el propósito del estudio.

Notas

3-1. David L. Lipe, “God Gives Me Confidence: Psalm 27,” en *“When I Study the Psalms . . .”: Enlarging My Faith—Eliminating My Fears*, 21st Annual West Virginia School of Preaching Victory Lectures (Moundsville, WV: West Virginia School of Preaching, 2015), 16–18.

3-2. Lipe, “God Gives Me Confidence,” 18–19.

3-3. Lipe, “God Gives Me Confidence,” 19–20.

3-4. Lipe, “God Gives Me Confidence,” 20–21.

3-5. Wayne Partain, “Lord, Teach Us to Pray” (bosquejo de sermón, s.f.), pp. PDF 2–3.

3-6. Lipe, “God Gives Me Confidence,” 21.

3-7. Bill H. Reeves, *Notas sobre Hebreos*, 3.ª impresión, rev. septiembre de 2004 (Houston, TX: Braewick Press, 1993), 46–47.

3-8. Lipe, “God Gives Me Confidence,” 21–22.

Volver al contenido

Notas de la semana

Notas personales o del encuentro

Volver al contenido

PARTE 2

Cuando el corazón está cansado

Trece semanas en los Salmos

Semana 4: ¿Hasta cuándo, Señor?

Propósito

Aprender a llevar delante de Dios el dolor que se prolonga, pedir Su ayuda con claridad y descansar en Su misericordia aunque la situación todavía no haya cambiado.

Tesis

El lamento fiel habla desde una relación que se niega a abandonar a Dios. Presenta la queja, convierte el dolor en petición y vuelve a descansar en la misericordia del Señor. En Cristo tenemos un Sumo Sacerdote que padeció, se compadece de nuestras flaquezas y nos recibe ante el trono de la gracia.

Versículo para guardar

> *«Pero yo en Tu misericordia he confiado; Mi corazón se regocijará en Tu salvación» (Salmo 13:5, NBLA).*

Para comenzar

Hay pruebas que no terminan cuando pensamos que deberían terminar. Una enfermedad se prolonga. La persona que cuidamos pierde otras fuerzas. La espera de una llamada, un trabajo, una reconciliación o una respuesta se convierte en meses o años. Una viuda aprende a pasar por fechas que antes compartía con su esposo. Una mujer soltera ve pasar otra etapa de la vida y se pregunta si algún día llegará el futuro que deseaba. A veces no falta amor por Dios, pero sí faltan fuerzas para hacer otra oración.

Salmo 13 ofrece palabras para esos días. En solo seis versículos pasa de la pregunta a la petición y de la petición a la alabanza. Tiene tres movimientos: protesta, oración y confianza.[4-1] Sin embargo, no dice que el enemigo desapareció ni que el peligro terminó. Tampoco dice que David recibió una explicación en ese momento. La confianza vuelve antes de que cambie la situación.

Por eso no leeremos el salmo como una fórmula para dejar de sentir dolor, ni trataremos las preguntas de David como una falla que debe corregirse rápidamente. Cuatro veces pregunta: «¿Hasta cuándo?». Habla de sentirse olvidado, de no ver el rostro de Dios, de luchar con sus propios pensamientos y de observar el avance de su enemigo. Luego pide

que Dios mire, responda e ilumine sus ojos. Finalmente recuerda la misericordia en la cual ya había confiado.

La fe no obliga a una mujer a decir que está bien cuando no lo está, sino que le permite hablar con Dios desde el lugar donde realmente se encuentra. Durante esta semana aprenderemos a lamentarnos sin abandonar la esperanza, a pedir sin exigir y a acompañar a otra persona sin apresurar su dolor.

La semana de un vistazo

1. La pregunta que podemos presentar a Dios
2. Cuando el silencio se alarga
3. Mira y respóndeme
4. Cristo recibe nuestra súplica
5. Pero yo he confiado

EL SALMO

Salmo 13

Plegaria de un afligido
Para el director del coro. Salmo de David.

1 ¿Hasta cuándo, oh SEÑOR? ¿Me olvidarás para siempre?

¿Hasta cuándo esconderás de mí Tu rostro?

2 ¿Hasta cuándo he de tomar consejo en mi alma,

Teniendo pesar en mi corazón todo el día?

¿Hasta cuándo mi enemigo se enaltecerá sobre mí?

3 Considera *y* respóndeme, oh SEÑOR, Dios mío;

Ilumina mis ojos, no sea que duerma *el sueño de* la muerte;

4 No sea que mi enemigo diga: «Lo he vencido»;

Y mis adversarios se regocijen cuando yo sea sacudido.

5 Pero yo en Tu misericordia he confiado;

Mi corazón se regocijará en Tu salvación.

6 Cantaré al SEÑOR,

Porque me ha llenado de bienes.

Nueva Biblia de las Américas (NBLA)

Día 1: La pregunta que podemos presentar a Dios

Lectura bíblica

Lea Salmo 13 completo. Después vuelva a leer los versículos 1–2 y marque cada aparición de la pregunta «¿Hasta cuándo?».

Delante de Dios

David no comienza explicando su situación, sino expresando lo que la espera le ha hecho sentir. Pregunta si Dios lo olvidará para siempre y si esconderá Su rostro. Sabe que está hablando con el Señor, pero la experiencia presente parece contradecir lo que conoce de Él.

La pregunta aparece cuatro veces en dos versículos. David la lleva a su relación con Dios, a la lucha dentro de su alma, al dolor de su corazón y al enemigo que parece vencer. Esa repetición nos permite oír la presión de un sufrimiento que toca cada parte de la vida.[4-2]

David lleva esa presión a Dios. No habla solamente *acerca* de Él con otras personas. Tampoco concluye que Dios ya no existe o no es fiel. Dice «Oh SEÑOR» y «Dios mío». Sigue hablando con Él aunque no percibe Su rostro.

El lamento bíblico dice la verdad acerca del dolor sin abandonar a Dios, insultarlo ni acusarlo de maldad. La mujer que pregunta «¿hasta cuándo?» todavía está orando. Sus palabras pueden ser pocas, repetidas o acompañadas por lágrimas. El Señor no le pide que arregle su dolor antes de presentarse ante Él.

Miremos más de cerca

La expresión «esconderás de mí Tu rostro» describe la experiencia de no percibir el favor o la ayuda de Dios. David no afirma que Dios haya dejado de conocerlo, sino que expresa cómo se ve la situación desde el lugar de la aflicción.

Debemos distinguir entre una experiencia y una conclusión. Decir «No veo qué está haciendo Dios» puede ser una confesión honesta. Decir «Dios ha dejado de ser fiel» contradice Su carácter. El salmo permite expresar lo primero sin llevarnos a lo segundo.

El salmo también nos enseña que una pregunta no tiene que recibir una respuesta inmediata para pertenecer a la oración. Algunas preguntas se resolverán con el tiempo y

otras permanecerán hasta que veamos al Señor. Hoy no buscamos una explicación para cada pérdida, sino que llevamos la pregunta a la Persona que todavía llamamos «Dios mío».

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué cuatro áreas de sufrimiento aparecen en los versículos 1–2?

2. ¿Qué diferencia encuentra entre presentar una pregunta a Dios y alejarse de Él por causa de la pregunta?

3. ¿Qué situación prolongada necesita nombrar hoy sin disminuirla ni exagerarla?

Un paso para hoy

Complete esta oración en una sola frase: «Señor, ¿hasta cuándo...?». No intente responderla todavía. Léala delante de Dios y añada las palabras de David: «Oh SEÑOR, Dios mío».

Mi paso para hoy

Oración

Señor, Tú conoces cuánto tiempo he llevado esta carga y cómo alcanza mis pensamientos y mi corazón. No quiero apartarme de Ti ni esconder cuánto me duele, así que recibe mi pregunta y sostenme mientras espero. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 13:1.

Reciba: Puede llevar una pregunta sin respuesta delante de Dios.

Responda: Diga: «Señor, no comprendo, pero sigo hablando contigo».

Día 2: Cuando el silencio se alarga

Lectura bíblica

Lea Salmo 13:1–2. Preste atención a las palabras «para siempre», «todo el día» y «¿hasta cuándo?».

Delante de Dios

El sufrimiento cambia nuestra percepción del tiempo. Una noche junto a una cama puede parecer interminable, y los minutos antes de recibir un resultado médico no se sienten como los de una conversación agradable. Una espera no necesita haber durado muchos años para sentirse larga bajo el peso de la angustia.[4-3]

David dice que toma consejo en su alma. Parece revisar una y otra vez las mismas posibilidades mientras el dolor permanece en su corazón. Muchas mujeres conocen esta experiencia. Piensan en cada resultado posible, repasan una conversación o calculan cuánto tiempo podrán seguir cuidando a alguien. También se preguntan qué decisión tomar si nada cambia.

Pensar con prudencia es necesario, pero dar vueltas sin descanso sobre lo que no podemos controlar puede aumentar la carga. Cuando no vemos la respuesta de Dios, fácilmente intentamos ocupar Su lugar con nuestros propios cálculos. El salmo no reprocha a David con dureza, sino que lo guía para que la deliberación interior se convierta en una petición dirigida al Señor.

Dos realidades pueden existir al mismo tiempo. Una cuidadora puede amar mucho a su madre o a su padre y también sentirse agotada. Desea que esa vida continúe, pero se pregunta cuánto tiempo podrá sostener el ritmo actual. Una viuda puede confiar en la resurrección y llorar la ausencia de su esposo. Una mujer soltera puede servir con gozo y reconocer que la soledad le duele.

Miremos más de cerca

El salmo tampoco autoriza al grupo a investigar detalles que una mujer no ha elegido contar. Hay dolores relacionados con el matrimonio, los hijos, la salud, la familia o el pasado que requieren especial respeto. Si una participante menciona una pérdida o una espera, podemos escuchar lo que ofrece sin pedir la historia completa.

La presencia fiel no empieza con una explicación. Frases como «todo pasa por algo», «solo necesita tener más fe» o «por lo menos...» suelen cerrar la conversación. Tal vez se digan con buena intención. Sin embargo, pueden convertir el dolor de otra persona en un problema que queremos resolver para sentirnos cómodas.

Una respuesta más cuidadosa puede ser: «Lamento que esté atravesando esto», «¿quiere contarme algo más?» o «¿cómo puedo orar por usted esta semana?». Si no sabemos qué decir, podemos reconocerlo: «No tengo una explicación, pero puedo escucharla».

Escuchar significa permitir que la persona hable con verdad mientras la acompañamos delante de Dios, sin aprobar toda interpretación ni prometer que la situación terminará pronto. La confidencialidad también forma parte de ese cuidado. Una petición compartida en el grupo no se convierte en tema de conversación fuera de él, salvo que exista un peligro real que requiera ayuda responsable.

Para pensar con honestidad

1. ¿Cómo afecta una espera prolongada la manera en que pensamos y sentimos el tiempo?

2. ¿Qué frases bien intencionadas podrían apresurar o disminuir el dolor de otra persona?

3. ¿Qué clase de compañía necesita usted cuando no hay una solución rápida?

Un paso para hoy

Si su mente repasa la misma preocupación, escriba dos columnas: «Lo que sé» y «Lo que no sé». Bajo la primera anote una verdad clara acerca de Dios o una responsabilidad para hoy. Bajo la segunda coloque lo que no puede resolver. Presente ambas columnas al Señor.

Mi paso para hoy

Oración

Dios mío, la espera me cansa y no siempre sé qué hacer con mis pensamientos. Dame sabiduría para cumplir la responsabilidad de hoy y humildad para dejar contigo lo que no puedo controlar. Enséñame también a escuchar el dolor ajeno con paciencia y discreción. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 13:2.

Reciba: Dios conoce el pesar que vuelve durante el día.

Responda: Envíe un mensaje a una hermana segura: «Hoy necesito que ore por mí; no necesito una solución».

Día 3: Mira y respóndeme

Lectura bíblica

Lea Salmo 13:3–4. Subraye los tres ruegos dirigidos a Dios y los tres resultados que David teme.

Delante de Dios

La protesta de los primeros versículos se convierte en una petición: «Considera y respóndeme». David va más allá de describir lo que duele y pide que Dios lo mire, le responda e ilumine sus ojos.

«Ilumina mis ojos» pide vida y fuerzas ante la posibilidad de morir. David ve un peligro verdadero. Habla de dormir el sueño de la muerte, de un enemigo que podría declararse vencedor y de adversarios que celebrarían su caída.[4-4]

La oración concreta no controla a Dios, pero nos ayuda a presentar la necesidad real. La petición «Ayúdame» puede ser más precisa. Podemos pedir fuerzas para cuidar con paciencia esta tarde o para dormir esta noche. También podemos pedir que Dios nos muestre a quién pedir relevo y nos dé valor para aceptar una ayuda que no podemos devolver.

David también presenta razones para su petición. Dios no necesita información, pero la oración involucra la mente y el corazón de quien ora, y por eso David puede decir qué teme y qué necesita. La mujer agotada no tiene que producir una oración elegante, porque una frase concreta puede ser un acto verdadero de dependencia.

Miremos más de cerca

Pedir que Dios responda no significa exigir una señal ni fijar un plazo. La oración bíblica presenta peticiones y da gracias. También se somete a la voluntad de Dios y actúa de acuerdo con lo que pide.[4-5] Puede buscar ayuda práctica mientras espera la respuesta.

Si usted cuida a una persona enferma, pedir relevo no es abandonar el amor. Dormir, comer, asistir a una cita propia o permitir que otra persona asuma una tarea puede ser parte de una mayordomía responsable. El grupo no debe limitarse a decir «estamos orando» cuando puede ofrecer algo concreto. Es mejor preguntar «¿le serviría que llevemos una comida el jueves?» que decir «avise si necesita algo» y dejar toda la organización a la persona cansada.

Algunas situaciones necesitan más que el acompañamiento del grupo, porque una crisis médica requiere atención médica, y el abuso o una amenaza contra la seguridad requiere ayuda inmediata y responsable. Si una mujer piensa en hacerse daño o no se siente segura, no debe quedar sola ni recibir solamente un versículo por mensaje. Hay que buscar de inmediato apoyo local de emergencia, atención profesional y una persona confiable que pueda permanecer con ella. Pedir esa ayuda no contradice la fe ni la oración.

La petición de David nos enseña a hablar con claridad y también a recibir los medios de cuidado que Dios pone a nuestro alcance.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué pide David y qué teme en los versículos 3–4?

2. ¿Cómo puede convertir una preocupación general en una petición concreta?

3. ¿Hay una ayuda práctica que necesita pedir o una ayuda específica que puede ofrecer?

Un paso para hoy

Escriba una petición que comience con uno de los verbos del versículo 3: «Mira...», «respóndeme...» o «ilumina...». Después identifique una acción responsable que puede realizar mientras ora.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, mira mi necesidad y respóndeme conforme a Tu sabiduría. Ilumina mis ojos para que no me venza el agotamiento y muéstrame el paso obediente que puedo tomar hoy. Dame humildad para pedir y recibir la ayuda necesaria. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 13:3.

Reciba: Una petición breve también es una oración verdadera.

Responda: Diga solamente: «Mírame, respóndeme y dame luz, Señor».

Día 4: Cristo recibe nuestra súplica

Lectura bíblica

Lea Hebreos 4:14–16 y 5:7–9. Marque lo que estos pasajes dicen acerca del sufrimiento, las oraciones y el sacerdocio de Jesús.

Delante de Dios

Salmo 13 no debe presentarse como una predicción directa de la cruz. Hebreos nos da una conexión firme. El Hijo de Dios entró de verdad en el sufrimiento humano y ahora es nuestro gran Sumo Sacerdote.

Jesús no observa el dolor desde una distancia segura. Durante Su vida en la tierra ofreció oraciones y súplicas «con gran clamor y lágrimas». Fue tentado como nosotros, pero sin pecado. Por eso puede compadecerse de nuestras debilidades.[4-6]

Su compasión se expresa en Su obra sacerdotal. Jesús nos da acceso al trono de la gracia, donde recibimos misericordia y hallamos gracia para la ayuda oportuna. Podemos acercarnos con confianza porque nuestro Mediador es perfecto, aunque nuestras palabras no lo sean.

La cruz muestra hasta dónde llegó Su obediencia, porque Cristo sufrió la muerte siendo inocente y llegó a ser fuente de eterna salvación para quienes le obedecen. Nuestro problema mayor es el pecado que nos separa de Dios, y Jesús dio Su vida para salvarnos y reconciliarnos con Él, además de sostenernos en los días dolorosos.

Miremos más de cerca

Hebreos 5 no dice que el Padre evitó todo sufrimiento del Hijo. Jesús fue oído y aun así obedeció por medio de lo que sufrió. Dios no siempre quita la prueba de inmediato. En Cristo vemos que sufrir no significa haber quedado fuera del amor o del propósito de Dios.

Tampoco debemos comparar nuestro dolor con el de Jesús para decir que el nuestro no cuenta. Podemos acercarnos porque Él se compadece de nuestras debilidades. Podemos presentar una enfermedad grave y también el cansancio que otros consideran pequeño. Dios recibe una pérdida pública y una decepción que casi nadie conoce.

La «ayuda oportuna» llega según la sabiduría de Dios. Puede ser fuerza para el día, una hermana que llama, una puerta que se abre o una corrección necesaria. También puede

ser la capacidad de seguir adelante sin una explicación completa. No prometemos la forma exacta de la ayuda. Confiamos en el trono al cual Cristo nos permite acercarnos.

Si usted todavía no ha obedecido el evangelio, no confunda el consuelo de una reunión con la salvación en Cristo. Él llama a creer, arrepentirse, confesarlo y ser bautizada para el perdón de los pecados. Pida estudiar estos textos con una cristiana madura, un evangelista o un anciano de la congregación. El Salvador que recibe nuestra súplica también merece nuestra obediencia.

Para pensar con honestidad

1. ¿Por qué puede Jesús compadecerse de nuestras flaquezas?

2. ¿En qué se basa nuestra confianza para acercarnos a Dios?

3. ¿Qué diferencia hay entre recibir ayuda oportuna y exigir que Dios elimine inmediatamente una prueba?

Un paso para hoy

Lea Hebreos 4:16 en voz alta. Nombre la misericordia o la ayuda que necesita y preséntela al Padre por medio de Cristo. Si hoy no puede leer, pida a una hermana que le envíe el versículo en un audio de WhatsApp.

Mi paso para hoy

Oración

Padre, me acerco a Tu trono por medio de Jesús, mi gran Sumo Sacerdote. Gracias porque Él conoce el padecimiento, se compadece de mis flaquezas y abrió el camino de salvación. Concédeme misericordia y la gracia que necesito en este momento. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Hebreos 4:15–16.

Reciba: Cristo no desprecia su flaqueza; la invita a acercarse.

Responda: Diga: «Por medio de Jesús, vengo a pedir misericordia y ayuda».

Día 5: Pero yo he confiado

Lectura bíblica

Lea Salmo 13:5–6. Después lea otra vez el salmo completo y note lo que ha cambiado y lo que el texto no dice que haya cambiado.

Delante de Dios

El versículo 5 comienza con un giro: «Pero yo». El enemigo parece exaltarse y Dios todavía no ha respondido dentro del relato, pero David vuelve a una decisión anterior: «en Tu misericordia he confiado».

La misericordia de Dios habla de Su amor fiel. David no fabrica optimismo ni afirma que el peligro era imaginario, sino que recuerda el carácter de Dios y Su trato anterior, y por eso puede anticipar salvación y canto. El salmo termina con confianza, aunque no narra la desaparición del enemigo ni la llegada visible de la respuesta.[4-7]

Esta distinción protege a la mujer que todavía llora después de orar, porque no necesita presentar una sonrisa como prueba de fe y puede decir: «Sigo triste y sigo confiando». Quizá hoy pueda cantar, o quizá necesite permanecer en silencio mientras otras mujeres cantan cerca de ella, ya que la confianza no siempre produce la misma expresión emocional.

David dice: «Porque me ha llenado de bienes», y el recuerdo de la bondad recibida sostiene la espera presente. Recordar no borra el sufrimiento, pero evita que la prueba actual reescriba toda la historia como si Dios nunca hubiera sido bueno.

Miremos más de cerca

El movimiento del salmo no obliga a completar en una sola oración el camino desde el lamento hasta la alabanza. Algunas mujeres necesitarán volver muchas veces a los versículos 1–4. El versículo 5 no reprende esa repetición, pues la confianza puede coexistir con la petición que todavía espera respuesta.

También es posible que otra mujer sostenga por un tiempo las palabras que usted no puede pronunciar. La vida congregacional permite que unas lloren con las que lloran, que otras recuerden una promesa y que todas se acerquen a Dios juntas. Eso no significa hablar en nombre de otra persona sin su permiso ni divulgar su situación. Significa acompañarla con presencia, oración y servicio.

La mujer que ha esperado muchos años puede adquirir una capacidad de servicio que no se aprende mediante respuestas rápidas. Puede escuchar sin asustarse ante las lágrimas, proteger una confianza, reconocer cuándo debe buscar ayuda y permanecer fiel sin necesitar reconocimiento. El dolor no la convierte automáticamente en líder, pero la obediencia paciente puede formar en ella una manera tierna y firme de cuidar a otras.

La fidelidad no se mide por cuán pronto termina el llanto, sino por el regreso constante al Dios cuya misericordia no cambia.

Para pensar con honestidad

1. ¿En qué basa David su confianza en los versículos 5–6?

2. ¿Qué cambio ocurre dentro de David y qué cambio externo no se menciona?

3. ¿Qué muestra de la bondad de Dios puede recordar sin usarla para disminuir su dolor presente?

Un paso para hoy

Escriba tres frases tomadas del movimiento del salmo:

1. «Señor, me duele…»
2. «Señor, te pido…»
3. «Señor, sigo confiando en Tu misericordia porque…»

No obligue a la tercera frase a sonar alegre. Escríbala con la medida de confianza que hoy puede expresar.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, todavía hay cosas que no han cambiado y preguntas que no puedo responder. Sin embargo, Tu misericordia sigue siendo digna de confianza. Recuérdame Tu bondad, guarda mi corazón mientras espero y recibe la alabanza que hoy puedo ofrecerte. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 13:5.

Reciba: La misericordia de Dios permanece mientras usted espera.

Responda: Diga: «Sigo confiando en Tu misericordia».

Encuentro semanal: Una oración que no apresura el dolor

Propósito del encuentro

Escuchar el movimiento del Salmo 13, practicar una oración que incluya dolor, petición y confianza, y aprender a acompañar a otra mujer sin exigir una explicación ni una recuperación rápida.

Antes de comenzar

Envíe Salmo 13 y las preguntas con anticipación. Confirme quién participará en persona, por WhatsApp, Zoom, Google Meet o teléfono. Si una hermana tiene poca energía, una conexión limitada o responsabilidades de cuidado, ofrézcale responder con un audio breve que pueda reproducirse al comienzo con su permiso.

El estudio está pensado para alternar una conversación a distancia con una reunión presencial cada dos semanas. Si ese formato resulta complicado, las participantes pueden ajustar la frecuencia, el medio y la duración, porque la estructura está al servicio del estudio y del cuidado.

No forme parejas obligatorias, porque la distancia, la falta de transporte y los horarios de cuidado pueden convertir esa práctica en una carga. Para el contacto semanal, invite a voluntarias a realizar una acción concreta. Pueden enviar el texto bíblico, hacer una llamada, entregar una lección impresa o grabar una oración. Nadie debe prometer una frecuencia que no puede sostener.

Prepare una hoja con tres columnas: «Lo que duele», «Lo que pido» y «Lo que sé de Dios». Para proteger la privacidad, permita que cada mujer escriba sin leer su respuesta al grupo.

Orden sugerido

Este orden puede abreviarse sin completar cada pregunta. Si aparece un dolor intenso, den espacio para escuchar y orar sin convertir el encuentro en un interrogatorio.

1. Bienvenida y lectura, 10 minutos

Después de una oración breve, lean Salmo 13 completo. Si hay participantes por teléfono o audio, nombre a cada lectora antes de cambiar de voz y haga una pausa para que todas puedan seguir.

Pregunte:

- ¿Qué palabra o frase se repite?
- ¿Dónde cambia el tono del salmo?
- ¿Qué situación externa dice el texto que ya se resolvió?

La respuesta a la última pregunta es que el salmo no informa que la situación se haya resuelto.

2. Conversación bíblica, 20 minutos

Hablen sobre las tres partes del salmo:

- Versículos 1–2: el dolor se presenta a Dios.
- Versículos 3–4: el dolor se convierte en petición.
- Versículos 5–6: la confianza descansa en la misericordia del Señor.

Use estas preguntas si ayudan:

1. ¿Qué nos enseña la repetición de «¿hasta cuándo?» acerca de una espera prolongada?
2. ¿Por qué el lamento de David sigue siendo una oración de fe?
3. ¿Qué pide con claridad?
4. ¿Cómo puede confiar antes de ver un cambio externo?

Nadie debe describir públicamente una pérdida, un conflicto familiar, una espera relacionada con hijos o matrimonio, ni una situación médica. Una participante puede hablar del texto sin contar su historia.

3. Mirar a Cristo, 15 minutos

Lean Hebreos 4:14–16 y 5:7–9. Aclaren que Salmo 13 no es tratado como profecía directa de la cruz. Hebreos establece la conexión: Jesús padeció, ofreció súplicas con lágrimas, obedeció, se compadece de nuestras flaquezas y nos da entrada al trono de la gracia.

Pregunte:

- ¿Qué clase de Sumo Sacerdote tenemos?
- ¿Qué podemos buscar delante del trono de la gracia?
- ¿Cómo evita este pasaje tanto la desesperación como las promesas fáciles?

4. Practicar una presencia que escucha, 15 minutos

Lea esta situación:

> *Una hermana cuida a uno de sus padres en etapa avanzada de enfermedad. Duerme poco, no sabe cuánto durará esta etapa y dice: «No sé si puedo seguir así».*

Pida al grupo que compare estas respuestas:

- «Tiene que ser fuerte».
- «Todo va a salir bien».
- «Dios no le dará más de lo que puede soportar».
- «Lamento que esté tan cansada. ¿Quiere que la escuche o que pensemos juntas en una ayuda concreta?»

Hablen de por qué las primeras respuestas pueden cerrar la conversación. Después practiquen preguntas sencillas:

- «¿Qué sería una ayuda real esta semana?»
- «¿Quiere que ore ahora o que la llame mañana?»
- «¿Hay alguien que ya conoce la gravedad de la situación?»

Si aparece una amenaza para la seguridad o una crisis médica o emocional, la confidencialidad no exige guardar silencio. Busquen ayuda inmediata y responsable. La facilitadora no debe actuar como profesional de salud si no lo es.

5. Ejercicio personal, 10 minutos

Cada participante completa en privado las tres columnas:

| Lo que duele | Lo que pido | Lo que sé de Dios | |---|---|---| | Una frase honesta | Una petición concreta | Una verdad del Salmo 13 o Hebreos 4 |

Quien desee puede compartir una sola columna. No pidan explicaciones adicionales.

6. Cuidado de la semana, 5 minutos

Acuerden una o dos acciones realistas. Algunas posibilidades:

- enviar por WhatsApp Salmo 13:5 como texto o audio;
- llamar a una hermana convaleciente en el horario que ella prefiera;
- llevar una comida sin esperar una visita larga;
- entregar una copia impresa en letra grande;
- ofrecer transporte para la próxima reunión presencial;
- organizar un relevo concreto para una cuidadora, si ella lo solicita y la congregación puede hacerlo responsablemente.

No publiquen nombres, diagnósticos ni peticiones privadas en un grupo digital sin permiso explícito.

7. Oración, 10 minutos

Organice la oración en tres movimientos. Una mujer puede leer cada frase y dejar un momento de silencio:

1. «Señor, esto nos duele…»
2. «Señor, te pedimos…»
3. «Señor, confiamos en Tu misericordia…»

Nadie está obligada a orar en voz alta. Termine agradeciendo a Cristo, nuestro gran Sumo Sacerdote, y pidiendo misericordia y ayuda oportuna.

Aprender a servir: permanecer sin tener una solución

La mujer que aprende a servir con madurez no necesita llenar cada silencio. Escucha antes de aconsejar y pregunta antes de organizar. Guarda la información que se le confía. No convierte una petición de oración en conversación pública ni usa el sufrimiento ajeno para demostrar cuánto sabe.

Permanecer presente también requiere límites. Una sola mujer no puede estar disponible a toda hora ni asumir responsabilidades médicas, económicas o familiares que corresponden a otras personas. Puede ayudar a conectar la necesidad con la familia, los ancianos, otros miembros de la congregación o profesionales competentes. La

confiabilidad se muestra tanto al cumplir lo prometido como al no prometer lo que no puede cumplir.

Para la hermana que participa desde casa

Si está confinada en casa, convaleciente o cuidando a otra persona, puede participar de una manera más breve:

1. Lea o escuche Salmo 13.
2. Envíe por WhatsApp una frase: «Hoy mi oración es…».
3. Escuche la lectura de Hebreos 4:14–16 por teléfono o audio.
4. Pida una llamada de diez o veinte minutos en vez de asistir a toda la reunión.
5. Permita que otra hermana le comunique solamente el resumen y la oración final.

No necesita recibir visitas cuando no tiene fuerzas. Puede aceptar una comida o una lección impresa sin sentirse obligada a ser anfitriona. Queremos acercarle el cuidado sin añadirle otra responsabilidad.

Para cerrar

El Salmo 13 no nos enseña a negar el tiempo que ha pasado, sino a llevarlo delante de Dios. La protesta habla con Dios, la petición busca Su ayuda y la confianza vuelve a Su misericordia. En Cristo no presentamos esas palabras desde lejos, pues nuestro Sumo Sacerdote conoce el sufrimiento y nos conduce al trono de la gracia.

Notas

4-1. Tom Wacaster, *Songs and Devotions of David: A Commentary on the Psalms*, ed. electrónica ([2016]), pp. PDF 109–12.

4-2. Wacaster, *Songs and Devotions of David*, pp. PDF 109–10.

4-3. Joseph Bryant Rotherham, *Studies in the Psalms*, vol. 1 (Joplin, MO: College Press, 1970), 123–25.

4-4. Rotherham, *Studies in the Psalms*, 124–25.

4-5. Wayne Partain, “Lord, Teach Us to Pray” (bosquejo de sermón, s.f.), pp. PDF 2–3.

4-6. Bill H. Reeves, *Notas sobre Hebreos*, 3.ª impresión, rev. septiembre de 2004 (Houston, TX: Braewick Press, 1993), 19–20.

4-7. Rotherham, *Studies in the Psalms*, 125–26.

Volver al contenido

Notas de la semana

Notas personales o del encuentro

Volver al contenido

Semana 5: Esperé pacientemente

Propósito

Aprender a esperar en el Señor con oración y obediencia. Recordaremos Su cuidado sin convertir nuestra experiencia en una promesa para todas. También miraremos a Cristo, quien vino a hacer la voluntad de Dios y ofreció Su cuerpo una vez para siempre.

Tesis

La espera bíblica depende de Dios mientras cumple la responsabilidad presente. Recuerda la ayuda recibida, obedece la voluntad revelada y vuelve a pedir socorro cuando aparece una necesidad nueva. Cristo llevó esa obediencia a su cumplimiento perfecto al ofrecer Su cuerpo para nuestra santificación.

Versículo para guardar

> *«Esperé pacientemente al SEÑOR, Y Él se inclinó a mí y oyó mi clamor» (Salmo 40:1, NBLA).*

Para comenzar

Esperar puede parecer una pausa en la vida. Una mujer espera los resultados de un examen, una respuesta de trabajo, una decisión familiar o el regreso de sus fuerzas. Otra lleva años pidiendo que alguien a quien ama vuelva al Señor. Una cuidadora no sabe cuánto durará la enfermedad de su familiar. Mientras tanto, las tareas de cada día continúan.

El Salmo 40 no describe la espera como tiempo vacío. David recuerda que esperó, clamó y fue sacado de un lugar que parecía inestable e imposible. Sus pies quedaron firmes y recibió un cántico nuevo. Luego respondió a la bondad de Dios con obediencia y proclamó Su fidelidad delante de la congregación.

Sin embargo, el salmo no termina en el canto. En los versículos 11–17 David vuelve a estar rodeado de males. Reconoce sus pecados y pide que Dios se apresure a ayudarlo. El salmo reúne gratitud por la ayuda pasada y lamento por la necesidad presente.[5-1] Una mujer que ha visto la ayuda de Dios puede volver a necesitarla. Recordar una respuesta anterior no elimina la petición de hoy.

En el centro del salmo aparecen unas palabras que el libro de Hebreos aplica directamente a Cristo: «Aquí estoy… para hacer, oh Dios, Tu voluntad». David expresó una obediencia que debía acompañar la adoración. Jesús vino a cumplir perfectamente la voluntad del Padre y ofreció Su cuerpo una vez para siempre.

El salmo presenta una espera que incluye clamar, recibir estabilidad, obedecer, hablar con verdad y volver a pedir ayuda. La paciencia no obliga a permanecer inmóvil ni a aceptar pasivamente lo que debe corregirse. Nos enseña a mantenernos bajo la voluntad de Dios mientras hacemos el bien que corresponde hoy.

La semana de un vistazo

1. Esperé y clamé
2. Puso mis pies sobre una roca
3. Me deleito en hacer Tu voluntad
4. Un cuerpo preparado
5. Afligido y necesitado

EL SALMO

Salmo 40

Dios sustenta a su siervo
Para el director del coro. Salmo de David.

1 Esperé pacientemente al SEÑOR,

Y Él se inclinó a mí y oyó mi clamor.

2 Me sacó del hoyo de la destrucción, del lodo cenagoso;

Asentó mis pies sobre una roca y afirmó mis pasos.

3 Puso en mi boca un cántico nuevo, un canto de alabanza a nuestro Dios.

Muchos verán *esto,* y temerán

Y confiarán en el SEÑOR.

4 Cuán bienaventurado es el hombre que ha puesto en el SEÑOR su confianza,

Y no se ha vuelto a los soberbios ni a los que caen en falsedad.

5 Muchas son, SEÑOR, Dios mío, las maravillas que Tú has hecho,

Y *muchos* Tus designios para con nosotros;

Nadie hay que se compare contigo;

Si *los* anunciara, y hablara de ellos,

No podrían ser enumerados.

6 Sacrificio y ofrenda de cereal no has deseado;

Me has abierto los oídos;

Holocausto y ofrenda por el pecado no has pedido.

7 Entonces dije: «Aquí estoy;

En el rollo del libro está escrito de mí;

8 Me deleito en hacer Tu voluntad, Dios mío;

Tu ley está dentro de mi corazón».

9 He proclamado buenas nuevas de justicia en la gran congregación;

No refrenaré mis labios,

Oh SEÑOR, Tú lo sabes.

10 No he escondido Tu justicia dentro de mi corazón;

He proclamado Tu fidelidad y Tu salvación;

No he ocultado a la gran congregación Tu misericordia y Tu fidelidad.

11 Tú, oh SEÑOR, no retengas Tu compasión de mí;

Tu misericordia y Tu fidelidad me guarden continuamente,

12 Porque me rodean males sin número;

Mis iniquidades me han alcanzado, y no puedo ver;

Son más numerosas que los cabellos de mi cabeza,

Y el corazón me falla.

13 Ten a bien, oh SEÑOR, libertarme;

Apresúrate, SEÑOR, a socorrerme.

14 Sean avergonzados y humillados a una

Los que buscan mi vida para destruirla;

Sean vueltos atrás y cubiertos de ignominia

Los que se complacen en mi mal.

15 Queden atónitos a causa de su vergüenza

Los que me dicen: «¡Ajá, ajá!».

16 Regocíjense y alégrense en Ti todos los que te buscan;

Que los que aman Tu salvación digan continuamente:

«¡Engrandecido sea el SEÑOR!».

17 Por cuanto yo estoy afligido y necesitado,

El Señor me tiene en cuenta.

Tú eres mi ayuda y mi libertador;

Dios mío, no te tardes.

Nueva Biblia de las Américas (NBLA)

Día 1: Esperé y clamé

Lectura bíblica

Lea Salmo 40 completo. Después vuelva a los versículos 1–3 y marque lo que hizo David y lo que hizo el Señor.

Delante de Dios

David dice: «Esperé pacientemente». La expresión hebrea repite la idea de esperar y comunica una espera intensa y continua. El texto no presenta a David sentado en silencio, pues esperó mientras clamaba. Dios se inclinó hacia él y oyó su voz.[5-2]

La paciencia bíblica no elimina el deseo de que algo cambie, pues David quería salir del hoyo y podía esperar en el Señor mientras pedía liberación. La mujer que espera una respuesta puede orar con insistencia, buscar información responsable y tomar las decisiones que están a su alcance.

Esperar en el Señor significa que nuestra confianza final descansa en Él, sin rechazar médicos, consejos sabios, oportunidades de trabajo o la ayuda de la congregación. Dios puede obrar mediante esos recursos, y recibirlos no disminuye nuestra dependencia de Él.

La espera también expone aquello en lo que confiamos. Podemos intentar controlar a otras personas, buscar una respuesta en cada opinión o interpretar cada demora como rechazo. David no sabía cuándo llegaría la ayuda, pero dirigió su clamor al Señor.

Miremos más de cerca

El versículo comienza recordando una espera terminada, porque David habla desde el otro lado de aquella prueba. Su experiencia no permite calcular cuánto durará la espera de otra persona ni garantiza que todas las respuestas tendrán la forma que deseamos.

Un testimonio fiel dice: «El Señor me sostuvo y respondió de esta manera», y nunca añade: «Si usted tiene suficiente fe, Dios hará exactamente lo mismo». La experiencia puede animar, pero la promesa debe venir de la Biblia.

Algunas esperas requieren una acción urgente. Nadie debe permanecer en peligro, abuso o una crisis médica porque piensa que salir o pedir ayuda demostraría impaciencia. Esperar en Dios nunca exige desobedecer Su verdad ni ignorar los medios responsables de protección.

En otras ocasiones no hay una acción grande que tomar. La obediencia consiste en levantarse, cumplir una tarea, orar otra vez y aceptar que hoy no conoceremos el resultado. Esa fidelidad ordinaria también pertenece a la espera.

Para pensar con honestidad

1. ¿Cómo se relacionan la espera y el clamor en el versículo 1?

2. ¿Qué está a su alcance hacer y qué resultado necesita dejar en manos de Dios?

3. ¿Ha convertido la experiencia de otra persona en una regla que Dios no prometió?

Un paso para hoy

Escriba dos frases: «Mientras espero, puedo…» y «El resultado que debo entregar a Dios es…». Escoja una acción obediente y realista para hoy.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, Tú conoces lo que espero y cuánto deseo una respuesta. Escucha mi clamor, dirige las acciones que debo tomar y guarda mi corazón de buscar seguridad en lo que no puede sostenerme. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 40:1.

Reciba: Esperar y clamar pueden formar parte de la misma oración.

Responda: Diga: «Señor, mientras espero, sigo llamándote».

Día 2: Puso mis pies sobre una roca

Lectura bíblica

Lea Salmo 40:2–5. Anote los contrastes entre el hoyo, el lodo, la roca, los pasos firmes y el cántico nuevo.

Delante de Dios

David describe su dificultad como «el hoyo de la destrucción» y «el lodo cenagoso». No dice cuál fue la situación exacta. La imagen comunica peligro y falta de firmeza. Cuanto más intenta afirmarse una persona en el lodo, más difícil resulta encontrar apoyo.

El Señor cambia la situación de David. Lo saca, pone sus pies sobre una roca y afirma sus pasos. David deja atrás el hoyo y recibe un lugar firme desde el cual puede volver a caminar.[5-3]

Después llega el canto nuevo porque David tiene una nueva razón para alabar. David no dice que salió por sus propias fuerzas. Fue el Señor quien oyó, sacó, afirmó sus pasos y puso el canto en su boca.

El resultado alcanza a otras personas: «Muchos verán esto, y temerán Y confiarán en el SEÑOR». El testimonio dirige la atención hacia Dios, y cuando una historia termina haciendo de la persona rescatada el personaje principal, ha perdido el énfasis del salmo.

Miremos más de cerca

No toda liberación puede contarse públicamente, porque puede incluir la vida de otras personas, un pecado confesado en privado, un diagnóstico o una situación familiar que no nos pertenece divulgar. Dar testimonio nunca suspende la discreción.

Una mujer puede hablar de la fidelidad de Dios sin contar cada detalle. Puede decir: «Pasé por un tiempo muy difícil y el Señor me sostuvo por medio de Su palabra y de la congregación». También puede esperar antes de hablar. El canto nuevo no tiene que cantarse antes de que el corazón esté preparado.

Quien escucha debe evitar las comparaciones. La manera en que Dios ayudó a una viuda no fija el tiempo de otra, y la oportunidad que recibió una soltera no explica la espera de su amiga. Tampoco podemos usar la recuperación de una paciente para juzgar la fe de quien sigue enferma.

El versículo 5 reconoce que las obras y los designios de Dios son más numerosos de lo que David puede contar. Hay bondades visibles y otras que quizá no entenderemos todavía. Podemos agradecer lo que conocemos sin inventar explicaciones para lo que permanece oculto.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué acciones atribuye David al Señor en los versículos 2–3?

2. ¿Cómo puede un testimonio dirigir la confianza hacia Dios?

3. ¿Qué información debe permanecer privada aunque usted hable de la ayuda recibida?

Un paso para hoy

Escriba un testimonio de tres oraciones: cuál era su necesidad, cómo la sostuvo Dios y qué aprendió acerca de Él. Quite cualquier detalle que exponga a otra persona. No necesita compartirlo todavía.

Mi paso para hoy

Oración

Dios mío, Tú puedes dar firmeza cuando no encuentro dónde apoyar los pies. Gracias por las ocasiones en que me has sostenido. Dame discreción para hablar de Tu bondad sin exponer a otros ni convertir mi historia en una regla. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 40:2.

Reciba: El Señor puede afirmar el próximo paso aunque usted todavía se sienta débil.

Responda: Recuerde una ayuda concreta y diga: «Gracias por sostenerme».

Día 3: Me deleito en hacer Tu voluntad

Lectura bíblica

Lea Salmo 40:6–10. Marque las palabras relacionadas con sacrificio, oído, voluntad, ley y proclamación.

Delante de Dios

Los sacrificios y las ofrendas formaban parte de la ley que Dios dio a Israel, y David no afirma que fueran innecesarios mientras ese pacto estaba vigente. Reconoce que la práctica externa carece de valor cuando se separa de un corazón dispuesto a escuchar y obedecer.

«Me has abierto los oídos» presenta a una persona preparada para oír. Luego David responde: «Me deleito en hacer Tu voluntad, Dios mío; Tu ley está dentro de mi corazón». La gratitud por la ayuda recibida se convierte en entrega obediente.[5-4]

La espera puede llevarnos a posponer la obediencia: «Serviré cuando tenga más tiempo», «seré hospitalaria cuando mi casa esté lista» o «hablaré con esa persona cuando me sienta tranquila». Algunas tareas realmente necesitan esperar, pero otras pueden comenzar en una forma pequeña mientras la situación sigue incompleta.

Una hermana que no puede salir de casa puede orar por personas concretas, hacer una llamada o enviar una nota de ánimo. Una cuidadora con poco tiempo puede responder con bondad en la próxima conversación. La mujer que desea enseñar puede aprender primero a leer el pasaje con cuidado. También puede escuchar preguntas sin aparentar que conoce cada respuesta.

Miremos más de cerca

Deleitarnos en la voluntad de Dios no significa que obedecer siempre sea fácil. David habla de una voluntad guardada en el corazón. Podemos obedecer con lágrimas, cansancio o temor porque amamos al Dios cuya voluntad buscamos.

Los versículos 9–10 muestran que David tampoco escondió la justicia, la fidelidad y la salvación de Dios. Habló en la congregación, y su proclamación nació de una vida que

quería hacer la voluntad divina, de modo que sus palabras y su conducta iban en la misma dirección.

La mujer que aprende a servir mantiene sus palabras y su conducta en la misma dirección. Hablar bien no reemplaza la discreción, la pureza, la responsabilidad ni el dominio propio. Una enseñanza bíblica correcta pierde valor si quien la presenta divulga confidencias o trata con dureza a quienes necesitan tiempo para aprender.

La obediencia durante la espera puede pasar desapercibida. Dios ve la llamada que se hizo, la promesa que se cumplió y la conversación que no se convirtió en chisme. También ve el servicio que nadie anunció.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué relación encuentra entre oír, deleitarse y obedecer?

2. ¿Qué acto de obediencia ha pospuesto hasta que cambie su situación?

3. ¿Cómo puede mantener unidas la enseñanza y una conducta confiable?

Un paso para hoy

Escoja una instrucción bíblica clara que pueda obedecer hoy. Hágala en una medida apropiada para sus fuerzas, sin esperar reconocimiento.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, abre mis oídos para recibir Tu palabra y escribe Tu voluntad en mi corazón. Líbrame de sustituir la obediencia con apariencias religiosas. Muéstrame la tarea fiel que puedo cumplir hoy. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 40:8.

Reciba: Una obediencia pequeña sigue siendo obediencia.

Responda: Pregunte: «Señor, ¿qué puedo hacer fielmente hoy?».

Día 4: Un cuerpo preparado

Lectura bíblica

Lea Hebreos 10:1–10. Después compare Salmo 40:6–8 con Hebreos 10:5–7.

Delante de Dios

Hebreos toma las palabras de Salmo 40 y las pone en labios de Cristo al entrar en el mundo: «Aquí estoy… para hacer, oh Dios, Tu voluntad». La conexión no depende de una semejanza construida por nosotros. El Nuevo Testamento aplica directamente el pasaje a Jesús.

En el Salmo 40 leemos: «Me has abierto los oídos». Hebreos sigue la forma griega antigua del salmo: «Un cuerpo has preparado para Mí». Las expresiones se encuentran en el mismo camino de obediencia. El oído abierto retrata al siervo dispuesto a escuchar, y el cuerpo preparado es el medio por el cual el Hijo vino a cumplir la voluntad del Padre.[5-5]

Los sacrificios de animales habían sido ordenados por Dios, pero no podían quitar los pecados, y señalaban una necesidad que ellos mismos no podían resolver. Por eso Cristo vino voluntariamente y ofreció Su propio cuerpo.

Su obediencia llegó hasta la muerte. Hebreos 10:10 declara que hemos sido santificados «mediante la ofrenda del cuerpo de Jesucristo ofrecida una vez para siempre». La cruz es el sacrificio eficaz que trata con nuestra culpa y nos aparta para Dios; no debe reducirse a un ejemplo de perseverancia.[5-6]

Miremos más de cerca

La frase «una vez para siempre» impide pensar que el sacrificio de Cristo deba repetirse o completarse con otro sacrificio humano. Su ofrenda es suficiente, y no ganamos el perdón mediante el sufrimiento, el servicio o una larga espera.

La gracia que salva también llama a obedecer. Jesús hizo la voluntad del Padre. Quienes le pertenecen no pueden usar Su sacrificio como permiso para resistir la palabra de Dios. La respuesta al evangelio incluye creer en Cristo, arrepentirse, confesarlo y ser bautizada para el perdón de los pecados. La cristiana continúa viviendo bajo Su señorío.

Una mujer puede servir durante años y todavía necesitar la misma gracia que la mujer que acaba de comenzar. Ninguna cantidad de comidas preparadas, clases enseñadas, noches

cuidando a alguien o lágrimas derramadas puede ocupar el lugar de la ofrenda de Cristo. Servimos porque fuimos recibidas por Él, no para convertir nuestro servicio en expiación.

La espera puede hacernos sentir que debemos demostrar nuestro valor. La cruz corrige esa carga. Nuestro valor delante de Dios descansa en Cristo, no en trabajar sin descanso. Con esa seguridad podemos obedecer sin intentar salvarnos a nosotras mismas.

Para pensar con honestidad

1. ¿Quién habla en Hebreos 10:5–7 y qué vino a hacer?

2. ¿Por qué los sacrificios repetidos no podían resolver el problema del pecado?

3. ¿Qué comunica la frase «una vez para siempre» acerca de la ofrenda de Cristo?

Un paso para hoy

Lea Hebreos 10:9–10 en voz alta. Agradezca a Cristo por venir, obedecer y ofrecer Su cuerpo. Después nombre una tarea que realizará como respuesta de gratitud, no como intento de merecer el favor de Dios.

Mi paso para hoy

Oración

Padre, gracias porque Tu Hijo vino voluntariamente a hacer Tu voluntad. Su cuerpo ofrecido una vez para siempre es suficiente para tratar con el pecado. Enséñame a descansar en Su obra y a responder con una obediencia agradecida. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Hebreos 10:10.

Reciba: La suficiencia de Cristo no depende de cuánto pueda hacer hoy.

Responda: Diga: «Gracias por la ofrenda perfecta de Tu Hijo».

Día 5: Afligido y necesitado

Lectura bíblica

Lea Salmo 40:11–17. Compare el versículo 17 con los versículos 1–3.

Delante de Dios

David ya contó cómo Dios lo libró. Proclamó Su fidelidad y expresó su deseo de obedecer. Aun así, vuelve a pedir compasión. Está rodeado de males, reconoce que sus pecados lo han alcanzado y necesita que Dios lo libre otra vez.

Recordar la gracia pasada no le impide admitir la necesidad presente. Le da razones para pedir. La misericordia y la fidelidad que proclamó en el versículo 10 son las mismas que ahora espera que lo guarden.

El versículo 17 reúne humildad y confianza: «Por cuanto yo estoy afligido y necesitado, El Señor me tiene en cuenta». David no niega su condición ni concluye que ha desaparecido de la atención de Dios. Pide con urgencia: «Dios mío, no te tardes».

La segunda espera protege el testimonio de una conclusión fácil. La mujer que fue sacada de un hoyo puede enfrentar otra necesidad, y la que ayudó a muchas personas puede necesitar que la ayuden. Aun la mujer más confiable en el servicio puede cansarse, equivocarse, arrepentirse y pedir oración.

Miremos más de cerca

La paciencia bíblica es perseverancia bajo una carga sin abandonar la fidelidad, y no una personalidad tranquila ni la capacidad de soportarlo todo sin hablar. Puede ser activa cuando continuamos haciendo el bien, y receptiva cuando soportamos una prueba que no podemos retirar. La figura del agricultor ayuda: trabaja la tierra y hace lo que le corresponde, pero debe esperar aquello que no puede producir por sí mismo.[5-7]

Por eso esperar requiere límites. Una cuidadora no demuestra fidelidad al destruir su salud y rechazar todo relevo. Ninguna hermana debe aceptar manipulación para demostrar paciencia. La facilitadora tampoco puede cargar sola con cada necesidad del grupo. Perseverar incluye pedir ayuda y repartir tareas. También incluye reconocer cuándo la situación necesita a la familia, los ancianos de la congregación o profesionales preparados.

David termina llamando a Dios «mi ayuda y mi libertador». Su vida no queda definida por el hoyo, el pecado, los enemigos o la pobreza. Lo define su relación con el Dios que lo tiene en cuenta.

La espera cristiana mira a Cristo, porque Aquel que dijo «he venido para hacer Tu voluntad» terminó la obra que el Padre le dio. Mientras esperamos, nuestra esperanza descansa en el Salvador obediente cuya ofrenda ya fue aceptada, aunque no interpretemos correctamente cada demora.

Para pensar con honestidad

1. ¿Por qué vuelve David a pedir ayuda después de contar una liberación?

2. ¿Cómo mantiene unidos el reconocimiento de su necesidad y la confianza en el cuidado de Dios?

3. ¿Qué límite o petición de ayuda puede formar parte de su perseverancia?

Un paso para hoy

Complete esta frase: «Señor, estoy necesitada de..., pero confío en que me tienes en cuenta». Si la necesidad puede compartirse, envíela a una hermana segura junto con una petición concreta.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, vuelvo a necesitar Tu ayuda y no quiero esconderlo detrás de una apariencia de fortaleza, porque Tú me tienes en cuenta cuando estoy afligida y necesitada. Socórreme, corrige lo que deba cambiar y sostén mi obediencia mientras espero. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 40:17.

Reciba: Estar necesitada no la coloca fuera del cuidado de Dios.

Responda: Diga: «Señor, Tú me tienes en cuenta; no te tardes».

Encuentro semanal: Obedecer mientras esperamos

Propósito del encuentro

Seguir el movimiento completo del Salmo 40, distinguir entre espera fiel e inactividad, y practicar testimonios que honren a Dios sin convertir una experiencia personal en una promesa para todas.

Antes de comenzar

Envíe Salmo 40 y Hebreos 10:1–10 con anticipación. Confirme quién participará en persona, por WhatsApp, Zoom, Google Meet o teléfono. Una hermana enferma o cuidadora puede enviar un audio con una frase del salmo, escuchar solamente la lectura bíblica o recibir un resumen después.

El estudio está pensado para conversar a distancia una semana y reunirse en persona la siguiente. Si el formato produce más cansancio que ayuda, el grupo puede ajustarlo y revisarlo conforme cambien sus circunstancias.

No use parejas obligatorias. Para el contacto entre encuentros, pida voluntarias para tareas breves y definidas. Una puede enviar el pasaje, mientras otras llaman a una hermana ausente, coordinan transporte o entregan una copia impresa. Compartir la responsabilidad es más sano que depender siempre de la misma mujer.

Orden sugerido

1. Bienvenida y lectura, 10 minutos

Lean Salmo 40 completo. Si el tiempo es limitado, una mujer puede leer los versículos 1–10 y otra los versículos 11–17.

Pregunte:

- ¿Qué liberación recuerda David?
- ¿Cómo responde a la bondad de Dios?
- ¿Qué necesidad aparece al final?

2. Dos momentos de espera, 15 minutos

En una hoja escriba dos encabezados:

| Ayuda recordada, vv. 1–10 | Ayuda pedida, vv. 11–17 | |---|---| | Hoyo, roca, pasos firmes, cántico | Males, pecado, enemigos, necesidad |

Conversen sobre estas preguntas:

1. ¿Qué evita que el testimonio de David se convierta en una promesa de alivio inmediato?
2. ¿Cómo fortalece la memoria de la gracia una petición nueva?
3. ¿Por qué una mujer madura todavía necesita pedir ayuda?

3. Oír y obedecer, 15 minutos

Lean Salmo 40:6–10. Identifiquen la diferencia entre una práctica religiosa aislada y un corazón que oye, se deleita en la voluntad de Dios y habla de Su fidelidad.

Pida que cada participante piense en una obediencia posible durante su espera. No tiene que compartirla. Algunas respuestas pueden ser pedir perdón, cumplir una promesa, aceptar relevo, preparar una lectura bíblica o llamar a alguien que está sola.

4. Mirar a Cristo, 15 minutos

Lean Hebreos 10:4–10. Explique brevemente que Hebreos cita la forma griega antigua de Salmo 40 y expresa la misma disposición obediente mediante las palabras «un cuerpo has preparado para Mí». No convierta la reunión en una discusión técnica de manuscritos.

Pregunte:

- ¿Qué no podía hacer la sangre de animales?
- ¿Qué vino a hacer Cristo?
- ¿Qué logró la ofrenda de Su cuerpo?
- ¿Por qué «una vez para siempre» da descanso a la conciencia y dirige nuestra obediencia?

5. Un testimonio que no impone, 15 minutos

Ofrezca este modelo:

> *«Durante una etapa difícil pedí ayuda al Señor. Él me sostuvo por medio de Su palabra y de varias hermanas. No sé cómo responderá cada situación, pero sé que podemos acudir a Él y ayudarnos unas a otras».*

Comparen el modelo con una afirmación como: «Dios lo hizo por mí, así que lo hará de la misma manera por usted». Hablen de la diferencia entre contar la fidelidad de Dios y prometer algo que Él no ha prometido.

Quien desee puede compartir un testimonio de tres oraciones. No se permiten preguntas para obtener detalles privados. La facilitadora debe interrumpir con bondad si el relato empieza a exponer la vida de otra persona.

6. Aprender a servir, 10 minutos

Practiquen cómo convertir una intención general en una ayuda confiable:

- En vez de «avise si necesita algo», diga «puedo llevarle una comida el martes; ¿le serviría?».
- En vez de «la llamaré siempre», diga «puedo llamarla durante diez minutos el jueves».
- En vez de asumir una necesidad, pregunte «¿prefiere una visita, una llamada o descansar?».

Una mujer preparada para servir cumple lo que ofrece y mantiene la confidencialidad. También avisa cuando no puede continuar. La constancia vale más que una gran promesa que pronto se abandona.

7. Oración, 10 minutos

Deje tres momentos breves:

1. Agradecer una ayuda recibida.
2. Pedir fuerzas para una obediencia presente.
3. Presentar una espera que todavía no termina.

Termine agradeciendo a Cristo por hacer la voluntad del Padre y ofrecer Su cuerpo una vez para siempre.

Aprender a servir: contar sin convertir la experiencia en regla

Un testimonio responsable tiene límites, porque habla con verdad, protege a otras personas y dirige la gratitud hacia Dios. También distingue entre lo que el Señor ha prometido en la Biblia y la manera particular en que Su providencia obró en una situación.

Distinguir la promesa bíblica de la experiencia personal prepara a una mujer para enseñar y cuidar. Le permite animar sin manipular, admitir lo que no sabe y evitar que una

historia emocionante gobierne la interpretación bíblica. También le enseña a compartir el servicio, pues ninguna mujer debe convertirse en la única fuente de apoyo del grupo.

Para la hermana que participa desde casa

Puede realizar una versión breve del encuentro:

1. Escuche Salmo 40:1–3 y 17 en un audio de WhatsApp.
2. Responda con una frase de agradecimiento y una petición actual.
3. Escuche Hebreos 10:9–10.
4. Pida una llamada breve en el horario que le resulte menos agotador.
5. Si desea ayuda práctica, nombre una necesidad concreta y permita que otra persona confirme qué puede hacer.

Recibir cuidado no la convierte en una carga, ni queda obligada a conversar o recibir visitas cuando necesita descansar.

Para cerrar

David esperó, clamó y fue oído, y respondió con obediencia y testimonio, pero volvió a pedir ayuda cuando apareció una necesidad nueva. Cristo pronunció las palabras centrales del salmo en su sentido pleno: vino a hacer la voluntad del Padre y ofreció Su cuerpo una vez para siempre. Por eso podemos esperar sin intentar salvarnos mediante nuestra paciencia y obedecer sin creer que nuestro servicio compra el favor de Dios.

Notas

5-1. Thomas L. Constable, *Notes on Psalms*, 2021 ed. (2021), 182–85, https://www.soniclight.com/.

5-2. Tom Wacaster, *Songs and Devotions of David: A Commentary on the Psalms*, ed. electrónica ([2016]), pp. PDF 367–68.

5-3. Wacaster, *Songs and Devotions of David*, pp. PDF 368–69.

5-4. Wacaster, *Songs and Devotions of David*, pp. PDF 370–72.

5-5. Bill H. Reeves, *Notas sobre Hebreos*, 3.ª impresión, rev. septiembre de 2004 (Houston, TX: Braewick Press, 1993), 43–44.

5-6. Reeves, *Notas sobre Hebreos*, 44.

5-7. Wayne Partain, “Patience” (bosquejo de sermón, s.f.), p. PDF 3.

Volver al contenido

Notas de la semana

Notas personales o del encuentro

Volver al contenido

Semana 6: Nuestro amparo

Propósito

Aprender a acudir a Dios cuando aquello que parecía estable cambia, y servir con serenidad bíblica cuando otra hermana recibe una noticia que altera su vida.

Tesis

Dios permanece como refugio y fortaleza cuando la creación, las naciones o nuestras circunstancias se sacuden. Su presencia no promete una vida sin pérdidas, pero nos da un lugar firme desde el cual confiar, obedecer y ayudar.

Versículo para guardar

> *«Dios es nuestro refugio y fortaleza, Nuestro pronto auxilio en las tribulaciones» (Salmo 46:1, NBLA).*

Para comenzar

Algunas noticias dividen la vida en un antes y un después. Puede ser un diagnóstico, una muerte, una mudanza forzada, la pérdida de un trabajo o un cambio en la familia. Lo que una mujer daba por seguro también puede temblar cuando envejece, vive sola, cuida a alguien o depende de otros para transportarse.

Salmo 46 no pide que llamemos pequeño a lo que nos sacude. Habla de una tierra que cambia, montes que caen al mar, aguas que rugen y naciones que se agitan. En medio de todo esto, el pueblo de Dios confiesa que Él es refugio, fortaleza y ayuda. La seguridad del salmo descansa en quién es Dios y en Su presencia con Su pueblo.[6-1]

La semana de un vistazo

Día	Lectura	Enfoque
1	Salmo 46:1–3	Refugio cuando todo se mueve
2	Salmo 46:4–7	Dios está en medio de Su pueblo
3	Salmo 46:8–11	Estén quietos y sepan
4	Romanos 5:1–11	Paz con Dios por medio de Cristo
5	Salmo 46 completo	Ayudar sin prometer lo que Dios no prometió

EL SALMO

Salmo 46

Dios, nuestro amparo y fortaleza
Para el director del coro. Salmo de los hijos de Coré, compuesto para Alamot. Cántico.

1 Dios es nuestro refugio y fortaleza,

Nuestro pronto auxilio en las tribulaciones.

2 Por tanto, no temeremos aunque la tierra sufra cambios,

Y aunque los montes se deslicen al fondo de los mares;

3 *Aunque* bramen *y* se agiten sus aguas,

Aunque tiemblen los montes con creciente enojo. (Selah)

4 *Hay* un río cuyas corrientes alegran la ciudad de Dios,

Las moradas santas del Altísimo.

5 Dios está en medio de ella, no será sacudida;

Dios la ayudará al romper el alba.

6 Bramaron las naciones, se tambalearon los reinos;

Dio Él Su voz, *y* la tierra se derritió.

7 El SEÑOR de los ejércitos está con nosotros;

Nuestro baluarte es el Dios de Jacob. (Selah)

8 Vengan, contemplen las obras del SEÑOR,

Que ha hecho asolamientos en la tierra;

9 Que hace cesar las guerras hasta los confines de la tierra;

Quiebra el arco, parte la lanza,

Y quema los carros en el fuego.

10 Estén quietos, y sepan que Yo soy Dios;

Exaltado seré entre las naciones, exaltado seré en la tierra.

11 El SEÑOR de los ejércitos está con nosotros;

Nuestro baluarte es el Dios de Jacob. (Selah)

Nueva Biblia de las Américas (NBLA)

Día 1: Aunque la tierra cambie

Lectura bíblica

Lea Salmo 46:1–3. Marque las tres expresiones que describen lo que Dios es para Su pueblo.

Delante de Dios

El salmo comienza con una confesión compartida: «Dios es nuestro refugio y fortaleza». Estas imágenes dicen que Él protege y fortalece a Su pueblo, y que Su ayuda llega en medio de la angustia. El versículo promete la presencia de Dios dentro de la prueba, aunque Su pueblo todavía sufra.

Los versículos 2 y 3 describen un mundo que pierde su forma conocida, donde la tierra cambia, los montes caen al mar y las aguas braman. Esas imágenes representan una alteración que ninguna persona puede dominar, y la confianza del salmista nace de la verdad del primer versículo, no de que la crisis sea pequeña.[6-2]

La frase «no temeremos» tampoco significa que una mujer fiel nunca sentirá miedo, sino que el salmo le da una razón para no dejar que el miedo gobierne. Podemos temblar y acudir a Dios, o llorar y seguir orando, y también podemos pedir ayuda sin renunciar a la confianza.

Miremos más de cerca

No toda crisis termina como deseamos, porque una enfermedad puede prolongarse, una persona amada puede morir y una casa puede quedar dañada. Llamar a Dios refugio no nos autoriza a prometer que cada cristiana conservará la salud, los bienes o la vida física.

Vemos el refugio de Dios en Su palabra que guía y en la esperanza que no muere con el cuerpo. También lo vemos en la congregación que comparte una carga y en la fuerza para cumplir el deber de hoy. A veces pedimos que quite la prueba. Otras veces pedimos sabiduría, fuerzas y ayuda práctica mientras la atravesamos.

Una hermana que vive lejos o no tiene transporte puede quedar sola justo cuando su mundo cambia. La congregación no debe tomar su ausencia como falta de interés. Una llamada, un audio de WhatsApp, una visita acordada o una lección impresa pueden recordarle algo importante. «Nuestro refugio» es la confesión de un pueblo, no una tarea solitaria.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué palabras usa el versículo 1 para describir a Dios?

2. ¿Qué diferencia hay entre sentir miedo y dejar que el miedo gobierne nuestras decisiones?

3. ¿Qué ha cambiado en su vida que necesita presentar delante de Dios?

Un paso para hoy

Escriba una noticia o cambio que la inquieta. Debajo escriba Salmo 46:1 y una acción responsable que puede realizar hoy.

Mi paso para hoy

Oración

Dios nuestro, cuando lo conocido se mueve, Tú sigues siendo refugio y fortaleza. Recibe mi temor, dirige la decisión que debo tomar y ayúdame a aceptar el cuidado que necesito. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 46:1.

Reciba: La tribulación no coloca a Dios lejos de usted.

Responda: Diga: «Dios es mi refugio y mi pronto auxilio».

Día 2: Dios está en medio de Su pueblo

Lectura bíblica

Lea Salmo 46:4–7. Compare el río del versículo 4 con las aguas agitadas del versículo 3.

Delante de Dios

El mar ruge, pero un río alegra la ciudad de Dios. Jerusalén no era conocida por tener un gran río. La imagen dirige la atención a la presencia de Dios, quien da vida. La ciudad estaba segura porque el Altísimo estaba en medio de ella. Sus muros no eran invencibles.[6-3]

Después aparecen naciones que braman y reinos que se tambalean, y una sola voz de Dios basta para mostrar que ningún poder humano es definitivo. Entonces el estribillo responde: «El SEÑOR de los ejércitos está con nosotros; Nuestro baluarte es el Dios de Jacob».

El Dios de Jacob había tratado con una familia débil, dividida y necesitada de gracia. Su nombre en el estribillo enseña que el refugio pertenece al pueblo que depende de Su pacto y fidelidad. No pertenece a personas que nunca fallan.

Miremos más de cerca

La presencia de Dios entre Su pueblo no convierte cada decisión del grupo en voluntad divina. Una congregación debe permanecer bajo la palabra de Dios, arrepentirse cuando peca y tratar a las personas con justicia. Nadie que dirige puede usar «Dios está con nosotros» para evitar preguntas responsables.

La presencia de Dios también forma nuestra manera de cuidar. Cuando una hermana recibe una noticia grave, no necesita que alguien llene cada silencio. Tal vez necesita que le lean el salmo, la acompañen a una cita, preparen una comida o coordinen una llamada. Servir bien comienza preguntando qué ayuda sería útil.

La mujer que aprende a guiar a otras escucha antes de aconsejar. Distingue los hechos de los rumores y cuenta solamente lo que la hermana autorizó. Cuando admite lo que no sabe, evita aumentar la confusión.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué contraste presentan el mar agitado y el río?

2. ¿Por qué la ciudad podía permanecer firme?

3. ¿Cómo puede la presencia de Dios cambiar la manera en que recibe una noticia difícil?

Un paso para hoy

Pregunte a una hermana que atraviesa una carga: «¿Qué sería más útil esta semana: una llamada, una visita, una comida, transporte o tiempo para descansar?». Ofrezca solamente lo que puede cumplir.

Mi paso para hoy

Oración

Señor de los ejércitos, permanece en medio de Tu pueblo y enséñanos a vivir bajo Tu palabra. Danos serenidad para escuchar, discreción para guardar lo privado y constancia para cumplir la ayuda que ofrecemos. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 46:7.

Reciba: El Dios de Jacob sigue siendo el baluarte de Su pueblo.

Responda: Envíe el versículo a una hermana y pida que ore con usted.

Día 3: Estén quietos y sepan

Lectura bíblica

Lea Salmo 46:8–11. Observe quién habla en el versículo 10 y ante quién será exaltado.

Delante de Dios

Los últimos versículos muestran las obras del Señor. Él hace cesar las guerras, quiebra el arco, parte la lanza y quema los carros. Después ordena: «Estén quietos, y sepan que Yo soy Dios».

La frase no aparece en una habitación silenciosa ni como una instrucción para vaciar la mente, sino entre naciones agitadas y armas destruidas. «Estén quietos» llama a dejar la resistencia, soltar las armas y reconocer que Dios será exaltado sobre las naciones y la tierra.[6-4]

Hay momentos en que obedecer requiere actuar con rapidez. Tal vez haya que pedir ayuda médica, denunciar un peligro, salir de un lugar inseguro o responder a una necesidad. Este versículo nunca manda quedarse pasiva ante el abuso, una emergencia o una responsabilidad clara.

También hay asuntos que no podemos controlar. No podemos obligar a otra persona a cambiar, asegurar el resultado de un tratamiento ni sostener a toda la familia con nuestras propias fuerzas. Quedarnos quietas delante de Dios significa dejar de ocupar Su lugar. Mientras tanto, hacemos con fidelidad lo que sí nos corresponde.

Miremos más de cerca

La quietud bíblica puede incluir palabras, y una mujer puede decir con calma: «No puedo aceptar eso», «necesito ayuda» o «hablemos cuando podamos hacerlo sin gritar». Puede informar a los ancianos de la congregación o buscar la ayuda de autoridades y profesionales cuando existe peligro.

También puede callar cuando una respuesta inmediata solo alimentaría el conflicto, y esperar antes de reenviar un mensaje, comprobar los hechos y orar antes de hablar. Esa pausa nace de la fortaleza y protege a otras personas de una reacción impulsiva.

El estribillo vuelve por última vez, porque la quietud descansa en la presencia del Señor y no en nuestra capacidad para producir un estado emocional. Aun si el corazón tarda en calmarse, podemos reconocer que Él es Dios y dar el próximo paso obediente.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué acciones de Dios aparecen en los versículos 8–9?

2. ¿Qué exige «estén quietos» dentro de este contexto?

3. ¿Qué necesita soltar y qué responsabilidad necesita cumplir?

Un paso para hoy

Divida una hoja en dos columnas. Escriba «Lo que me corresponde» y «Lo que debo confiar a Dios». Coloque cada preocupación en una de ellas y actúe sobre una sola responsabilidad concreta.

Mi paso para hoy

Oración

Dios soberano, detén mi esfuerzo por controlar lo que solamente Tú gobiernas. Dame valor para cumplir mi responsabilidad y dominio propio para no responder con temor, enojo o rumores. Sé exaltado en mi conducta. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 46:10.

Reciba: Usted no tiene que gobernar el mundo para obedecer a Dios hoy.

Responda: Respire con calma y diga: «Tú eres Dios; muéstrame mi próximo deber».

Día 4: Paz con Dios por medio de Cristo

Lectura bíblica

Lea Romanos 5:1–11. Marque las palabras paz, gracia, esperanza, amor, sangre y reconciliados.

Delante de Dios

Salmo 46 celebra al Dios que hace cesar las guerras, y Romanos 5 trata una enemistad más cercana, porque el pecado nos había separado de Dios. La paz más necesaria no comienza con circunstancias tranquilas, sino con la reconciliación que Dios ofrece por medio de Jesucristo.

Pablo explica que Cristo murió por nosotros cuando todavía éramos débiles, pecadores y enemigos, y que Su sangre hace posible la justificación y Su muerte nos reconcilia con Dios. Dios demostró Su amor mientras estábamos en rebelión, mucho antes de que la humanidad buscara la paz.[6-5]

Esta conexión con Salmo 46 es doctrinal. El salmo no predice directamente la crucifixión. Sin embargo, la obra de Cristo muestra cómo el Dios que es refugio trató con nuestro peligro más hondo. Por medio del Hijo tenemos paz con Dios, entrada a la gracia y una esperanza que no depende de un día sin sufrimiento.

Miremos más de cerca

Romanos 5 no dice que la justificación elimina toda aflicción, ya que Pablo habla enseguida de tribulaciones que producen perseverancia, carácter probado y esperanza. La mujer reconciliada con Dios todavía puede recibir malas noticias, pero las atraviesa como alguien que ha sido acercada por Cristo.

La paz con Dios tampoco autoriza una vida descuidada, porque la fe bíblica recibe la gracia de Dios y se somete al Señor. Cuando una mujer responde al evangelio con fe, arrepentimiento, confesión y bautismo para el perdón de sus pecados, comienza una vida de fidelidad bajo el gobierno de Cristo.

Romanos 5:1–11 presenta frutos de la justificación, entre ellos paz, esperanza y reconciliación. La muerte de Cristo nos rescata, y Su vida resucitada sostiene Su obra presente como Rey, Sumo Sacerdote y Abogado.[6-6]

La cruz nos impide medir el amor de Dios por nuestra tranquilidad. La prueba de Su amor ya fue dada: «siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros». Podemos pedir alivio sin concluir que Dios nos abandonó cuando tarda la respuesta.

Para pensar con honestidad

1. ¿Cómo describe Romanos 5 nuestra condición cuando Cristo murió por nosotros?

2. ¿Qué bendiciones recibimos por medio de Él?

3. ¿Por qué la cruz ofrece una base más firme que las circunstancias tranquilas?

Un paso para hoy

Lea Romanos 5:8–11 en voz alta. Agradezca a Dios por la reconciliación y entregue una inquietud que ha usado para medir Su amor.

Mi paso para hoy

Oración

Padre, cuando éramos pecadores y enemigos, Tu Hijo murió por nosotros. Gracias por la paz, la gracia y la esperanza que recibimos por medio de Él. Afirma mi corazón en la cruz cuando mis circunstancias sigan agitadas. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Romanos 5:8.

Reciba: La cruz ya ha demostrado el amor de Dios.

Responda: Diga: «Cristo murió por mí; no mediré Tu amor por este día difícil».

Día 5: Refugio sin respuestas fáciles

Lectura bíblica

Lea Salmo 46 completo. Subraye el estribillo de los versículos 7 y 11.

Delante de Dios

El salmo repite: «El SEÑOR de los ejércitos está con nosotros; Nuestro baluarte es el Dios de Jacob», y esa repetición sostiene toda la oración. El mundo cambia, las naciones rugen y las armas aparecen, pero Dios continúa presente y será exaltado.

Cuando ocurre un terremoto, una inundación, un incendio o una enfermedad colectiva, podemos sentir la urgencia de explicar por qué sucedió. La Biblia registra ocasiones en que Dios usó elementos de la creación para juzgar. Sin embargo, no autoriza a declarar que cada desastre castiga pecados específicos. Jesús rechazó esa clase de conclusión apresurada en Lucas 13:1–5 y Juan 9:1–3.[6-7]

Una hermana afligida necesita cuidado antes que especulación, de modo que reconocemos el dolor, ayudamos con lo urgente y oramos sin asignar una causa secreta. Si no sabemos por qué ocurrió algo, decimos que no lo sabemos, porque la confianza en Dios no necesita una explicación inventada.

Miremos más de cerca

El plural del salmo orienta el cuidado congregacional, porque decir «nuestro refugio» llama a compartir cargas. Una mujer que no puede salir de casa puede recibir un audio con la lectura. También puede participar diez minutos por teléfono o enviar una petición por WhatsApp. Una cuidadora puede escuchar sin encender la cámara. Una hermana mayor puede pedir que otra lea lentamente.

Ninguna forma será adecuada para todas. El estudio está pensado para conversar a distancia una semana y reunirse en persona la siguiente, usando WhatsApp, Zoom, Google Meet, llamadas y visitas breves. Si un método crea más trabajo del que resuelve, el grupo puede cambiarlo considerando el transporte, la distancia, la salud, la conexión y el cansancio de sus participantes.

No se exigirán parejas. El contacto puede organizarse mediante voluntarias con tareas pequeñas y definidas. Una puede enviar el pasaje, otra llamar a quien faltó y otra

coordinar una visita cuando sea deseada. Así participan las hermanas que pueden servir, sin colocar toda la responsabilidad sobre una sola persona.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué permanece igual en cada escena del salmo?

2. ¿Por qué debemos evitar explicar una tragedia con seguridad que la Biblia no da?

3. ¿Qué ayuda concreta puede ofrecer sin invadir ni prometer demasiado?

Un paso para hoy

Escriba un mensaje de dos oraciones para una hermana en crisis. Reconozca su carga y ofrezca una ayuda concreta. Quite cualquier explicación que usted no pueda demostrar con la Escritura.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, haznos un pueblo que busca refugio en Ti y se acerca a quienes sufren. Guarda nuestra boca de explicaciones presuntuosas y nuestras manos de promesas que no podemos cumplir. Danos compasión, verdad y constancia. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 46:11.

Reciba: Usted pertenece a un pueblo que puede decir «Dios está con nosotros».

Responda: Pida a una hermana una llamada breve o un audio de oración.

Encuentro semanal: Firmes cuando todo cambia

Propósito del encuentro

Leer el Salmo 46 en su movimiento completo, distinguir confianza de negación y practicar una respuesta congregacional serena ante noticias difíciles.

Antes de comenzar

Envíe Salmo 46 y Romanos 5:1–11 con anticipación. Pregunte quién participará en persona, por WhatsApp, Zoom, Google Meet o teléfono. Ofrezca una ruta breve para quien solo pueda escuchar la lectura y la oración.

No convierta el encuentro en un relato de tragedias, porque nadie tiene que describir un diagnóstico, una pérdida o un conflicto. Si una participante menciona peligro, abuso, delito o riesgo de autolesión, la facilitadora no promete secreto absoluto. Debe buscar ayuda apropiada y seguir los procedimientos responsables de la congregación y de las autoridades correspondientes.

Orden sugerido

1. Bienvenida y lectura, 10 minutos

Lean Salmo 46 completo. Dejen una pausa breve después de cada «Selah».

Pregunte:

- ¿Qué cosas se mueven o se agitan?
- ¿Qué hace Dios?
- ¿Qué confesión se repite?

2. Del mar al río, 15 minutos

Escriba dos columnas:

| Aguas que braman, vv. 2–3 | Río que alegra, vv. 4–5 | |---|---| | Desorden que no controlamos | Presencia de Dios que sostiene |

Conversen sobre cómo el salmo reconoce el caos sin entregarle la última palabra.

3. Quietud obediente, 15 minutos

Lean Salmo 46:8–11. Pida ejemplos de asuntos que requieren acción y asuntos que deben confiarse a Dios. Corrija con cuidado cualquier uso del versículo 10 que pida pasividad ante peligro, abuso o deberes claros.

4. Mirar a Cristo, 15 minutos

Lean Romanos 5:6–11.

Pregunte:

1. ¿Quiénes éramos cuando Cristo murió?
2. ¿Cómo hizo Dios la paz?
3. ¿Qué seguridad da la cruz cuando la situación todavía no cambia?

Explique que la conexión es doctrinal. Romanos no cita Salmo 46, pero muestra la reconciliación realizada por el mismo Dios que es refugio de Su pueblo.

5. Responder a una noticia difícil, 20 minutos

Lea esta situación hipotética:

> *Una hermana informa que su madre ha empeorado y que tendrá que cuidarla durante la noche. No pide consejo, pero dice que está cansada y asustada.*

Comparen posibles respuestas. Eviten frases como «todo pasa por algo», promesas de recuperación o preguntas que exijan detalles. Formen una respuesta que incluya escucha, una palabra bíblica y una oferta concreta.

6. Aprender a servir, 10 minutos

Distribuyan cuatro responsabilidades voluntarias para la próxima semana:

- enviar la lectura bíblica;
- realizar una llamada breve;
- coordinar una ayuda práctica;
- informar solamente lo que la hermana autorizó.

Nadie debe asumir una tarea que no puede cumplir, porque la confiabilidad se demuestra tanto al aceptar un servicio como al reconocer un límite.

7. Oración, 10 minutos

Oren por quienes viven cambios de salud, duelo, mudanza, cuidado o aislamiento. Agradezcan a Cristo por reconciliarnos con Dios y pidan una conducta serena, compasiva y obediente.

Aprender a servir: recibir una noticia difícil

Una mujer preparada para servir no compite con el dolor ni se apresura a explicar la providencia, sino que escucha, confirma lo que entendió y pregunta qué ayuda sería bienvenida. Mantiene la información privada, salvo cuando existe peligro o una obligación responsable de buscar ayuda.

También evita convertir la urgencia en desorden, y por eso comprueba los hechos antes de enviar mensajes, pide permiso antes de informar al grupo y distribuye las tareas. Si la necesidad supera la capacidad de las participantes, debe comunicarla a la familia, los ancianos u otras personas competentes según corresponda.

Para la hermana que participa desde casa

Puede realizar una versión breve:

1. Escuche Salmo 46:1, 7 y 11 en un audio de WhatsApp.
2. Nombre una cosa que cambió y una verdad acerca de Dios que permanece.
3. Escuche Romanos 5:8–10.
4. Pida una ayuda concreta o una llamada de diez minutos.
5. Termine diciendo: «El SEÑOR de los ejércitos está con nosotros».

No necesita encender la cámara, explicar su situación ni recibir una visita. Puede pedir que le envíen un resumen después.

Para cerrar

Salmo 46 mira un mundo sacudido y confiesa que Dios sigue siendo refugio. Su presencia sostiene a Su pueblo, Su voz gobierna las naciones y Su exaltación no depende de nuestra fuerza. En la cruz, Dios trató con nuestra enemistad y nos reconcilió por medio de Cristo. Por eso podemos obedecer dentro de la tribulación, recibir ayuda sin vergüenza y cuidar a otras mujeres sin inventar respuestas.

Notas

6-1. Thomas L. Constable, *Notes on Psalms*, 2021 ed. (2021), 200–202, https://www.soniclight.com/.

6-2. Tom Wacaster, *Songs and Devotions of David: A Commentary on the Psalms*, ed. electrónica ([2016]), pp. PDF 425–26.

6-3. Wacaster, *Songs and Devotions of David*, pp. PDF 426–28.

6-4. Wacaster, *Songs and Devotions of David*, pp. PDF 428–29.

6-5. Bill H. Reeves, *Notas sobre Romanos*, ed. electrónica (2004), 17–18.

6-6. Reeves, *Notas sobre Romanos*, 17–18.

6-7. Wayne Partain, "God and Natural Disasters" (bosquejo de sermón, s.f.), pp. PDF 1–3.

Volver al contenido

Notas de la semana

Notas personales o del encuentro

Volver al contenido

PARTE 3

La misericordia que nos renueva

Trece semanas en los Salmos

Semana 7: Crea en mí un corazón limpio

Propósito

Aprender a confesar el pecado sin excusas, acudir a la misericordia de Dios y buscar una restauración que produzca obediencia, alabanza y servicio.

Tesis

El arrepentimiento verdadero reconoce el pecado delante de Dios, acepta Su juicio y pide la limpieza que solamente Él puede dar. En Cristo, la misericordia no encubre una vida de pecado, sino que perdona y renueva a quienes andan en la luz.

Versículo para guardar

> *«Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, Y renueva un espíritu recto dentro de mí» (Salmo 51:10, NBLA).*

Para comenzar

Podemos cambiar el nombre de una conducta para no enfrentarla, diciendo que fue una debilidad, un mal momento o una reacción provocada por otra persona. Algunas de esas descripciones contienen parte de la historia, pero ninguna quita nuestra responsabilidad por lo que escogimos hacer.

El título de Salmo 51 lo relaciona con la visita de Natán después del pecado de David con Betsabé. Segunda de Samuel 11–12 muestra adulterio, engaño, abuso de poder y la muerte de Urías. Cuando Natán lo confrontó, David respondió: «He pecado contra el SEÑOR».

El salmo presenta una confesión completa. David pide misericordia, reconoce su pecado y ruega por limpieza. Después promete enseñar, alabar y servir. En lugar de defenderse, acude al carácter compasivo de Dios.[7-1]

La semana de un vistazo

| Día | Lectura | Enfoque | |---|---|---| | 1 | Salmo 51:1–4; 2 Samuel 12:1–13 | Mi pecado delante de Dios | | 2 | Salmo 51:5–6; Ezequiel 18:20 | Verdad en lo más íntimo | | 3 | Salmo 51:7–12 | Crea en mí un corazón limpio | | 4 | 1 Juan 1:5–2:2; Efesios 1:7 | La sangre de Cristo nos limpia | | 5 | Salmo 51:13–19 | Restaurada para obedecer y servir |

EL SALMO

Salmo 51

Oración de un pecador arrepentido
Para el director del coro. Salmo de David, cuando después que se llegó a Betsabé, el profeta Natán lo visitó.

1 Ten piedad de mí, oh Dios, conforme a Tu misericordia;

Conforme a lo inmenso de Tu compasión, borra mis transgresiones.

2 Lávame por completo de mi maldad,

Y límpiame de mi pecado.

3 Porque yo reconozco mis transgresiones,

Y mi pecado está siempre delante de mí.

4 Contra Ti, contra Ti solo he pecado,

Y he hecho lo malo delante de Tus ojos,

De manera que eres justo cuando hablas,

Y sin reproche cuando juzgas.

5 Yo nací en iniquidad,

Y en pecado me concibió mi madre.

6 Tú deseas la verdad en lo más íntimo,

Y en lo secreto me harás conocer sabiduría.

7 Purifícame con hisopo, y seré limpio;

Lávame, y seré más blanco que la nieve.

8 Hazme oír gozo y alegría,

Haz que se regocijen los huesos que has quebrantado.

9 Esconde Tu rostro de mis pecados,

Y borra todas mis iniquidades.

10 Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio,

Y renueva un espíritu recto dentro de mí.

11 No me eches de Tu presencia,

Y no quites de mí Tu Santo Espíritu.

12 Restitúyeme el gozo de Tu salvación,

Y sostenme con un espíritu de poder.

13 *Entonces* enseñaré a los transgresores Tus caminos,

Y los pecadores se convertirán a Ti.

14 Líbrame de delitos de sangre, oh Dios, Dios de mi salvación,

Entonces mi lengua cantará con gozo Tu justicia.

15 Abre mis labios, oh Señor,

Para que mi boca anuncie Tu alabanza.

16 Porque Tú no te deleitas en sacrificio, de lo contrario yo lo ofrecería;

No te agrada el holocausto.

17 Los sacrificios de Dios son el espíritu contrito;

Al corazón contrito y humillado, oh Dios, no despreciarás.

18 Haz bien con Tu benevolencia a Sión;

Edifica los muros de Jerusalén.

19 Entonces te agradarán los sacrificios de justicia,

El holocausto y el sacrificio perfecto;

Entonces se ofrecerán novillos sobre Tu altar.

Nueva Biblia de las Américas (NBLA)

Día 1: Mi pecado delante de Dios

Lectura bíblica

Lea Salmo 51:1–4 y 2 Samuel 12:1–13. Subraye las veces que David dice «mi», «mis» o «he pecado».

Delante de Dios

David no comienza explicando la presión que sentía ni lo que otras personas hicieron, sino que pide misericordia y llama a su conducta transgresión, maldad y pecado. Esas palabras señalan rebelión, perversión y fracaso ante la voluntad de Dios, y por eso pide que Dios borre, lave y limpie.[7-2]

La confesión bíblica dice acerca del pecado la misma verdad que Dios dice. David no exagera para parecer sincero. Tampoco reduce su decisión a una simple desgracia. Reconoce que hizo lo malo delante de los ojos de Dios.

«Contra Ti, contra Ti solo he pecado» no borra el daño hecho a Betsabé, a Urías, a sus familias y a la nación. David reconoce que todo pecado cometido contra una persona también desafía al Dios que la creó y cuya ley fue quebrantada, y que Dios es justo cuando juzga.

Miremos más de cerca

Asumir responsabilidad no significa aceptar la culpa de otra persona. Una mujer abusada no es responsable por la violencia que otro decidió cometer. Una cuidadora agotada no peca por necesitar descanso. Una viuda tampoco tiene que confesar como pecado que todavía llora.

La responsabilidad debe ser específica, y podemos preguntar: «¿Qué escogí hacer, decir u ocultar?». Cuando hemos pecado, lo reconocemos, y cuando otra persona nos dañó, podemos nombrar el daño sin apropiarnos de su culpa. Si la situación es confusa, buscamos ayuda bíblica y competente antes de emitir un juicio apresurado.

Confesar a Dios puede llevarnos a pedir perdón a una persona, devolver algo o corregir una mentira. No siempre podemos reparar cada consecuencia. David no podía devolverle la vida a Urías. El arrepentimiento acepta las consecuencias que permanecen y obedece en lo que todavía puede hacerse.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué nombres da David a su conducta?

2. ¿Por qué el pecado contra otra persona es también pecado contra Dios?

3. ¿Qué diferencia hay entre asumir su responsabilidad y cargar con la culpa de otra persona?

Un paso para hoy

Complete esta frase en privado: «Señor, hice _____. Tu palabra lo llama _____. No culparé a otra persona por mi decisión». Si no ha pecado en el asunto que la preocupa, no invente una confesión.

Mi paso para hoy

Oración

Dios misericordioso, Tú conoces mis acciones y mis motivos. Dame valor para llamar pecado a lo que Tú condenas, humildad para aceptar Tu juicio y sabiduría para no cargar una culpa que no me pertenece. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 51:1–2.

Reciba: David acudió a la misericordia de Dios con palabras directas.

Responda: Diga: «Ten piedad de mí y límpiame».

Día 2: Verdad en lo más íntimo

Lectura bíblica

Lea Salmo 51:5–6 y Ezequiel 18:20. Después lea otra vez Salmo 51:3–6 como una sola confesión.

Delante de Dios

David lleva su confesión hasta el comienzo de su vida: «Yo nací en iniquidad, Y en pecado me concibió mi madre». No está culpando a su madre. Tampoco enseña que un bebé ya cometió pecado. Expresa que nació en un mundo marcado por el pecado y reconoce su propia necesidad.

La Biblia enseña responsabilidad personal, y Ezequiel 18:20 afirma que el hijo no cargará con la iniquidad del padre. El pecado es infracción de la ley, una decisión moral de quien puede responder ante Dios. Salmo 51:5 no enseña que heredamos la culpa de Adán ni que un recién nacido sea culpable de una ley que no ha quebrantado.[7-3]

El versículo 6 dirige la atención a «la verdad en lo más íntimo». David había tratado de cubrir su pecado con engaño. Ahora pide sabiduría en el lugar donde nacen las decisiones. La restauración necesita un corazón que deje de proteger la mentira. No basta con reparar la reputación.

Miremos más de cerca

Podemos decir palabras correctas mientras seguimos ocultando información necesaria, o podemos contar demasiado y convertir una confesión en un daño nuevo. La verdad no exige divulgar la vida privada de otra persona ni describir detalles que alimenten la curiosidad.

El pecado que fue solamente contra Dios se confiesa a Dios. Cuando dañó a una persona, hay que tratar el asunto de una manera segura y apropiada. Si fue público y afectó a la congregación, puede requerir una corrección pública de acuerdo con el daño. La facilitadora no decide sola cómo manejar una confesión grave. Puede pedir ayuda a los ancianos y respetar las obligaciones legales.

La verdad interior también rechaza la confesión usada para controlar, porque una persona no puede contar algo doloroso, exigir perdón inmediato y luego evitar las consecuencias.

El arrepentimiento escucha el daño causado, acepta límites razonables y demuestra frutos con el tiempo.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué desea Dios en lo más íntimo?

2. ¿Cómo protege Ezequiel 18:20 la responsabilidad personal?

3. ¿Qué diferencia hay entre una confesión honesta y una revelación que expone innecesariamente a otros?

Un paso para hoy

Revise una explicación que ha dado acerca de una conducta. Quite la parte que culpa a otra persona y conserve solamente los hechos que le corresponden.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, Tú deseas verdad en lo más íntimo. Quita de mí el deseo de proteger una apariencia y enséñame a hablar con precisión, humildad y discreción. Dame sabiduría para corregir el daño sin producir otro. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 51:6.

Reciba: Dios desea verdad, no una explicación perfecta.

Responda: Diga una oración honesta de una sola frase.

Día 3: Crea en mí un corazón limpio

Lectura bíblica

Lea Salmo 51:7–12. Encierre los verbos que expresan lo que David pide a Dios.

Delante de Dios

David pide ser purificado, lavado, limpiado, renovado y sostenido. También pide que vuelva el gozo. Sabe que no puede borrar por sí mismo la mancha del pecado. Solamente Dios puede perdonar y restaurar la comunión.

El hisopo se usaba en ceremonias de limpieza. La imagen presenta una limpieza completa. David quiere ser lavado, quedar más blanco que la nieve y recibir un corazón limpio. Su petición reconoce que el problema alcanzó sus deseos y decisiones. No afectó solamente su imagen pública.[7-4]

«Crea en mí» emplea un verbo que atribuye a Dios la obra necesaria, y David también pide un espíritu recto y dispuesto. El perdón que busca no le permite volver tranquilamente a la misma práctica, porque desea firmeza para obedecer.

Miremos más de cerca

El gozo de la salvación no se fabrica, y la culpa puede apagarlo. Algunas consecuencias pueden seguir doliendo después del perdón. Por eso David pide que Dios restaure lo que el pecado destruyó en su comunión y su servicio.

La vergüenza dice: «Soy irremediable y debo esconderme», mientras la convicción dice: «He pecado, necesito misericordia y debo volver a Dios». El salmo no minimiza la culpa, pero tampoco la convierte en la identidad final de quien se arrepiente.

Una mujer puede necesitar tiempo para aprender nuevos hábitos, aceptar límites o reconstruir confianza. Ser perdonada no obliga a otras personas a restablecer de inmediato una responsabilidad, acceso a dinero, cuidado de menores o una función de liderazgo. La restauración espiritual es real, y la prudencia también puede serlo.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué obras pide David que Dios haga?

2. ¿Qué relación hay entre un corazón limpio y un espíritu dispuesto?

3. ¿Por qué el perdón no elimina automáticamente todas las consecuencias?

Un paso para hoy

Ore con Salmo 51:10–12. Después escriba un fruto de arrepentimiento que pueda comenzar esta semana.

Mi paso para hoy

Oración

Oh Dios, crea en mí un corazón limpio y renueva un espíritu recto dentro de mí. Devuélveme el gozo de obedecerte y sostenme mientras acepto las consecuencias y aprendo una conducta fiel. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 51:10.

Reciba: La limpieza que necesita es una obra que puede pedir a Dios.

Responda: Repita lentamente el versículo.

Día 4: La sangre de Cristo nos limpia

Lectura bíblica

Lea 1 Juan 1:5–2:2 y Efesios 1:7. Marque las condiciones y las promesas relacionadas con la limpieza.

Delante de Dios

Primera de Juan habla a cristianos que necesitan seguir andando en la luz. Juan rechaza tres mentiras. No podemos decir que tenemos comunión mientras andamos en tinieblas. Tampoco podemos decir que no tenemos pecado o que nunca hemos pecado. La vida cristiana no depende de negar la culpa.

Cuando andamos en la luz, la sangre de Jesús nos limpia de todo pecado, y cuando confesamos nuestros pecados, Dios es fiel y justo para perdonar y limpiar. La confesión no compra el perdón, sino que acude a la obra de Cristo y acepta el juicio de Dios sobre nuestra conducta.[7-5]

Juan escribe para que no pequemos. Si alguien peca, Jesucristo el Justo es nuestro Abogado ante el Padre y la propiciación por nuestros pecados. La cruz pagó lo que nuestra culpa exigía. Cristo no murió para que sigamos cómodas en tinieblas. Murió para limpiarnos mientras andamos bajo Su luz.

Miremos más de cerca

Primera de Juan 1:9 se une con el corazón arrepentido de Salmo 51:17. Confesar significa aceptar lo que Dios dice, dejar de negarlo y acudir al Abogado. La limpieza continúa para quien sigue andando en la luz. No es una garantía para quien decide permanecer en el pecado.[7-6]

Salmo 51:11 tampoco puede usarse para enseñar que David conservó una seguridad incondicional mientras persistía en adulterio, engaño y homicidio. El salmo completo presenta a un pecador culpable que busca perdón y restauración. El pecado separa de Dios, y el perdón se recibe cuando nos volvemos a Él conforme a Su palabra.[7-7]

Para quien todavía no ha obedecido el evangelio, la respuesta incluye oír la palabra, creer en Cristo, arrepentirse, confesarlo y ser bautizada para el perdón de los pecados. Primera

de Juan trata aquí la confesión de quienes ya están en Cristo. Ambas situaciones dependen de la sangre de Jesús, no del mérito humano.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué tres afirmaciones falsas corrige Juan?

2. ¿Qué promete Dios a quienes confiesan sus pecados?

3. ¿Cómo mantiene 1 Juan unidas la gracia de Cristo y una vida que anda en la luz?

Un paso para hoy

Lea 1 Juan 1:9 y 2:1–2. Confiese a Dios un pecado concreto y agradezca a Jesucristo por ser el Abogado justo.

Mi paso para hoy

Oración

Padre, no quiero esconderme en las tinieblas ni negar mi pecado. Gracias porque la sangre de Jesús limpia y porque Él es nuestro Abogado. Perdóname, corrígeme y guíame para andar en Tu luz. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: 1 Juan 1:9.

Reciba: Dios es fiel y justo para perdonar y limpiar.

Responda: Confiese una acción concreta sin añadir una excusa.

Día 5: Restaurada para servir

Lectura bíblica

Lea Salmo 51:13–19. Anote lo que David hará después de recibir perdón.

Delante de Dios

David mira hacia una vida restaurada en la que enseñará los caminos de Dios, cantará Su justicia, anunciará Su alabanza y ofrecerá sacrificios de justicia. El perdón abre nuevamente el camino del servicio, pero el servicio ya no puede nacer de una apariencia protegida.

Los sacrificios de Dios incluyen «el espíritu contrito», y Él no desprecia el «corazón contrito y humillado». David no rechaza los sacrificios ordenados bajo la ley, pues los versículos 18–19 todavía hablan de ofrendas, pero reconoce que una ceremonia no sustituye el arrepentimiento del corazón.[7-8]

La mujer restaurada puede ayudar a otras, pero no convierte su pasado en una credencial ni relata detalles que pertenecen a otras personas. Puede decir lo suficiente para dar esperanza y mantener privada la parte que no le corresponde contar.

Miremos más de cerca

Enseñar después del fracaso requiere humildad, y una mujer puede decir: «La palabra de Dios me corrigió en esto» sin presentarse como experta en la vida de otra persona. Su experiencia puede ilustrar una verdad, pero la Biblia continúa siendo la autoridad.

Algunas responsabilidades necesitan tiempo antes de retomarse, y otras quizá no sean apropiadas de nuevo, porque el deseo de servir no decide por sí solo la preparación. La congregación debe considerar carácter probado, seguridad, confianza y el bienestar de quienes fueron afectados.

Un corazón arrepentido también cambia la manera de recibir la confesión de otra persona. No muestra superioridad, no cuenta lo que oyó ni exige detalles. Ayuda a buscar el perdón de Dios, la corrección necesaria y la protección de quienes puedan estar en peligro.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué frutos espera producir David después del perdón?

2. ¿Por qué los sacrificios externos no podían sustituir un corazón contrito?

3. ¿Cómo puede una experiencia de restauración ayudar sin convertirse en autoridad?

Un paso para hoy

Escoja un fruto apropiado de arrepentimiento: corregir una mentira, devolver algo, pedir perdón, aceptar un límite, abandonar una práctica o buscar ayuda. Dé el primer paso comprobable.

Mi paso para hoy

Oración

Dios de mi salvación, abre mis labios para alabarte y forma en mí un corazón contrito. Que el perdón recibido produzca obediencia, reparación y un servicio humilde que dirija a otras personas hacia Tu palabra. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 51:17.

Reciba: Dios no desprecia el corazón que viene contrito y humillado.

Responda: Diga: «Señor, vengo sin excusas y confío en Tu misericordia».

Encuentro semanal: Misericordia que limpia y renueva

Propósito del encuentro

Seguir el movimiento del Salmo 51 desde la confesión hasta el servicio restaurado, mirar a la limpieza provista por Cristo y practicar una respuesta segura cuando alguien reconoce pecado.

Antes de comenzar

Envíe Salmo 51 y 1 Juan 1:5–2:2 con anticipación, y explique que nadie tendrá que confesar un pecado al grupo, porque las preguntas pueden responderse desde el texto o mediante situaciones hipotéticas.

Quien participe desde casa puede escuchar solamente la lectura y la oración, enviar una pregunta por WhatsApp o pedir una conversación privada posterior. No se usarán parejas obligatorias ni se asignará a una participante la responsabilidad permanente de vigilar a otra.

Orden sugerido

1. Bienvenida y lectura, 10 minutos

Lean Salmo 51 completo. Pida que escuchen cuatro movimientos:

1. misericordia;
2. confesión;
3. limpieza;
4. servicio.

2. Lo que David reconoce, 15 minutos

Lean Salmo 51:1–6 y 2 Samuel 12:13.

Pregunte:

- ¿Qué palabras usa David para nombrar su pecado?
- ¿Qué excusas no aparecen?

- ¿Qué significa aceptar que Dios es justo cuando juzga?

Aclaren que reconocer responsabilidad propia no incluye aceptar la culpa del pecado cometido por otra persona.

3. Lo que David pide, 15 minutos

Lean Salmo 51:7–12. En una hoja, anoten los verbos dirigidos a Dios: purifica, lava, hazme oír, esconde, borra, crea, renueva, no me eches, restituye y sostén.

Conversen sobre la diferencia entre querer que desaparezcan las consecuencias y querer un corazón renovado.

4. Mirar a Cristo, 15 minutos

Lean 1 Juan 1:7–2:2.

Pregunte:

1. ¿Qué significa andar en la luz?
2. ¿Qué hace la sangre de Jesús?
3. ¿Qué hacemos cuando pecamos?
4. ¿Cómo evita Juan tanto la desesperación como el permiso para seguir pecando?

5. Recibir una confesión, 20 minutos

Use esta situación hipotética:

> *Una hermana dice en privado que mintió para proteger su reputación. Quiere corregirlo, pero teme que el grupo se entere de todos los detalles.*

Practiquen una respuesta que escuche, dirija a la palabra de Dios y ayude a determinar a quién debe llegar la corrección. No pidan nombres ni inventen detalles.

La facilitadora debe explicar que la confidencialidad tiene límites. Abuso, peligro inmediato, explotación, delito o riesgo de autolesión requieren ayuda apropiada. Guardar discreción nunca significa proteger al agresor ni dejar sola a una persona en riesgo.

6. Aprender a servir, 10 minutos

Evalúen estas respuestas:

- «Cuénteme todo para poder ayudarla».
- «No fue tan grave; olvídelo».

- «Gracias por decírmelo. Leamos lo que Dios dice y pensemos cuál es el próximo paso responsable».

La tercera respuesta escucha sin minimizar ni alimentar la curiosidad, porque una mujer confiable sabe cuándo acompañar, cuándo pedir ayuda y cuándo no tiene competencia para resolver el asunto.

7. Oración, 10 minutos

Deje un momento de oración silenciosa. Después agradezcan por la sangre de Cristo, pidan corazones limpios y oren por sabiduría para corregir el daño y proteger a quienes lo necesitan.

Aprender a servir: proteger la confesión del chisme

Una confesión no se convierte en material para conversaciones de preocupación, y la persona que escucha conserva solamente la información necesaria para ayudar y pregunta antes de compartirla. Si debe buscar ayuda por seguridad o responsabilidad, explica con quién hablará y por qué, cuando hacerlo no aumente el peligro.

Tampoco promete resultados que no controla. Puede acompañar a la hermana a hablar con la persona afectada o con los ancianos, ayudarla a preparar una corrección y continuar orando. Sin embargo, no puede declarar por sí sola que todas las consecuencias terminaron ni restaurarla a una responsabilidad que la congregación debe evaluar.

Para la hermana que participa desde casa

Puede realizar una versión breve:

1. Escuche Salmo 51:1–2, 10 y 17 por WhatsApp o teléfono.
2. Lea 1 Juan 1:9.
3. Ore en privado, sin enviar su confesión al grupo.
4. Si necesita acompañamiento, pida hablar con una hermana madura en un horario seguro.
5. Si existe peligro, contacte de inmediato a una persona capaz de ayudar y a los servicios correspondientes.

Una hermana enferma, convaleciente o cuidadora no necesita relatar asuntos íntimos para participar. Puede limitarse a escuchar y pedir oración general.

Para cerrar

David dejó de proteger su pecado y pidió la limpieza de Dios, y la misericordia le dio un camino de regreso sin hacer pequeña su culpa. En Cristo vemos el precio y el poder de esa limpieza. Su sangre limpia a quienes andan en la luz. Él aboga por quienes confiesan y se vuelven a Dios. El corazón renovado aprende a obedecer, reparar el daño posible y servir sin convertir su historia en motivo de orgullo.

Notas

7-1. Tom Wacaster, *Songs and Devotions of David: A Commentary on the Psalms*, ed. electrónica ([2016]), pp. PDF 470–71.

7-2. Wacaster, *Songs and Devotions of David*, pp. PDF 470–72.

7-3. Wacaster, *Songs and Devotions of David*, pp. PDF 472–73.

7-4. Wacaster, *Songs and Devotions of David*, pp. PDF 474–75.

7-5. Bill H. Reeves, *Notas sobre 1 Juan*, nueva impresión, julio de 2004 (2004), 7–9.

7-6. Reeves, *Notas sobre 1 Juan*, 8–9.

7-7. Mike Willis, "Psalm 51:11 and Continual Cleansing," *Truth Magazine* 31, n.º 2 (15 de enero de 1987): 42, 47–48.

7-8. Wacaster, *Songs and Devotions of David*, pp. PDF 476–77.

Volver al contenido

Notas de la semana

Notas personales o del encuentro

Volver al contenido

Semana 8: En silencio delante de Dios

Propósito

Aprender a esperar en Dios sin confundir la quietud con no hacer nada. Derramaremos el corazón delante de Él y dejaremos de buscar seguridad en el control, la aprobación o los bienes.

Tesis

El alma puede descansar porque la salvación, la esperanza, el poder y la misericordia pertenecen a Dios. Esperar en silencio no significa esconder el dolor ni abandonar una responsabilidad; significa actuar con obediencia sin exigir que todo dependa de nuestras manos.

Versículo para guardar

> *«Confíen en Él en todo tiempo, Oh pueblo; derramen su corazón delante de Él; Dios es nuestro refugio» (Salmo 62:8, NBLA).*

Para comenzar

Hay silencios que hacen daño. Una mujer puede callar porque teme la reacción de alguien, porque nadie le ha dado lugar para hablar o porque aprendió a esconder el cansancio. Este salmo celebra otra clase de silencio.

David está rodeado de personas que quieren derribarlo y que bendicen con la boca mientras maldicen por dentro. Él reconoce la amenaza, pero repite que solamente Dios es su roca, salvación y refugio. El salmo se mueve desde una confianza personal hasta una invitación para todo el pueblo: «derramen su corazón delante de Él». Así el salmo enseña a esperar en silencio y a orar con honestidad dentro de la misma confianza.[8-1]

La semana de un vistazo

| Día | Lectura | Enfoque | |---|---|---| | 1 | Salmo 62:1–4 | Esperar sin negar lo que ocurre | | 2 | Salmo 62:5–8 | Derramar el corazón delante de Dios | | 3 | Salmo 62:9–12 | Lo que no puede cargar nuestra esperanza | | 4 | Hechos 4:8–12; Romanos 5:6–11 | La salvación que Dios da en Cristo | | 5 | Salmo 62 completo | Obedecer sin cargar con el control absoluto |

EL SALMO

Salmo 62

Dios, el único refugio
Para el director del coro; según Jedutún. Salmo de David.

1 En Dios solamente *espera* en silencio mi alma;

De Él *viene* mi salvación.

2 Solo Él es mi roca y mi salvación,

Mi baluarte, nunca seré sacudido.

3 ¿Hasta cuándo atacarán a un hombre,

Todos ustedes, para derribar*lo,*

Como pared inclinada, como cerca que se tambalea?

4 Ellos solamente consultan para derribarlo de su eminencia;

En la falsedad se deleitan;

Bendicen con la boca,

Pero por dentro maldicen. (Selah)

5 Alma mía, espera en silencio solamente en Dios,

Pues de Él *viene* mi esperanza.

6 Solo Él es mi roca y mi salvación,

Mi refugio, nunca seré sacudido.

7 En Dios *descansan* mi salvación y mi gloria;

La roca de mi fortaleza, mi refugio, está en Dios.

8 Confíen en Él en todo tiempo,

Oh pueblo; derramen su corazón delante de Él;

Dios es nuestro refugio. (Selah)

9 Los hombres de baja condición solo son vanidad, y los de alto rango son mentira;

En la balanza suben,

Todos juntos *pesan menos* que un soplo.

10 No confíen ustedes en la opresión,

Ni en el robo pongan su esperanza;

Si las riquezas aumentan, no pongan el corazón *en ellas*.

11 Una vez ha hablado Dios;

Dos veces he oído esto:

Que de Dios es el poder;

12 Y Tuya es, oh Señor, la misericordia,

Pues Tú pagas al hombre conforme a sus obras.

Nueva Biblia de las Américas (NBLA)

Día 1: Esperar sin negar lo que ocurre

Lectura bíblica

Lea Salmo 62:1–4. Marque las palabras que describen a Dios y las que describen a los adversarios.

Delante de Dios

«En Dios solamente espera en silencio mi alma». David no dice que la pared esté firme, pues sus enemigos lo atacan como si fuera una pared inclinada o una cerca que se tambalea. La amenaza es real, pero no recibe la última palabra.

El silencio del primer versículo expresa descanso y confianza. David ha puesto su caso en manos de Dios porque de Él viene la salvación. Su silencio tiene la calma de quien ha confiado la situación al poder, la sabiduría y la misericordia de Dios.[8-2]

La palabra «solamente» vuelve una y otra vez en el salmo. David no está diciendo que nadie pueda aconsejarlo, protegerlo o acompañarlo. Está quitando de esas ayudas una carga que no pueden llevar. Una persona puede cumplir su palabra hoy y fallar mañana, mientras Dios sigue siendo la roca de la que dependen la salvación y la esperanza.

Ese reposo no vuelve pasivo a David, porque él nombra la falsedad y reconoce el propósito de quienes quieren derribarlo. Confiar en Dios nunca exige llamar seguro a lo peligroso ni bueno a lo malo.

Miremos más de cerca

El silencio delante de Dios no prohíbe hablar con quienes pueden ayudar. Una cuidadora puede confiar en Dios y llamar al médico, y una mujer amenazada puede orar mientras busca un lugar seguro. La viuda que descansa en Dios también puede pedir consejo antes de una decisión financiera.

También hay momentos en que la mente produce conversación tras conversación, mientras intentamos prever cada respuesta, evitar cada error y controlar la impresión que otros reciben. El salmo nos permite dejar esa labor imposible en manos de Dios.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué amenaza reconoce David?

2. ¿En qué descansa su estabilidad?

3. ¿Qué asunto está tratando de resolver repetidamente en su mente?

Un paso para hoy

Escriba el asunto en una oración sencilla. Después anote una responsabilidad que sí le corresponde hoy y algo que debe dejar en manos de Dios.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, Tú ves lo que amenaza mi paz y conoces lo que no puedo controlar. Ayúdame a decir la verdad, cumplir mi responsabilidad y descansar en Ti. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 62:1–2.

Reciba: Su salvación no nace de controlar cada resultado.

Responda: Diga: «Solo Tú eres mi roca y mi refugio».

Día 2: Derramar el corazón

Lectura bíblica

Lea Salmo 62:5–8. Observe lo que David le dice a su propia alma y lo que luego dice al pueblo.

Delante de Dios

David repite su confesión, pero cambia «salvación» por «esperanza». La fe necesita recordar, y una verdad afirmada ayer puede necesitar ser dicha de nuevo hoy.

En los primeros versículos David declara dónde descansa su alma. En el versículo 5 se dirige a sí mismo y le manda esperar otra vez. Su confianza no funciona como un sentimiento que permanece sin esfuerzo. Vuelve a poner delante de su alma el carácter de Dios y el origen de su esperanza.

Entonces llega la invitación: «Confíen en Él en todo tiempo». Esa invitación vale cuando la respuesta parece lejana y cuando no tenemos energía para explicar lo que sentimos, porque en todo tiempo podemos derramar el corazón delante de Dios.

Derramar el corazón es llevarlo a Dios antes de haber puesto en orden todas las emociones. Ana usó la misma imagen cuando dijo que había derramado su alma delante del Señor. Podemos llevar temor, enojo, cansancio, confusión y gratitud sin convertir la oración en una acusación contra Dios.

Miremos más de cerca

Algunas mujeres saben cuidar a todos, pero no saben decir que están agotadas, y otras temen que una oración honesta demuestre poca fe. Salmo 62 une la confianza con el corazón derramado, y podemos hablar con libertad porque Dios es refugio.

No toda emoción debe compartirse con el grupo. Puede escribirse en privado, orarse en voz baja o conversarse con una persona madura y discreta. Si existe abuso, autolesión, explotación o peligro, buscar ayuda apropiada no traiciona la confianza en Dios.

Para pensar con honestidad

1. ¿Por qué David necesita hablar otra vez a su alma?

2. ¿Qué significa confiar «en todo tiempo»?

3. ¿Qué necesita derramar delante de Dios sin enviarlo al grupo?

Un paso para hoy

Reserve cinco minutos sin teléfono y diga a Dios lo que teme, lo que desea y lo que no sabe, sin tratar de llegar a una conclusión rápida.

Mi paso para hoy

Oración

Dios, Tú eres refugio para Tu pueblo. Recibe lo que no sé ordenar y enséñame a esperar sin esconder mi corazón. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 62:8.

Reciba: Puede confiar y derramar su corazón en la misma oración.

Responda: Complete: «Señor, hoy traigo delante de Ti…».

Día 3: Lo que pesa menos que un soplo

Lectura bíblica

Lea Salmo 62:9–12. Haga dos listas: aquello en lo que no debemos confiar y lo que pertenece a Dios.

Delante de Dios

La condición social no puede sostener el alma, pues los de baja condición y los de alto rango suben juntos en la balanza. La opresión, el robo y las riquezas tampoco pueden sostenerla, y aun el dinero adquirido honestamente se vuelve un falso refugio cuando ponemos el corazón en él.[8-3]

La balanza elimina la diferencia que la sociedad trata como definitiva. La persona ignorada y la persona respetada siguen siendo frágiles delante de Dios. El título, el apellido y la influencia pueden cambiar la manera en que otros nos reciben, pero no pueden dar permanencia al alma.

El salmo no condena administrar, ahorrar o recibir un aumento, sino que pregunta dónde descansa el corazón. Los recursos sirven como herramientas, pero nunca serán roca, salvación ni gloria.

Finalmente David afirma tres razones para confiar: a Dios pertenece el poder, a Él pertenece la misericordia y Él paga a cada persona conforme a su obra. Como esas tres verdades pertenecen al mismo Dios, Su poder nunca es cruel, Su misericordia no se desentiende de la injusticia y Su juicio no puede comprarse.

Por eso la espera de David no borra lo que sus adversarios hicieron. Dios conoce tanto la opresión usada para obtener bienes como el corazón que empieza a descansar en ellos. Esperar Su juicio permite rechazar esos caminos sin tomar en nuestras manos una venganza que no nos corresponde.

Miremos más de cerca

La falta de dinero puede producir temor real, y la prosperidad ajena puede despertar comparación. Una mujer soltera puede temer enfrentar sola el futuro, y una viuda puede verse tomando decisiones que antes compartía. El salmo no ridiculiza esas cargas, pero impide que una cuenta, un apellido o una posición ocupe el lugar de Dios.

Cuando una hermana pide consejo financiero, la respuesta no debe ser «solo confía». Puede necesitar información, protección contra una estafa o ayuda práctica. La congregación demuestra confianza en Dios cuando obra con verdad, generosidad y justicia.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué falsos refugios nombra el salmo?

2. ¿Qué cambia cuando recordamos que el poder, la misericordia y la justicia pertenecen al mismo Dios?

3. ¿Qué recurso útil corre el peligro de convertirse en su seguridad final?

Un paso para hoy

Revise una preocupación económica concreta. Anote el próximo acto responsable y rechace una decisión nacida solamente del pánico o la comparación.

Mi paso para hoy

Oración

Dios poderoso y misericordioso, no permitas que ponga mi corazón en el dinero, la posición o la aprobación. Dame sabiduría para administrar y libertad para confiar en Ti. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 62:11–12.

Reciba: El poder y la misericordia pertenecen al mismo Dios.

Responda: Agradezca una provisión sin convertirla en su refugio.

Día 4: De Él viene la salvación

Lectura bíblica

Lea Hechos 4:8–12 y Romanos 5:6–11. Subraye lo que Dios hizo cuando nosotros no podíamos salvarnos.

Delante de Dios

Salmo 62 declara que la salvación viene de Dios. El Nuevo Testamento anuncia con precisión cómo Dios la ha provisto en Jesucristo: «En ningún otro hay salvación». Esto no significa que cada vez que el salmo dice «roca» esté pronunciando una profecía directa. La conexión es doctrinal: el Dios en quien David esperaba ha dado salvación por medio de Su Hijo.

Romanos 5 dice que Cristo murió por los impíos cuando todavía éramos débiles y enemigos. Fuimos justificados por Su sangre y reconciliados por Su muerte. La cruz demuestra que esperar en Dios no es esperar en una fuerza impersonal. Confiamos en el Dios que actuó a favor de pecadores que no podían rescatarse.

La salvación no se recibe por repetir palabras tranquilizadoras. Cristo llama a una respuesta de fe obediente: oír el evangelio, creer, arrepentirse, confesarlo y ser bautizada para el perdón de los pecados. Quien ya pertenece a Cristo continúa andando en la luz, confesando el pecado y permaneciendo fiel.

Miremos más de cerca

Podemos desear una salvación que solamente quite la presión inmediata, pero Cristo vino a reconciliarnos con Dios. Esa paz no garantiza que una enfermedad termine, que una relación se repare ni que una decisión sea fácil.

Lo que sí cambia es quién sostiene nuestra esperanza, porque ya no dependemos de mostrar fortaleza suficiente para merecer el amor de Dios. Descansamos en la obra de Cristo y respondemos con obediencia agradecida.

Para pensar con honestidad

1. ¿Por qué Hechos 4:12 limita la salvación a Cristo?

2. ¿Qué condición describe Romanos 5 antes de la reconciliación?

3. ¿Qué diferencia hay entre alivio inmediato y reconciliación con Dios?

Un paso para hoy

Explique en dos oraciones por qué su esperanza descansa en Cristo. Si aún no ha obedecido el evangelio, pida estudiar hoy mismo lo que enseña el Nuevo Testamento.

Mi paso para hoy

Oración

Padre, gracias porque no esperaste que pudiéramos salvarnos. Gracias por la muerte de Cristo, por Su sangre y por la reconciliación. Enséñame a descansar en esa gracia y a obedecerte con fidelidad. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Hechos 4:12.

Reciba: Dios ha dado un Salvador suficiente.

Responda: Diga: «Mi salvación viene de Dios por medio de Cristo».

Día 5: Esperar y hacer lo que corresponde

Lectura bíblica

Lea Salmo 62 completo. Marque las repeticiones de «solo», «solamente», «Dios» y «refugio».

Delante de Dios

Esperar no significa abandonar el bien que ya conocemos. Mientras espera, David habla a su alma, denuncia la falsedad, invita al pueblo y advierte contra la opresión, de modo que su confianza tiene dirección moral.

Perseverar es seguir haciendo el bien. El agricultor de Santiago 5 trabaja la tierra mientras espera lo que solamente Dios puede dar.[8-4] Esta imagen nos guarda de actuar como si todo dependiera de nosotras. También evita que llamemos fe al descuido.

Una cuidadora puede descansar sin abandonar a la persona bajo su cuidado, aunque para hacerlo quizá deba pedir relevo. Una hermana enferma puede participar sin completar cada ejercicio, y la mujer que dirige puede cambiar el horario cuando la forma escogida deja de servir al grupo.

Miremos más de cerca

La responsabilidad tiene límites. Usted no puede producir el arrepentimiento de otra persona. Tampoco puede asegurar la recuperación de un paciente ni evitar toda decepción de sus hijos adultos. Sí puede hablar verdad, cuidar con fidelidad, pedir ayuda, poner límites y orar.

El grupo también debe respetar esos límites. No asigne parejas obligatorias ni convierta WhatsApp en vigilancia. Cada mujer debe ser recibida sin tener que demostrar cuánto hizo durante la semana.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué acciones acompañan la espera en este salmo?

2. ¿Qué resultado está intentando producir por otra persona?

3. ¿Cuál es el próximo acto fiel que sí le corresponde?

Un paso para hoy

Haga una lista de dos columnas: `Me corresponde` y `Debo confiar a Dios`. Elija una acción de la primera y ore por lo que escribió en la segunda.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, dame perseverancia para hacer el bien y humildad para reconocer mis límites. Recibe lo que no puedo controlar y afirma mis pasos en obediencia. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 62:5–6.

Reciba: Esperar puede consistir hoy en una sola decisión fiel.

Responda: Haga esa decisión y deje el resultado con Dios.

Encuentro semanal: Refugio para el corazón

Propósito del encuentro

Escuchar el movimiento del Salmo 62, practicar una oración honesta y distinguir entre responsabilidad fiel y control imposible.

Antes de comenzar

Envíe Salmo 62, Hechos 4:12 y Romanos 5:6–11 con anticipación. Explique que nadie tendrá que compartir sus notas privadas ni describir una situación peligrosa delante del grupo. Una participante puede responder desde el texto, escribir una oración para sí misma o guardar silencio.

El estudio está pensado para alternar una conversación a distancia con una reunión presencial cada dos semanas. Mantenga abierta una vía por WhatsApp, Zoom, Google Meet o teléfono para quien no pueda viajar. Si alguien envía un audio, pida permiso antes de reproducirlo.

Prepare dos hojas con estos encabezados: «Me corresponde» y «Debo confiar a Dios». Si el encuentro necesita abreviarse, use la lectura, las preguntas 2, 5 y 8, el caso práctico y la oración final.

Orden sugerido

1. Bienvenida y lectura, 10 minutos

Lean Salmo 62 completo. Pida que escuchen las repeticiones de «solo», «solamente», «Dios» y «refugio», y que observen el movimiento desde la espera personal hasta la invitación dirigida a todo el pueblo.

Pregunte qué palabra describe mejor la amenaza y cuál describe mejor la seguridad de David. Reciba respuestas breves sin pedir que una mujer explique una amenaza propia.

2. Lo que amenaza, 15 minutos

Lean Salmo 62:1–4 y 9–10. Conversen:

1. ¿Qué hacen los adversarios y cómo describe David su propia fragilidad?

2. ¿Por qué esperar en silencio no exige llamar seguro a lo peligroso?
3. ¿Qué falsos refugios aparecen en los versículos 9–10?
4. ¿Cómo puede el dinero, la posición o la aprobación pasar de ser un recurso a ocupar el lugar de Dios?

Hablen desde el texto. Si surge una necesidad económica o una situación de peligro, no la conviertan en ejemplo público ni prometan que la oración sustituye la ayuda responsable.

3. Lo que permanece, 15 minutos

Lean Salmo 62:5–8 y 11–12. Anoten los nombres dados a Dios y aquello que le pertenece.

Pregunte:

5. ¿Por qué David vuelve a hablar a su alma?
6. ¿Cómo puede una misma mujer esperar en silencio y, a la vez, derramar su corazón delante de Dios?
7. ¿Qué aprendemos al saber que el poder, la misericordia y el juicio pertenecen al mismo Dios?
8. ¿Qué responsabilidad fiel puede cumplirse sin controlar el resultado?

Complete las dos hojas preparadas con ejemplos tomados del salmo. Las participantes pueden añadir una respuesta privada sin entregarla.

4. Mirar a Cristo, 10 minutos

Lean Hechos 4:12 y Romanos 5:6–11. La conexión con Salmo 62 es doctrinal: el Dios de quien viene la salvación la ha provisto por medio de Su Hijo. No identifiquen automáticamente cada mención de roca con Cristo ni presenten el salmo como profecía directa.

Pregunte:

9. ¿En quién se encuentra la salvación?
10. ¿Qué hizo Cristo cuando todavía éramos débiles y enemigos?
11. ¿Por qué la reconciliación con Dios es mayor que el alivio inmediato de una presión?

5. Servir sin tomar el control, 15 minutos

Lea esta situación hipotética:

> *Una cuidadora lleva varias noches durmiendo poco. Dice que no puede aceptar relevo porque nadie hará las cosas exactamente como ella, y otra hermana propone organizar ayuda sin preguntarle qué necesita.*

Conversen:

12. ¿Qué responsabilidad real tiene la cuidadora y qué resultado está intentando controlar?
13. ¿Qué debe preguntar la hermana antes de organizar ayuda?
14. ¿Qué apoyo concreto podría ofrecerse sin reemplazar decisiones médicas o familiares?
15. ¿Cuándo el agotamiento requiere buscar a un familiar responsable, a un profesional o un servicio de emergencia?

Practiquen esta respuesta: «La escucho. ¿Necesita que ore, que la ayude a pensar un próximo paso o que busquemos a alguien capacitado?». Después formulen una oferta específica con duración y libertad para responder «no».

6. Una oración derramada, 10 minutos

Dejen dos minutos de silencio. Cada mujer puede orar en privado, escribir una frase o solamente escuchar. Una voluntaria puede agradecer porque Dios es refugio, otra puede pedir sabiduría para cumplir responsabilidades y una tercera puede encomendar a Dios los resultados que el grupo no controla.

No es necesario usar las tres voces. La facilitadora puede reunir las peticiones en una sola oración conectada.

Aprender a servir: escuchar antes de organizar

Una mujer confiable pregunta qué ayuda se necesita, respeta un «no» y cumple solamente aquello que prometió. No convierte WhatsApp en vigilancia ni usa una petición de oración para pedir detalles. Si descubre abuso, explotación, peligro inmediato, delito o riesgo de daño, no promete secreto y busca ayuda responsable cuando hacerlo no aumente el peligro.

Para la hermana que participa desde casa

Puede escuchar solamente Salmo 62:5–8 y enviar una palabra que describa a Dios. También puede responder cuál es el próximo acto fiel que le corresponde o pedir una llamada breve para orar.

Si no puede conectarse en el horario común, puede recibir un audio breve y responder cuando tenga fuerzas. La facilitadora no compartirá su respuesta con el grupo sin permiso. Nadie queda fuera por transporte, enfermedad o responsabilidad de cuidado.

Para la facilitadora

Salmo 62 presenta una amenaza real, de modo que esperar en silencio nunca debe enseñarse como callar ante abuso, explotación o peligro. Una mujer puede confiar en Dios mientras busca un lugar seguro, atención médica, ayuda legal o el cuidado responsable de la congregación.

Tampoco convierta el silencio en una técnica para dejar la mente en blanco. David habla a su alma, nombra la falsedad, derrama el corazón e instruye al pueblo. Su espera descansa en el poder y la misericordia de Dios mientras continúa actuando con responsabilidad.

La conexión con Cristo permanece doctrinal. Hechos 4:12 y Romanos 5:6–11 explican la salvación y la reconciliación que Dios da en Su Hijo, pero no autorizan a presentar cada imagen de roca como predicción directa de Jesús.

Proteja los límites del encuentro. La facilitadora escucha, vuelve a la Biblia y ayuda a localizar apoyo, pero no diagnostica ni asume funciones médicas, legales o de emergencia para las que no está capacitada.

Para cerrar

El silencio del Salmo 62 abre el corazón delante de Dios en lugar de encerrarlo. La mujer que confía puede hablar con honestidad, cumplir su responsabilidad y dejar de exigir a sus manos lo que solamente pertenece al poder y la misericordia del Señor.

Notas

8-1. Thomas L. Constable, *Notes on Psalms*, 2021 ed. (2021), 248–50, https://www.soniclight.com/.

8-2. Tom Wacaster, *Songs and Devotions of David: A Commentary on the Psalms*, ed. electrónica ([2016]), pp. PDF 559–60.

8-3. Wacaster, *Songs and Devotions of David*, pp. PDF 563–64.

8-4. Wayne Partain, “Patience” (bosquejo de sermón, s.f.), p. PDF 3.

Volver al contenido

Notas de la semana

Notas personales o del encuentro

Volver al contenido

Semana 9: Cuando otros parecen prosperar

Propósito

Confrontar la comparación, la envidia y la desilusión sin esconderlas bajo lenguaje religioso.

Tesis

La comparación mira una vida desde afuera y pierde de vista su fin. La presencia de Dios vuelve a ordenar la perspectiva y enseña a recibirlo como la porción que no se pierde.

Versículo para guardar

> *«Mi carne y mi corazón pueden desfallecer, Pero Dios es la fortaleza de mi corazón y mi porción para siempre» (Salmo 73:26, NBLA).*

Para comenzar

Asaf comienza afirmando que Dios es bueno. Luego reconoce que sus pies casi resbalaron. Vio prosperar a personas arrogantes y comenzó a preguntarse si había valido la pena ser fiel. El salmo no esconde esa envidia debajo de una respuesta religiosa.

Su manera de ver cambia en el santuario. Asaf ve el fin de los impíos y reconoce la amargura de su corazón. También descubre otra vez que la cercanía de Dios vale más que aquello que había comparado. El salmo avanza desde la comparación hasta la presencia.[9-1]

La semana de un vistazo

Día	Lectura	Enfoque
1	Salmo 73:1–14	Casi resbalaron mis pasos
2	Salmo 73:15–20	Una vida vista desde afuera
3	Salmo 73:21–28	Dios es la porción de mi corazón
4	Efesios 2:11–18; 1 Pedro 1:3–5	Acercadas por Cristo
5	Salmo 73 completo	Celebrar sin competir

EL SALMO

Salmo 73

El fin de los malos en contraste con el de los justos
Salmo de Asaf.

1 Ciertamente Dios es bueno para con Israel,

Para con los puros de corazón.

2 En cuanto a mí, mis pies estuvieron a punto de tropezar,

Casi resbalaron mis pasos.

3 Porque tuve envidia de los arrogantes

Al ver la prosperidad de los impíos.

4 Porque no hay dolores en su muerte,

Y su cuerpo es robusto.

5 No sufren penalidades *como* los mortales,

Ni son azotados como los *demás* hombres.

6 Por tanto, el orgullo es su collar;

El manto de la violencia los cubre.

7 Los ojos se les saltan de gordura;

Se desborda *su* corazón con sus antojos.

8 Se burlan, y con maldad hablan de opresión;

Hablan desde su encumbrada posición.

9 Contra el cielo han puesto su boca,

Y su lengua se pasea por la tierra.

10 Por eso el pueblo de Dios vuelve a este lugar,

Y beben las aguas de la abundancia.

11 Y dicen: «¿Cómo *lo* sabe Dios?

¿Hay conocimiento en el Altísimo?».

12 Miren, estos son los impíos,

Y, siempre desahogados, han aumentado *sus* riquezas.

13 Ciertamente en vano he guardado puro mi corazón

Y lavado mis manos en inocencia,

14 Pues he sido azotado todo el día

Y castigado cada mañana.

15 Si yo hubiera dicho: «Así hablaré»,

Habría traicionado a la generación de Tus hijos.

16 Cuando pensaba, tratando de entender esto,

Fue difícil para mí,

17 Hasta que entré en el santuario de Dios;

Entonces comprendí el fin de ellos.

18 Ciertamente Tú los pones en lugares resbaladizos;

Los arrojas a la destrucción.

19 ¡Cómo son destruidos en un momento!

Son totalmente consumidos por terrores repentinos.

20 Como un sueño del que despierta,

Oh Señor, cuando te levantes, despreciarás su apariencia.

21 Cuando mi corazón se llenó de amargura,

Y en mi interior sentía punzadas,

22 Entonces era yo torpe y sin entendimiento;

Era *como* una bestia delante de Ti.

23 Sin embargo, yo siempre estoy contigo;

Tú me has tomado de la mano derecha.

24 Con Tu consejo me guiarás,

Y después me recibirás en gloria.

25 ¿A quién tengo yo en los cielos *sino a Ti?*

Fuera de Ti, nada deseo en la tierra.

26 Mi carne y mi corazón pueden desfallecer,

Pero Dios es la fortaleza de mi corazón y mi porción para siempre.

27 Porque los que están lejos de Ti perecerán;

Tú has destruido a todos los que te son infieles.

28 Pero para mí, estar cerca de Dios es mi bien;

En DIOS el Señor he puesto mi refugio

Para contar todas Tus obras.

Nueva Biblia de las Américas (NBLA)

Día 1: Casi resbalaron mis pasos

Lectura bíblica

Lea Salmo 73:1–14. Encierre lo que Asaf vio y subraye lo que comenzó a concluir.

Delante de Dios

La envidia no necesita desear abiertamente el mal de otra persona. Puede comenzar cuando miramos su vida y pensamos: «Si yo tuviera eso, mi fidelidad sería más fácil». Asaf veía riqueza, salud aparente y libertad de problemas, pero no veía el corazón completo ni el fin de aquella vida.

Su conflicto era espiritual, porque casi abandonó la convicción con la que comienza el salmo. Las cosas no eran como parecían, y la adoración le permitió mirar más allá de la circunstancia presente.[9-2]

Asaf no describe a personas cuya única diferencia sea tener más. Describe a gente arrogante y violenta que se burla, oprime y habla como si Dios no conociera sus actos. Lo que lo desconcierta es que esa conducta parece quedar sin respuesta mientras él recibe aflicción cada mañana. La prosperidad presente comienza a parecerle una prueba de que Dios trata mejor al impío.

Por eso llega a pensar que conservó limpio su corazón en vano. Había empezado a medir el valor de la obediencia por la comodidad que recibía a cambio. Trataba la fidelidad como una cuenta en la que obedecer parecía una pérdida si no reducía su dolor. Ese cálculo acercó sus pies al resbalón.

Miremos más de cerca

Una soltera puede amar sinceramente a una amiga y sentir dolor cuando ella se casa, y una mujer sin hijos puede celebrar un nacimiento y llorar después. Una cuidadora puede ver fotografías de viajes mientras limpia otra habitación. Esa tristeza todavía no es envidia. La envidia aparece cuando el bien recibido por otra persona se convierte en una acusación contra Dios o en permiso para despreciarla.

La comparación también trabaja con información incompleta. Escoge lo visible de la vida ajena y lo enfrenta con todo lo que sabemos de la nuestra. Aun cuando la desigualdad es real, una fotografía del presente no puede decir cuál es el juicio de Dios ni dónde termina cada camino.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué datos tenía Asaf y cuáles no tenía?

2. ¿Qué conclusión peligrosa comenzó a formar?

3. ¿Qué celebración ajena ha tocado una pérdida propia?

Un paso para hoy

Nombre la pérdida sin atacar a la persona que recibió lo que usted deseaba. Ore por ella y también presente su dolor a Dios.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, Tú conoces lo que deseé y no recibí. Líbrame de convertir el bien de otra mujer en una acusación contra ella o contra Ti, y afirma mis pasos cuando casi resbalan. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 73:1–3.

Reciba: Asaf pudo reconocer la envidia sin abandonar a Dios.

Responda: Diga: «Señor, esto me duele; guarda mi corazón».

Día 2: Hasta que entré en el santuario

Lectura bíblica

Lea Salmo 73:15–20. Observe por qué Asaf cuidó sus palabras y qué cambió su perspectiva.

Delante de Dios

Asaf no convirtió su confusión en enseñanza apresurada, porque comprendió que podía traicionar a una generación del pueblo de Dios. Las preguntas sinceras no tienen que ocultarse, pero una mujer responsable distingue entre procesar una duda y usarla para derribar a otras.

Su prudencia no exige llevar toda duda a solas. Él mismo dejó esta lucha escrita para el pueblo de Dios. Asaf se abstuvo de presentar una conclusión incompleta como verdad y de usar su dolor para persuadir a otros de que servir a Dios era inútil. Una hermana puede pedir ayuda mientras reconoce que todavía está tratando de entender lo que vive.

En el santuario recordó el fin. No recibió un informe sobre cada impío ni una explicación de cada injusticia. Volvió a mirar la vida delante de Dios. Lo que Dios reveló corrigió su manera de medir.[9-3]

El santuario no cambió la conducta de los arrogantes ni borró la aflicción de Asaf. Allí comprendió que su observación había terminado demasiado pronto. La facilidad presente de los impíos estaba bajo el juicio de Dios, y una vida no puede evaluarse como si el día de hoy fuera toda su historia. El mismo hombre que pensaba que sus pies resbalaban vio que los impíos estaban en lugares resbaladizos.

Miremos más de cerca

Las redes sociales ofrecen fragmentos seleccionados, y aun una conversación cercana revela solamente lo que otra persona puede contar. Cuando comparamos nuestro interior con el exterior de otra mujer, la medida siempre resulta falsa.

Para nosotras, entrar en el santuario significa volver a la palabra de Dios, a la adoración y a la comunión del pueblo de Cristo. Una hermana confinada puede participar mediante una lectura, una llamada o la Cena del Señor conforme a la práctica de la congregación.

Volver a la perspectiva de Dios tampoco exige negar una injusticia comprobable. Asaf no aprendió que los arrogantes eran mejores de lo que parecían, sino que su éxito no era el veredicto final. Podemos nombrar el daño, buscar una respuesta justa y rechazar la idea de que la prosperidad presente demuestra la aprobación de Dios.

Para pensar con honestidad

1. ¿Por qué Asaf no dijo inmediatamente todo lo que pensaba?

2. ¿Qué verdad había excluido de su comparación?

3. ¿Qué práctica le ayuda a volver a la perspectiva de Dios?

Un paso para hoy

Suspenda por un día una fuente de comparación. Use ese tiempo para leer nuevamente los versículos 15–20.

Mi paso para hoy

Oración

Dios, corrige mi manera de medir una vida. Dame prudencia para hablar y una mente formada por Tu palabra. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 73:17.

Reciba: Una perspectiva confundida puede ser corregida.

Responda: Pida: «Muéstrame esta vida delante de Ti».

Día 3: Mi porción para siempre

Lectura bíblica

Lea Salmo 73:21–28. Marque las frases que describen lo que Dios hace y lo que Asaf elige.

Delante de Dios

Asaf reconoce que la amargura lo volvió torpe. Sin embargo, Dios no lo abandonó. Por eso puede decir: «Sin embargo, yo siempre estoy contigo; Tú me has tomado de la mano derecha». La corrección ocurre dentro de una relación que Dios sostuvo.

Su confesión no termina en la vergüenza por haber pensado mal. Asaf reconoce que Dios lo sostiene, lo guía con Su consejo y lo recibirá con honor. Cuando su juicio estaba confundido, la fidelidad de Dios no dependió de que Asaf pudiera explicarlo todo. Dios lo corrigió sin desecharlo y lo condujo desde la amargura hacia una confianza renovada.

Lo que posee el impío ya no ocupa el centro. Asaf pregunta: «¿A quién tengo yo en los cielos sino a Ti?». Admite que el cuerpo y el corazón pueden fallar. La fe reconoce el cansancio físico, la enfermedad y la muerte. Al mismo tiempo, confiesa que Dios permanece como fortaleza y porción.

Miremos más de cerca

Llamar a Dios nuestra porción no quita valor al matrimonio, la familia, la salud o el trabajo. Son bienes reales. Sin embargo, ninguno puede cargar con el peso de ser nuestra vida entera.

Asaf había contado lo que otros poseían hasta olvidar el bien que ya era suyo. Al nombrar a Dios como su porción, deja de tratar la comunión con Él como el premio menor de quien no obtuvo prosperidad. La cercanía de Dios permanece cuando la enfermedad, la pérdida y la muerte quitan otros bienes.

Por eso una mujer que no se ha casado tiene una vida completa delante de Dios, y la viuda conserva su lugar aunque haya perdido a su esposo. La mujer mayor tampoco pierde su porción cuando disminuyen sus fuerzas. En cada etapa puede decir con Asaf: «Pero para mí, estar cerca de Dios es mi bien».

Para pensar con honestidad

1. ¿Cómo trató Dios a Asaf durante su confusión?

2. ¿Qué significa que Dios sea su porción?

3. ¿Qué bien creado ha recibido un peso que no puede sostener?

Un paso para hoy

Complete: «Aunque _____ desfallezca o cambie, Dios seguirá siendo _____».

Mi paso para hoy

Oración

Señor, gracias porque me sostienes aun cuando mi perspectiva necesita corrección. Sé la fortaleza de mi corazón y mi porción para siempre. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 73:26.

Reciba: El desfallecimiento no cancela la presencia de Dios.

Responda: Repita el versículo lentamente.

Día 4: Acercadas por Cristo

Lectura bíblica

Lea Efesios 2:11–18 y 1 Pedro 1:3–5.

Delante de Dios

Asaf concluye que estar cerca de Dios es su bien, y el evangelio explica el costo de ese acercamiento. Quienes estaban lejos fueron acercados por la sangre de Cristo, quien hizo la paz mediante la cruz y abrió acceso al Padre.

Efesios no describe solamente una sensación privada de cercanía. Cristo reunió en un solo cuerpo a quienes estaban separados y les dio acceso al Padre por un mismo Espíritu. La comparación divide y pregunta quién recibió más; la cruz forma un pueblo reconciliado que puede recibir el bien de otra hermana sin tratarla como rival.

Primera de Pedro dirige la mirada hacia una herencia incorruptible, incontaminada e inmarcesible. Esa esperanza no niega la privación presente, sino que coloca los bienes temporales dentro de una herencia que la muerte no puede destruir.

La herencia está guardada por Dios, y las cristianas son protegidas por Su poder mediante la fe. No depende de conservar salud, ingresos o reconocimiento. Por eso la esperanza cristiana alcanza más lejos que la comparación. No promete que todas recibirán los mismos bienes ahora. Sí asegura que la obra de Cristo no dejará sin herencia a quienes permanecen fieles a Él.

Miremos más de cerca

La cruz no enseña que una cristiana deba conformarse con la injusticia porque recibirá algo después. La congregación debe hacer el bien, corregir parcialidades y cuidar necesidades reales, aunque ninguna justicia temporal puede reemplazar la reconciliación con Dios.

Para pensar con honestidad

1. ¿Cómo fueron acercados quienes estaban lejos?

2. ¿Qué cualidades tiene la herencia cristiana?

3. ¿Cómo evita esta esperanza tanto la envidia como la indiferencia?

Un paso para hoy

Agradezca específicamente por el acceso al Padre y haga una acción justa o generosa que esté a su alcance.

Mi paso para hoy

Oración

Padre, gracias porque la sangre de Cristo me acerca y Su resurrección sostiene una esperanza viva. Hazme agradecida y justa. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Efesios 2:13.

Reciba: En Cristo, quien estaba lejos ha sido acercada.

Responda: Dé gracias por ese acceso.

Día 5: Celebrar sin competir

Lectura bíblica

Lea Salmo 73 completo. Compare el versículo 2 con los versículos 23–28.

Delante de Dios

Asaf comenzó mirando los pasos de otros y terminó reconociendo que Dios sostenía su mano. La gratitud deja lugar para lo que duele y nos libra de interpretar cada bendición ajena como una medida de nuestro valor.

El último versículo añade una responsabilidad. Después de hacer del Señor Dios su refugio, Asaf decide contar todas Sus obras. Ya no usa la vida de los impíos para hablar contra Dios. Habla de lo que Dios ha hecho, incluido el modo en que sostuvo y corrigió a un hombre cuyos pies casi se desviaron.

Celebrar fielmente puede ser sencillo: felicitar sin convertir la conversación en nuestra pérdida, ayudar sin buscar reconocimiento y retirarnos con prudencia si necesitamos llorar en privado. La madurez tampoco exige asistir a toda celebración cuando la salud o el duelo no lo permiten.

Miremos más de cerca

Una mujer que aprende a servir no alimenta competencia dentro del grupo. Da lugar a voces jóvenes, honra la sabiduría de las mayores y no usa información privada para sentirse importante. Puede decir «me alegro con usted» y «esto también me duele» sin hacer de otra hermana su enemiga.

Celebrar de esa manera no requiere una emoción perfecta. Puede comenzar con una decisión fiel de hablar bien, guardar una confianza o prestar ayuda. Después puede llevar su propia tristeza a Dios y, si lo necesita, pedir compañía a una hermana madura que no convierta su dolor en chisme.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué sostuvo a Asaf cuando casi resbaló?

2. ¿Cómo puede celebrar sin negar una pérdida?

3. ¿A quién puede animar sin compararse?

Un paso para hoy

Envíe una felicitación o palabra de ánimo que no incluya una comparación consigo misma.

Mi paso para hoy

Oración

Dios, enséñame a llorar con sinceridad y alegrarme sin competir. Que Tu cercanía ordene mis deseos y mis palabras. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 73:23.

Reciba: Dios todavía sostiene su mano.

Responda: Nombre una evidencia de Su compañía.

Encuentro semanal: Cuando la comparación cambia la medida

Propósito del encuentro

Seguir el cambio de perspectiva en Salmo 73, llevar la comparación delante de Dios y practicar una respuesta que pueda celebrar el bien de otra mujer sin negar una pérdida propia.

Antes de comenzar

Envíe Salmo 73 y las preguntas con anticipación. Explique que nadie tendrá que nombrar a la persona con quien se compara ni contar una pérdida privada. Una participante puede responder desde el texto, escribir para sí misma o guardar silencio.

El estudio está pensado para alternar una conversación a distancia con una reunión presencial cada dos semanas. Mantenga disponible WhatsApp, Zoom, Google Meet o teléfono para quien no pueda viajar, y pida permiso antes de reproducir un audio. No forme parejas obligatorias.

Prepare tres hojas con estos encabezados: «Lo que Asaf vio», «Lo que había olvidado» y «Lo que volvió a reconocer». Si necesita abreviar el encuentro, use solamente la lectura, las preguntas 1, 3 y 6, el caso práctico y la oración final.

Orden sugerido

1. Bienvenida y lectura, 10 minutos

Después de una oración breve, lean Salmo 73 en tres movimientos: versículos 1–14, 15–20 y 21–28. Pida a las participantes que escuchen dónde cambia la mirada de Asaf.

Pregunte qué palabra o frase describe mejor cada movimiento. Reciba respuestas breves sin explicar todavía la experiencia de Asaf.

2. Lo que Asaf vio y concluyó, 15 minutos

Lean nuevamente los versículos 1–14 y conversen:

1. ¿Qué sabía Asaf acerca de los arrogantes y qué no podía saber al mirarlos desde afuera?
2. ¿Qué conclusión comenzó a formar acerca de su propia fidelidad?

3. ¿Cómo puede una comparación convertir el bien de otra persona en una acusación contra Dios?

Mantengan la Biblia abierta. La conversación puede mencionar redes sociales, salud, familia, trabajo o recursos, pero ninguna mujer debe explicar públicamente aquello que más le duele.

3. La perspectiva recuperada, 15 minutos

Lean los versículos 15–28 y completen las tres hojas preparadas. Pregunte:

4. ¿Por qué Asaf cuidó lo que decía delante del pueblo de Dios?
5. ¿Qué volvió a ver cuando entró en el santuario?
6. ¿Cómo lo sostuvo Dios aun cuando su corazón estaba amargado?
7. ¿Qué significa recibir a Dios como «la fortaleza de mi corazón y mi porción para siempre»?

Aclaren que la presencia de Dios corrige la medida con la que Asaf juzgaba toda una vida, sin volver insignificantes los bienes creados ni la injusticia presente.

4. Acercadas por Cristo, 10 minutos

Lean Efesios 2:13 y 1 Pedro 1:3–5. Salmo 73 no es una profecía directa de la cruz. El Nuevo Testamento enseña que la sangre de Cristo acerca a quienes estaban lejos y que Su resurrección asegura una herencia que no perece.

Pregunte cómo esa herencia corrige la comparación sin volver indiferente al grupo ante una necesidad real. Anoten una manera de hacer justicia o compartir un bien esta semana.

5. Celebrar sin competir, 15 minutos

Lea esta situación hipotética:

> *Una hermana recibe una oportunidad que otra había deseado durante mucho tiempo. La segunda mujer quiere alegrarse con ella, pero también siente una pérdida verdadera y teme que cualquier respuesta suene falsa.*

Conversen sobre estas posibles respuestas:

- cambiar inmediatamente la conversación para contar su propia pérdida;
- evitar a la hermana sin explicación;
- felicitarla con sinceridad y buscar después un lugar prudente donde presentar su dolor a Dios;

- pedir detalles privados para comparar ambas situaciones.

La tercera respuesta deja espacio para la alegría y el dolor sin convertir a la otra mujer en enemiga. Practiquen una frase breve de felicitación que no incluya comparación ni preguntas indiscretas.

6. Cuidado práctico y oración, 10 minutos

Pregunte qué hábitos ayudan a volver a la perspectiva de Dios. Cada participante puede escoger una acción, como limitar por un día una fuente de comparación, leer otra vez Salmo 73:21–28 o animar a una hermana sin hablar de sí misma.

Terminen dando gracias por el acceso al Padre y la herencia guardada en Cristo. Dejen un momento de silencio para que cada mujer presente una pérdida sin tener que nombrarla en voz alta.

Aprender a servir: alegrarse sin invadir

Una mujer confiable permite que otra termine de contar una buena noticia y pregunta antes de compartirla con alguien más. También reconoce cuándo necesita llevar su propio dolor a Dios o hablarlo con una persona madura, sin usar la celebración ajena para exigir consuelo inmediato.

Para la hermana que participa desde casa

Puede escuchar Salmo 73:23–28 por teléfono o audio y responder con una palabra que describa lo que Dios es para Asaf. Si desea participar en el caso práctico, puede enviar una frase de felicitación por WhatsApp. La facilitadora no leerá el mensaje al grupo sin permiso.

Si el horario común no es posible, una llamada breve puede incluir la lectura del versículo 26, una pregunta y una oración. La duración de la conexión no mide la fidelidad de su participación.

Para la facilitadora

No trate toda tristeza ante el bien de otra persona como envidia. Ayude al grupo a distinguir el dolor de una pérdida de la decisión de resentir o despreciar a quien recibió algo bueno.

Salmo 73 no enseña que toda persona próspera sea impía ni que la pobreza pruebe fidelidad. Tampoco use la herencia futura para pasar por alto parcialidad, necesidad o

injusticia dentro de la congregación. Vuelva a las palabras y al movimiento del salmo cuando la conversación se convierta en comparación de historias.

Para cerrar

La comparación aisló un momento y casi derribó a Asaf, hasta que la presencia de Dios devolvió el fin, la eternidad y la comunión a su campo de visión. Su carne podía desfallecer, pero su porción permanecía.

Notas

9-1. Thomas L. Constable, *Notes on Psalms*, 2021 ed. (2021), 281–85, https://www.soniclight.com/.

9-2. Tom Wacaster, *Songs and Devotions of David: A Commentary on the Psalms*, ed. electrónica ([2016]), pp. PDF 680–82.

9-3. Wacaster, *Songs and Devotions of David*, pp. PDF 690–91.

Volver al contenido

Notas de la semana

Notas personales o del encuentro

Volver al contenido

PARTE 4

Caminar con esperanza

Trece semanas en los Salmos

Semana 10: Enséñanos a contar nuestros días

Propósito

Mirar la vejez, la mortalidad y el trabajo de nuestras manos con sabiduría y esperanza.

Tesis

La vida humana es breve, pero no insignificante. Dios ha sido morada de Su pueblo por generaciones y puede afirmar el trabajo que se hace bajo Su favor.

Versículo para guardar

> *«Enséñanos a contar de tal modo nuestros días, Que traigamos al corazón sabiduría» (Salmo 90:12, NBLA).*

Para comenzar

Salmo 90 mira la muerte sin apartar los ojos. La oración se atribuye a Moisés, quien vio desaparecer una generación en el desierto. Dios permanece de eternidad a eternidad; la vida humana florece por la mañana y se seca al atardecer. El pecado no queda escondido de Su presencia.[10-1]

Pero la oración no termina frente a la muerte. Moisés pide misericordia y gozo. También pide que la siguiente generación vea la obra de Dios y que Dios afirme el trabajo de nuestras manos. Contar los días es reconocer que son limitados. Por eso aprendemos a vivirlos con sabiduría, sin obsesionarnos con cuántos quedan.

La semana de un vistazo

Día	Lectura	Enfoque
1	Salmo 90:1–6	Dios ha sido nuestra morada
2	Salmo 90:7–12	La sabiduría de contar nuestros días
3	Salmo 90:13–17	Confirma la obra de nuestras manos
4	1 Corintios 15:20–26, 50–58	La resurrección responde a la muerte
5	Salmo 90 completo	Generación tras generación

EL SALMO

Salmo 90

La eternidad de Dios y lo transitorio del hombre
Oración de Moisés, hombre de Dios.

1 Señor, Tú has sido un refugio para nosotros

De generación en generación.

2 Antes que los montes fueran engendrados,

Y nacieran la tierra y el mundo,

Desde la eternidad y hasta la eternidad, Tú eres Dios.

3 Haces que el hombre vuelva a ser polvo,

Y dices: «Vuelvan, hijos de los hombres».

4 Porque mil años ante Tus ojos

Son como el día de ayer que *ya* pasó,

Y *como* una vigilia de la noche.

5 Tú los has barrido como un torrente, son como un sueño;

Son como la hierba que por la mañana reverdece;

6 Por la mañana florece y reverdece;

Al atardecer se marchita y se seca.

7 Porque hemos sido consumidos con Tu ira,

Y por Tu furor hemos sido conturbados.

8 Has puesto nuestras iniquidades delante de Ti,

Nuestros *pecados* secretos a la luz de Tu presencia.

9 Porque por Tu furor han declinado todos nuestros días;

Acabamos nuestros años como un suspiro.

10 Los días de nuestra vida llegan a setenta años;

Y en caso de *mayor* vigor, a ochenta años.

Con todo, su orgullo es *solo* trabajo y pesar,

Porque pronto pasa, y volamos.

11 ¿Quién conoce el poder de Tu ira,

Y Tu furor conforme al temor que se debe a Ti?

12 Enséñanos a contar de tal modo nuestros días,

Que traigamos al corazón sabiduría.

13 Vuelve, SEÑOR; ¿hasta cuándo?

Y compadécete de Tus siervos.

14 Sácianos por la mañana con Tu misericordia,

Y cantaremos con gozo y nos alegraremos todos nuestros días.

15 Alégranos conforme a los días que nos afligiste,

Y a los años en que vimos adversidad.

16 Sea manifestada Tu obra a Tus siervos,

Y Tu majestad a sus hijos,

17 Y sea la gracia del Señor nuestro Dios sobre nosotros.

Confirma, pues, sobre nosotros la obra de nuestras manos;

Sí, la obra de nuestras manos confirma.

Nueva Biblia de las Américas (NBLA)

Día 1: Nuestra morada de generación en generación

Lectura bíblica

Lea Salmo 90:1–6. Compare la permanencia de Dios con las imágenes de la vida humana.

Delante de Dios

Dios ya existía antes de que nacieran los montes. Las generaciones cambian de hogar, país, salud y responsabilidad, pero Él ha sido morada para Su pueblo en todas ellas. Moisés encuentra estabilidad mirando al Dios eterno, no imaginando que la vida es larga.

Para un pueblo que conocía tiendas, caminos y despedidas, llamar a Dios «morada» era una confesión profunda. Su seguridad no dependía de conservar un lugar ni de detener el paso de los años. Antes de que hubiera montes y después de que termine nuestra generación, Dios sigue siendo Dios.

La hierba florece de verdad aunque luego se seque, y así también una vida breve puede amar, obedecer, enseñar y servir. Su valor no depende de prolongarse indefinidamente ni de conservar las fuerzas de la juventud.

Los versículos 3–6 usan varias imágenes para mostrar lo frágiles que somos. Hablan del polvo, de un día que pasa, de unas horas de la noche, de una corriente y de la hierba que se seca. Estas imágenes no quitan valor a una persona. Nos ayudan a mirar la vida desde la eternidad de Dios. Así dejamos de pedirle a una persona lo que solamente el Creador puede darnos.

Miremos más de cerca

Envejecer no es fracasar, aunque la pérdida de memoria, movilidad o independencia no siempre puede convertirse en una lección sencilla. Una mujer mayor necesita ser escuchada como discípula, y no tratada solamente como alguien a quien hay que cuidar.

Quien acompaña a un padre en hospicio puede vivir entre llamadas, medicamentos y despedidas. Nadie puede ver todo lo que hace junto a esa cama. Sin embargo, Dios sí ve su fidelidad. Esa cuidadora también necesita descanso y ayuda.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué permanece cuando pasan las generaciones?

2. ¿Qué valor tiene una vida aun cuando sus fuerzas disminuyen?

3. ¿Dónde necesita recibir a Dios como morada?

Un paso para hoy

Llame o escriba a una mujer mayor para escuchar, no solamente para ofrecerle algo.

Mi paso para hoy

Oración

Dios eterno, sé nuestra morada cuando cambian los lugares, las fuerzas y las generaciones. Enséñanos a honrar cada vida que Tú has dado. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 90:1–2.

Reciba: Antes de su nacimiento y después de sus cambios, Dios permanece.

Responda: Diga: «Señor, Tú eres mi morada».

Día 2: Traer sabiduría al corazón

Lectura bíblica

Lea Salmo 90:7–12. Observe la relación entre pecado, brevedad y sabiduría.

Delante de Dios

El salmo no trata la muerte como un simple proceso natural separado del pecado, porque las iniquidades están delante de Dios. La muerte forma parte de un mundo caído y nos enseña que no somos autosuficientes.

El salmista incluye aun los pecados secretos bajo la luz del rostro de Dios. Luego pregunta quién comprende el poder de Su ira y pide sabiduría. Contar los días nace de esa secuencia: reconocemos la santidad de Dios, confesamos nuestra vida tal como es y pedimos un corazón capaz de responderle.

Los setenta u ochenta años del versículo 10 describen la brevedad ordinaria, no una promesa de duración individual. Una persona que muere antes no recibió menos amor de Dios, y quien vive más no demuestra mayor mérito.[10-2]

Contar los días es permitir que el límite forme nuestras prioridades. Nos ayuda a pedir perdón sin aplazarlo, decir la verdad mientras podemos y dejar de gastar años protegiendo una ofensa.

Esa sabiduría no consiste en calcular una fecha ni en llenar cada minuto de actividad. Llega al corazón y ordena lo que amamos, lo que dejamos pendiente y la manera en que usamos el día que sí hemos recibido.

Miremos más de cerca

Un diagnóstico puede intensificar estas preguntas, pero no debemos imponer decisiones emocionales a una persona enferma. Puede necesitar hablar, guardar silencio, ordenar documentos o simplemente descansar, y la sabiduría escucha antes de convertir la mortalidad de otra persona en un sermón.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué coloca Dios a la luz de Su presencia?

2. ¿Qué no promete el versículo 10?

3. ¿Qué obediencia está aplazando como si sus días fueran ilimitados?

Un paso para hoy

Haga una acción que la sabiduría ya ha mostrado: pedir perdón, expresar gratitud, ordenar una responsabilidad o buscar reconciliación segura.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, enséñame a contar mis días sin temor supersticioso. Trae sabiduría a mi corazón y prontitud a mi obediencia. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 90:12.

Reciba: Puede pedir sabiduría para este día, no para controlar todos los días futuros.

Responda: Pregunte: «¿Qué fidelidad cabe hoy?».

Día 3: La obra de nuestras manos

Lectura bíblica

Lea Salmo 90:13–17. Subraye cada petición.

Delante de Dios

Moisés pide compasión, satisfacción, alegría y favor. Después pide dos veces que Dios confirme la obra de nuestras manos. La repetición no exalta la productividad; reconoce que nuestro trabajo necesita el favor de Dios para tener permanencia.[10-3]

La oración avanza desde la súplica para que Dios vuelva hasta la petición de que confirme la obra. Pide que Su misericordia llegue desde la mañana, que el gozo corresponda a los años de aflicción y que la siguiente generación vea Su obra. Moisés no pide solamente más tiempo. Pide días llenos de la misericordia y del favor de Dios.

La obra puede ser visible o puede quedar escondida. Servimos a Dios al preparar una clase, cuidar una herida o criar hijos. También lo hacemos al vivir fielmente en soltería, acompañar a una viuda o guardar una conversación privada.

Miremos más de cerca

Retirarse de un empleo no significa dejar de servir en el reino. Una mujer que no puede levantarse de su cama tampoco queda sin obra. Puede orar, animar por teléfono o compartir un versículo que recuerda. También puede recibir el cuidado de otras. Al recibir ayuda, permite que otro miembro sirva.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué pide Moisés además de más tiempo?

2. ¿Qué trabajo escondido necesita reconocer como fiel?

3. ¿Qué obra debe dejar de medir por aplausos?

Un paso para hoy

Escriba una obra de sus manos y entréguela al favor de Dios sin prometer el resultado.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, que Tu gracia esté sobre nosotras. Confirma lo que hacemos conforme a Tu voluntad y corrige con paciencia lo que no te agrada. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 90:17.

Reciba: Una obra pequeña puede ser entregada al favor de Dios.

Responda: Nombre una fidelidad de hoy.

Día 4: La muerte no tendrá la última palabra

Lectura bíblica

Lea 1 Corintios 15:20–26 y 50–58.

Delante de Dios

Salmo 90 nos enseña a contar los días porque vamos a morir. Primera de Corintios anuncia que Cristo resucitó como primicias. Pablo llama enemiga a la muerte y declara que será destruida. Nuestra esperanza descansa en el Señor que venció la tumba. No necesitamos llamar amiga a la muerte.

Las primicias anuncian una cosecha futura. Cristo resucitó primero, y quienes le pertenecen serán levantados cuando Él venga. Pablo presenta la muerte como el último enemigo que Cristo destruirá. Por eso la resurrección responde a la muerte que Salmo 90 nos obliga a mirar.

La resurrección de Cristo garantiza una transformación futura para quienes le pertenecen. Por eso Pablo concluye: «estén firmes, constantes, abundando siempre en la obra del Señor». Esa esperanza produce fidelidad en el presente en lugar de especulación sobre el futuro.

La victoria futura no apresura el duelo ni vuelve innecesarias las lágrimas. Da una razón para permanecer firmes mientras lloramos y para seguir sirviendo, porque la obra hecha en el Señor no termina en vano.

Miremos más de cerca

En un cuarto de hospicio no necesitamos explicar cada misterio, y basta con leer una promesa, tomar una mano y llorar. No debemos asegurar una recuperación terrenal que Dios no prometió, pero sí podemos hablar de Cristo resucitado y de la victoria final sobre la muerte.

Para pensar con honestidad

1. ¿Por qué Pablo llama enemiga a la muerte?

2. ¿Qué garantiza la resurrección de Cristo?

3. ¿Cómo produce firmeza esta esperanza?

Un paso para hoy

Prepare una lectura breve de 1 Corintios 15 que pueda compartir con una persona afligida sin convertirla en discurso.

Mi paso para hoy

Oración

Padre, gracias porque levantaste a Jesús de los muertos. Sostén a quienes lloran y haznos firmes en la obra del Señor, sabiendo que no es en vano. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: 1 Corintios 15:20.

Reciba: Cristo realmente resucitó.

Responda: Diga: «La muerte no tendrá la última palabra».

Día 5: Una vida medida por fidelidad

Lectura bíblica

Lea Salmo 90 completo. Después lea Tito 2:3–5.

Delante de Dios

Una generación recibe la obra de Dios y la muestra a la siguiente. Las mujeres mayores pueden enseñar con una vida reverente, dominio propio y buenas obras. Las jóvenes traen preguntas, fuerzas y oportunidades que la congregación necesita. Ninguna ocupa un lugar secundario en el grupo.

El legado cristiano no exige una familia biológica ni una plataforma. Una soltera puede formar a otras en la fe y una viuda puede transmitir fidelidad, mientras una cuidadora enseña perseverancia sin romantizar su agotamiento.

Miremos más de cerca

Al terminar el salmo, Moisés pone dos obras una junto a la otra. Primero pide: «Sea manifestada Tu obra a Tus siervos» (90:16). Después pide dos veces que Dios confirme «la obra de nuestras manos» (90:17). La obra de Dios aparece primero. La nuestra queda firme cuando Él la confirma. Una mujer puede servir con una visita o una comida preparada con cariño. Puede hacer suya esta oración y pedir que Dios afirme su trabajo. Así otra generación podrá ver la obra de Dios.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué desea mostrar Moisés a los hijos de los siervos de Dios?

2. ¿Qué puede transmitir una mujer sin hijos propios?

3. ¿Qué aprendió mediante años de obediencia que otra mujer necesita escuchar?

Un paso para hoy

Escriba una verdad y una práctica que quisiera entregar a otra generación.

Mi paso para hoy

Oración

Dios de todas las generaciones, recibe los días que nos das. Haz que nuestra fidelidad señale Tus obras y no nuestra importancia. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 90:16–17.

Reciba: Su vida puede mostrar la obra de Dios aun cuando cambien sus fuerzas.

Responda: Comparta una frase de fidelidad con alguien más joven.

Encuentro semanal: Días contados, obra confirmada

Propósito del encuentro

Recibir con sabiduría la brevedad de la vida, afirmar el valor de una fidelidad que puede permanecer escondida y mirar la muerte desde la resurrección de Cristo.

Antes de comenzar

Envíe Salmo 90 y 1 Corintios 15:20–26, 50–58 con anticipación. Avise que nadie tendrá que hablar de un diagnóstico, una edad, un duelo ni un temor privado. Una mujer puede limitarse a leer, escuchar u orar.

Invite, sin presionarla, a una mujer mayor a leer Salmo 90:1–2 o 12–17. No la presente como representante de todas las mujeres de su edad. Quien participe desde casa puede leer por teléfono, enviar un audio o pedir una llamada breve después del encuentro.

Prepare tarjetas o papeles con la frase «Una fidelidad que Dios puede afirmar». Si necesita una ruta más corta, omita el ejercicio escrito y use una sola pregunta en las secciones 2, 3 y 4.

Orden sugerido

1. Bienvenida y lectura, 10 minutos

Lean Salmo 90 completo. Pida que escuchen el contraste entre el Dios eterno y la vida humana, y que marquen las peticiones de los versículos 12–17.

Pregunte: ¿Qué imagen de la brevedad llamó su atención? No pidan que una participante relacione la imagen con una pérdida personal.

2. Brevedad y sabiduría, 15 minutos

Conversen sobre Salmo 90:1–12:

1. ¿Qué permanece cuando pasan las generaciones?
2. ¿Qué relación establece el salmo entre pecado, muerte y sabiduría?
3. ¿Por qué los setenta u ochenta años del versículo 10 no son una promesa de duración individual?

4. ¿Qué diferencia hay entre contar los días y tratar de controlar cuántos quedan?

Aclaren que una vida breve sigue teniendo valor. Vivir más años no prueba que Dios ame más a una persona ni que esa persona tenga más mérito.

3. La obra de Dios y la obra de nuestras manos, 15 minutos

Lean Salmo 90:13–17. Anoten primero lo que Moisés pide que Dios manifieste y después lo que pide que Dios confirme.

Pregunte:

5. ¿Por qué la obra de Dios aparece antes que la nuestra?
6. ¿Qué trabajo que otros no ven puede usted hacer con la ayuda de Dios?
7. ¿Cómo cambia el servicio cuando dejamos de medirlo por reconocimiento?

Entregue las tarjetas. Cada participante puede escribir una fidelidad presente que desea poner bajo el favor de Dios. No tiene que mostrarla.

4. La muerte y la resurrección, 15 minutos

Lean 1 Corintios 15:20–26, 54–58. Expliquen que Salmo 90 no es una profecía directa de la resurrección. Pablo declara que Cristo resucitó y que la muerte, llamada enemiga, será finalmente destruida.

Pregunte:

8. ¿Qué garantiza la resurrección de Cristo?
9. ¿Por qué esa esperanza produce firmeza en la obra del Señor?
10. ¿Qué podemos decir junto a una persona que llora sin prometer una recuperación terrenal?

5. Escuchar entre generaciones, 15 minutos

Lea esta situación hipotética:

> *Una mujer mayor cuenta una práctica que aprendió mediante años de obediencia. Una participante más joven siente que el consejo no toma en cuenta sus circunstancias actuales, pero teme parecer irrespetuosa si hace una pregunta.*

Pida al grupo que prepare dos respuestas. La mujer joven hará una pregunta respetuosa. La mujer mayor escuchará antes de insistir en su consejo. Después, dos voluntarias pueden leer las respuestas sin representar una escena.

La experiencia merece respeto, aunque no convierte una preferencia en mandato bíblico, y la juventud no autoriza a desechar una verdad antes de escucharla.

6. Oración por nuestros días, 5 minutos

Cada mujer puede sostener su tarjeta en silencio. Oren para que Dios dé sabiduría, muestre Su obra a la siguiente generación y confirme lo que se hace conforme a Su voluntad. Den gracias por la resurrección de Cristo y por la promesa de que el trabajo en el Señor no es en vano.

Aprender a servir: honrar sin idealizar

Honrar a una mujer mayor incluye escuchar su testimonio, preguntar cómo llegó a una convicción y ayudarla cuando sus fuerzas cambian. También significa verla como discípula que todavía aprende, en vez de convertirla en una fuente permanente de respuestas o solamente en alguien que recibe cuidado.

Para la hermana que participa desde casa

Puede escuchar Salmo 90:1–2, 12 y 17, y enviar una frase acerca de una fidelidad que desea entregar a Dios. Si no puede seguir todo el encuentro, pida que alguien le lea 1 Corintios 15:20 y 58 y ore con usted por teléfono.

Una mujer confinada en casa puede compartir sabiduría, recibir cuidado y participar en la obra del Señor. No tiene que producir un testimonio largo ni ocultar su cansancio.

Para la facilitadora

No use la brevedad de la vida para presionar a una mujer. Tal vez no está preparada para una reconciliación, una decisión médica o cierta conversación. Si surge un duelo reciente, escuche sin convertirlo en ejemplo para la clase.

El salmo reconoce la ira de Dios y la realidad del pecado. No convierta el encuentro en una charla sobre cómo hacer más cosas. Tampoco prometa éxito visible. Moisés pide que el favor de Dios esté sobre el trabajo de nuestras manos.

Para cerrar

El salmo no esconde que la vida es breve y que el pecado trae muerte, pero Dios permanece como morada de Su pueblo. Cristo resucitó, y por eso la obra hecha en el Señor no es en vano.

Notas

10-1. Thomas L. Constable, *Notes on Psalms*, 2021 ed. (2021), 328–31, https://www.soniclight.com/.

10-2. Tom Wacaster, *Songs and Devotions of David: A Commentary on the Psalms*, ed. electrónica ([2016]), pp. PDF 886–92.

10-3. Wacaster, *Songs and Devotions of David*, pp. PDF 894–95.

Volver al contenido

Notas de la semana

Notas personales o del encuentro

Volver al contenido

Semana 11: No olvides ninguno de Sus beneficios

Propósito

Formar el hábito de recordar la compasión, el perdón y la fidelidad de Dios.

Tesis

El alma necesita recordar quién es Dios y cómo trata a Su pueblo. Su compasión conoce nuestra fragilidad, Su misericordia llama al arrepentimiento y Su amor permanece sobre quienes le temen.

Versículo para guardar

> *«Bendice, alma mía, al SEÑOR, Y no olvides ninguno de Sus beneficios» (Salmo 103:2, NBLA).*

Para comenzar

David habla a su propia alma, porque recordar no siempre ocurre de manera espontánea. Reúne los beneficios de Dios, contempla Su carácter y termina invitando a toda la creación a bendecirlo. El salmo no contiene una sola petición, pues todo él responde con gratitud a la misericordia.[11-1]

Recordar bien no exige afirmar que nada doloroso ocurrió, ya que el mismo salmo reconoce opresión, enfermedad, fosa, pecado, polvo y una vida semejante a la hierba. La gratitud bíblica tiene espacio para la fragilidad.

La semana de un vistazo

Día	Lectura	Enfoque
1	Salmo 103:1–5	Hablarle a nuestra propia alma
2	Salmo 103:6–12	El Dios que perdona
3	Salmo 103:13–18	Se acuerda de que somos polvo
4	Colosenses 1:13–14; 1 Pedro 1:18–21	Redimidas mediante Cristo
5	Salmo 103:19–22	Bendigan al Señor todas Sus obras

EL SALMO

Salmo 103

Himno de alabanza
Salmo de David.

1 Bendice, alma mía, al SEÑOR,

Y *bendiga* todo mi ser Su santo nombre.

2 Bendice, alma mía, al SEÑOR,

Y no olvides ninguno de Sus beneficios.

3 Él es el que perdona todas tus iniquidades,

El que sana todas tus enfermedades;

4 El que rescata de la fosa tu vida,

El que te corona de bondad y compasión;

5 El que colma de bienes tus años,

Para que tu juventud se renueve como el águila.

6 El SEÑOR hace justicia,

Y juicios a favor de todos los oprimidos.

7 A Moisés dio a conocer Sus caminos,

Y a los israelitas Sus obras.

8 Compasivo y clemente es el SEÑOR,

Lento para la ira y grande en misericordia.

9 No luchará *con nosotros* para siempre,

Ni para siempre guardará *Su enojo*.

10 No nos ha tratado según nuestros pecados,

Ni nos ha pagado conforme a nuestras iniquidades.

11 Porque como están de altos los cielos sobre la tierra,

Así es de grande Su misericordia para los que le temen.

12 Como está de lejos el oriente del occidente,

Así alejó de nosotros nuestras transgresiones.

13 Como un padre se compadece de *sus* hijos,

Así se compadece el SEÑOR de los que le temen.

14 Porque Él sabe de qué estamos hechos,

Se acuerda de que *solo* somos polvo.

15 El hombre, como la hierba son sus días;

Como la flor del campo, así florece;

16 Cuando el viento pasa sobre ella, deja de ser,

Y su lugar ya no la reconoce.

17 Pero la misericordia del SEÑOR es desde la eternidad hasta la eternidad, para los que le temen,

Y su justicia para los hijos de los hijos,

18 Para los que guardan Su pacto

Y se acuerdan de Sus preceptos para cumplirlos.

19 El SEÑOR ha establecido Su trono en los cielos,

Y Su reino domina sobre todo.

20 Bendigan al SEÑOR, ustedes Sus ángeles,

Poderosos en fortaleza, que ejecutan Su mandato,

Obedeciendo la voz de Su palabra.

21 Bendigan al SEÑOR, ustedes todos Sus ejércitos,

Que le sirven haciendo Su voluntad.

22 Bendigan al SEÑOR, ustedes todas Sus obras,

En todos los lugares de Su dominio.

Bendice, alma mía, al SEÑOR.

Nueva Biblia de las Américas (NBLA)

Día 1: No olvides

Lectura bíblica

Lea Salmo 103:1–5. Anote los verbos que describen la obra de Dios.

Delante de Dios

David llama a todo su ser a bendecir al Señor y recuerda perdón, sanidad, rescate, bondad, compasión y satisfacción. No está redactando una fórmula para recibir una vida sin enfermedad, porque Dios no está obligado a sanar cada enfermedad, aunque toda sanidad procede finalmente de Él.[11-2]

En la lista, Dios actúa y el alma recuerda. Él perdona, sana, rescata, corona y colma. David no repasa sus propios logros para recuperar ánimo, sino que dirige toda su atención al Dador y llama a todo su ser a responderle.

El beneficio mayor es pertenecer al Dios que perdona y rescata, más que sentirse joven otra vez. Una mujer puede agradecer por un tratamiento y seguir necesitando otro, y puede bendecir a Dios durante una convalecencia sin decir que ya está sana.

La imagen del águila comunica vigor renovado, pero no convierte la vejez en una condición inferior. Dios puede sostener la vida interior mientras el cuerpo necesita más cuidado, y Su bondad no se mide por la recuperación de una apariencia joven.

Miremos más de cerca

La memoria se debilita por cansancio, duelo o edad, y podemos ayudarnos con un cuaderno, una grabación o una oración conocida. Una hermana con deterioro cognitivo conserva su dignidad y su comunión aunque no pueda relatar todos sus recuerdos.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué beneficios enumera David?

2. ¿Qué promesa no debemos fabricar acerca de la sanidad?

3. ¿Qué obra de Dios necesita recordar hoy?

Un paso para hoy

Escriba un beneficio concreto sin negar una carga que todavía continúa.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, despierta mi memoria para bendecirte y dame gratitud por Tu perdón, Tu cuidado y Tu compasión en medio de mi fragilidad. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 103:1–2.

Reciba: Puede recordar un solo beneficio hoy.

Responda: Nómbrelo delante de Dios.

Día 2: Como está de lejos el oriente del occidente

Lectura bíblica

Lea Salmo 103:6–12. Marque lo que Dios revela acerca de Su carácter.

Delante de Dios

El Señor hace justicia a favor de los oprimidos. También es compasivo, clemente, lento para la ira y grande en misericordia. Cuando el salmo dice que no nos trata conforme a nuestros pecados, no quiere decir que Dios ignore la maldad. Declara la grandeza de Su misericordia para quienes le temen y se vuelven a Él.

David recuerda que Dios mostró Sus caminos a Moisés y Sus hechos a Israel. La misericordia que celebra no es una idea que David inventó para consolarse. Pertenece al carácter que Dios reveló en la historia de Su pueblo, junto con Su justicia a favor de los oprimidos.

El pecado perdonado es alejado como el oriente del occidente, y no necesitamos mantenerlo vivo mediante una penitencia inventada. Lo que sí debemos hacer es aceptar las consecuencias, reparar el daño posible y abandonar la práctica.

El salmo emplea dos distancias que no podemos medir: la altura de los cielos sobre la tierra y la separación entre oriente y occidente. Así expresa la grandeza de Su misericordia y la remoción real de la transgresión perdonada. La memoria cristiana recuerda el pecado con humildad, pero ya no lo usa para disputar el veredicto misericordioso de Dios.

Miremos más de cerca

Perdonar no obliga a una víctima a restaurar acceso, confianza o convivencia sin arrepentimiento y seguridad. La misericordia de Dios nunca debe emplearse para silenciar a la oprimida, porque el mismo pasaje afirma que Él hace justicia.

Para pensar con honestidad

1. ¿Cómo muestra el salmo que Dios es justo y misericordioso a la vez?

2. ¿Qué hace Dios con las transgresiones perdonadas?

3. ¿Está usando la culpa pasada para rechazar el perdón o para evitar una reparación presente?

Un paso para hoy

Si ha confesado y abandonado un pecado, agradezca el perdón. Si falta una reparación responsable, dé el primer paso seguro.

Mi paso para hoy

Oración

Dios justo y misericordioso, gracias porque no minimizas el pecado ni desprecias al arrepentido. Enséñame a vivir como alguien que ha sido perdonada. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 103:10–12.

Reciba: Dios puede alejar la culpa perdonada.

Responda: Dé gracias sin volver a castigarse.

Día 3: Se acuerda de que somos polvo

Lectura bíblica

Lea Salmo 103:13–18. Compare la duración humana con la misericordia de Dios.

Delante de Dios

El Señor se compadece como un padre porque conoce nuestra condición, y el salmo dice: «Se acuerda de que solo somos polvo». Dios conoce nuestra limitación desde el principio y no nos exige lo imposible.

Nuestra vida se parece a la hierba que florece y desaparece cuando pasa el viento; hasta el lugar deja de reconocerla. En contraste, la misericordia del Señor permanece desde la eternidad y hasta la eternidad. Nuestra esperanza descansa en la permanencia de Su carácter, no en la permanencia de nuestras fuerzas.

La compasión no elimina la obediencia. Los versículos 17–18 describen la misericordia sobre quienes temen al Señor, guardan Su pacto y recuerdan Sus preceptos para cumplirlos. El salmo no enseña una seguridad incondicional separada de la fidelidad.[11-3]

Miremos más de cerca

Una cuidadora también es polvo, y necesitar sueño, alimento, relevo o atención médica no demuestra egoísmo. La facilitadora también tiene límites, de modo que puede escuchar y acompañar sin reemplazar a profesionales, ancianos, familiares responsables ni servicios de emergencia.

Compadecernos unas de otras comienza recordando que ninguna puede sostenerlo todo.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué recuerda Dios acerca de nuestra condición?

2. ¿A quiénes se promete Su misericordia duradera?

3. ¿Qué límite necesita reconocer sin abandonar una responsabilidad?

Un paso para hoy

Pida una ayuda concreta antes de llegar al agotamiento completo.

Mi paso para hoy

Oración

Padre compasivo, Tú recuerdas que soy polvo. Hazme fiel dentro de mis límites y compasiva con los límites de mis hermanas. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 103:13–14.

Reciba: Su fragilidad no sorprende a Dios.

Responda: Descanse de una tarea que puede esperar.

Día 4: En quien tenemos redención

Lectura bíblica

Lea Colosenses 1:13–14 y 1 Pedro 1:18–21.

Delante de Dios

Salmo 103 celebra al Dios que perdona y rescata de la fosa, y el Nuevo Testamento muestra el precio de esa redención. Fuimos rescatados de una manera vana de vivir, no con plata u oro, sino con la sangre preciosa de Cristo.

El Padre nos libró del dominio de las tinieblas y nos trasladó al reino de Su Hijo. Nuestro perdón descansa en la muerte de Cristo y en Su resurrección, y no en un sentimiento que producimos al recordar mejor.

Primera de Pedro une ese rescate con la fe y la esperanza en Dios, quien levantó a Cristo de los muertos y le dio gloria. Recordar el evangelio incluye el precio pagado, el poder del reino al que fuimos trasladadas y la esperanza abierta por la resurrección.

Miremos más de cerca

La gratitud cristiana nace del evangelio y conduce a una vida nueva, de modo que no puede reducirse a una técnica para mejorar el ánimo. Quien ha recibido redención no vuelve voluntariamente a la esclavitud que Cristo vino a romper.

Para pensar con honestidad

1. ¿Cuál fue el precio de nuestra redención?

2. ¿De qué dominio fuimos libradas?

3. ¿Qué hábito sería incoherente con esa libertad?

Un paso para hoy

Escriba en pocas oraciones lo que Colosenses 1:13–14 dice que el Padre hizo por nosotros, usando las palabras tinieblas, rescate, sangre y reino.

Mi paso para hoy

Oración

Padre, gracias por rescatarnos mediante la sangre preciosa de Cristo, y haz que nuestra gratitud produzca obediencia y alabanza. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Colosenses 1:13–14.

Reciba: En Cristo hay redención y perdón.

Responda: Agradezca por ambos.

Día 5: Bendigan al Señor todas Sus obras

Lectura bíblica

Lea Salmo 103:19–22. Observe cómo se amplía el círculo de alabanza.

Delante de Dios

El trono de Dios domina sobre todo, y ángeles, ejércitos y obras son llamados a bendecirlo. Después de ampliar el círculo hasta toda la creación, David termina donde comenzó: «Bendice, alma mía, al SEÑOR».

El salmo comienza y termina en ese mismo lugar. La alabanza universal no reemplaza la respuesta personal, y la respuesta personal nunca queda encerrada en sí misma. Recordar los beneficios de Dios lleva a unirse conscientemente a la alabanza de todas Sus obras.

Recordar puede convertirse en servicio. Una mujer mayor puede contar una oración respondida sin hacer de su experiencia una promesa universal, y una joven puede anotar la fidelidad que está aprendiendo. Aun una hermana enferma puede servir enviando un audio de treinta segundos.

Miremos más de cerca

No contamos la historia privada de otra mujer sin permiso ni adornamos una experiencia para hacerla más impresionante, porque la fidelidad de Dios no necesita exageración.

Para pensar con honestidad

1. ¿Quiénes son llamados a bendecir al Señor?

2. ¿Qué historia le pertenece contar?

3. ¿Qué detalle debe mantener privado?

Un paso para hoy

Grabe o escriba un recuerdo breve que diga qué hizo Dios y qué aprendió, sin prometer que hará exactamente lo mismo para todos.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, que mi memoria y mi boca bendigan Tu nombre con verdad. Guarda las historias que me han confiado y usa la mía para dar esperanza. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 103:22.

Reciba: Una frase de alabanza basta para participar.

Responda: Diga: «Bendice, alma mía, al SEÑOR».

Encuentro semanal: Una memoria que bendice

Propósito del encuentro

Recordar los beneficios y el carácter de Dios sin negar nuestra fragilidad. Aprender a contar una obra de Dios sin exagerar ni revelar la historia de otra persona.

Antes de comenzar

Envíe Salmo 103 y Colosenses 1:13–14 con anticipación. Invite a traer una frase de gratitud, pero explique que compartir recuerdos será voluntario. Nadie tendrá que hablar de enfermedad, pecado, duelo o deterioro de memoria.

Prepare dos hojas con estos encabezados: «Lo que Dios hace» y «Lo que Dios recuerda acerca de nosotros». Mantenga abierta una conexión por WhatsApp, Zoom, Google Meet o teléfono. Reproduzca notas de voz solamente con permiso y no las reenvíe.

Si el grupo necesita abreviar el encuentro, lea Salmo 103:1–5, 8–14 y 19–22, use cuatro preguntas y conserve el caso práctico y la oración.

Orden sugerido

1. Bendice, alma mía, al SEÑOR, 10 minutos

Lean Salmo 103 por secciones. Varias mujeres pueden leer, incluida una participante remota. Pida que observen lo que Dios hace, cómo es Su carácter y qué reconoce el salmo acerca de la vida humana.

Anoten las primeras respuestas en las dos hojas, sin intentar explicar todavía cada beneficio.

2. Recordar los beneficios con verdad, 15 minutos

Lean Salmo 103:1–5 y conversen:

1. ¿Qué beneficios enumera David?
2. ¿Por qué «El que sana todas tus enfermedades» no debe convertirse en una promesa de sanidad física inmediata para cada cristiana?

3. ¿Cómo puede una mujer agradecer por el cuidado de Dios mientras todavía recibe tratamiento o vive con dolor?

Si alguien relata una sanidad, recíbanla con gratitud sin presentarla como la experiencia que todas deben esperar.

3. Justicia, misericordia y fragilidad, 15 minutos

Lean Salmo 103:6–18. Pregunte:

4. ¿Cómo muestra el salmo la justicia de Dios para los oprimidos y Su misericordia para quienes le temen?
5. ¿Qué hace Dios con las transgresiones perdonadas?
6. ¿Qué recuerda acerca de nuestra condición?
7. ¿Cómo evita el versículo 18 convertir la misericordia en seguridad incondicional?

Aclare que el perdón no obliga a una víctima a restaurar acceso o confianza sin arrepentimiento y seguridad.

4. Redimidas mediante Cristo, 10 minutos

Lean Colosenses 1:13–14 y 1 Pedro 1:18–21. La redención celebrada en el salmo encuentra su costo en la sangre preciosa de Cristo. Pregunte de qué dominio fuimos libradas y qué clase de vida corresponde a quienes han sido rescatadas.

No presenten Salmo 103 como una profecía directa de cada detalle de la cruz. La conexión es doctrinal y nace del perdón y el rescate que ambos textos anuncian.

5. Contar sin apropiarse de otra historia, 15 minutos

Lea esta situación hipotética:

> *Una hermana cuenta en privado cómo Dios la sostuvo durante una enfermedad. Días después, otra mujer quiere repetir la historia en el grupo de WhatsApp porque piensa que animará a muchas personas.*

Pregunte:

8. ¿A quién pertenece la decisión de contar esa historia?
9. ¿Qué permiso específico debe pedirse acerca del nombre, el diagnóstico y el medio donde se compartirá?

10. ¿Cómo puede contarse la fidelidad de Dios sin exagerar ni prometer el mismo resultado a otras personas?

Practiquen esta pregunta: «¿Puedo contar esta parte y mencionar su nombre, o prefiere que quede entre nosotras?». El permiso para orar por una situación no es permiso para darla a conocer.

6. Una memoria que alaba, 10 minutos

Cada participante puede nombrar un beneficio en menos de un minuto, leer una frase del salmo o guardar silencio. Incluyan los audios autorizados de quienes participan desde casa.

Terminen bendiciendo al Señor por Su compasión, perdón y reino. Oren por quienes sufren enfermedad o pérdida sin afirmar que ya conocen el desenlace.

Aprender a servir: guardar una historia confiada

La mujer que escucha conserva los detalles recibidos y pregunta antes de compartir aun una versión sin nombre, porque ciertas circunstancias permiten reconocer a la persona. Si existe abuso, peligro inmediato, explotación, delito o riesgo de daño, explica los límites de la confidencialidad y busca ayuda responsable cuando hacerlo no aumente el peligro.

Para la hermana que participa desde casa

Puede escuchar Salmo 103:1–5 o recibirlo en letra grande, y después enviar una sola frase de alabanza. También puede pedir una llamada de diez minutos para leer Colosenses 1:13–14 y orar.

La dificultad para recordar no disminuye su lugar en el grupo. Una participante puede escuchar una oración conocida, responder con una palabra o recibir la visita breve de dos hermanas si sus circunstancias lo permiten.

Para la facilitadora

Corrija con cuidado cualquier afirmación de que una cristiana fiel siempre será sanada físicamente. No avergüence a quien desea sanidad ni convierta su sufrimiento en una discusión abstracta; distinga la petición legítima de la promesa que el texto no hace.

Según los versículos 17–18, la misericordia del Señor permanece sobre quienes le temen, guardan Su pacto y se acuerdan de Sus preceptos para cumplirlos. Evite enseñar que Dios pasa por alto el pecado o que una persona perdonada puede ignorar una reparación

responsable. Proteja también la historia de cada participante y detenga preguntas que busquen detalles innecesarios.

Para cerrar

El alma que recuerda no niega el polvo. Bendice al Dios cuyo trono permanece, cuya compasión conoce nuestra condición y cuya redención fue comprada con la sangre de Cristo.

Notas

11-1. Thomas L. Constable, *Notes on Psalms*, 2021 ed. (2021), 358–61, https://www.soniclight.com/.

11-2. Constable, *Notes on Psalms*, 359–60.

11-3. Tom Wacaster, *Songs and Devotions of David: A Commentary on the Psalms*, ed. electrónica ([2016]), pp. PDF 1013–16.

Volver al contenido

Notas de la semana

Notas personales o del encuentro

Volver al contenido

Semana 12: Mi ayuda viene del Señor

Propósito

Recibir la ayuda de Dios y aprender a ofrecer ayuda concreta a otra mujer.

Tesis

El Guardador de Israel no duerme ni abandona a Su pueblo. Su cuidado acompaña la salida y la entrada sin prometer una vida libre de dolor.

Versículo para guardar

> *«Mi ayuda viene del SEÑOR, Que hizo los cielos y la tierra» (Salmo 121:2, NBLA).*

Para comenzar

Salmo 121 es un cántico de ascenso gradual. Lo cantaban peregrinos que caminaban hacia Jerusalén. El viajero levanta los ojos y pregunta de dónde vendrá su ayuda. Luego responde: su ayuda viene del Creador, no de los montes, del camino ni de su propia preparación.[12-1]

La idea de guardar aparece seis veces en el salmo. Dios no se adormece y acompaña la salida y la entrada. Esto no promete que una cristiana nunca caerá, enfermará o sufrirá violencia. La seguridad final está en el Guardador que preserva el alma.

La semana de un vistazo

Día	Lectura	Enfoque
1	Salmo 121:1–2	Levantar los ojos
2	Salmo 121:3–4	El Guardador que no duerme
3	Salmo 121:5–8	Sombra a nuestra mano derecha
4	Romanos 8:31–39	Guardadas en el amor de Cristo
5	Salmo 121 completo	Pedir y ofrecer ayuda concreta

EL SALMO

Salmo 121

El SEÑOR, guardador de Israel
Cántico de ascenso gradual.

1 Levantaré mis ojos a los montes;

¿De dónde vendrá mi ayuda?

2 Mi ayuda *viene* del SEÑOR,

Que hizo los cielos y la tierra.

3 No permitirá que tu pie resbale;

No se adormecerá el que te guarda.

4 Jamás se adormecerá ni dormirá

El que guarda a Israel.

5 El SEÑOR es tu guardador;

El SEÑOR es tu sombra a tu mano derecha.

6 El sol no te herirá de día,

Ni la luna de noche.

7 El SEÑOR te protegerá de todo mal;

Él guardará tu alma.

8 El SEÑOR guardará tu salida y tu entrada

Desde ahora y para siempre.

Nueva Biblia de las Américas (NBLA)

Día 1: ¿De dónde vendrá mi ayuda?

Lectura bíblica

Lea Salmo 121:1–2. Responda la pregunta usando las palabras exactas del salmo.

Delante de Dios

Levantar los ojos es reconocer que necesitamos ayuda. La autosuficiencia mantiene la mirada sobre los propios recursos hasta que se agotan, mientras el salmista mira más allá de los montes al Dios que los hizo.

La respuesta del versículo 2 identifica al Ayudador por Su obra: hizo los cielos y la tierra. Los montes que llenan la mirada también están dentro de Su creación. Ningún camino, altura ni peligro coloca al peregrino fuera del alcance del Creador.

El Creador no queda limitado por aquello que limita a Sus criaturas, pero suele ayudarnos mediante personas, decisiones prudentes, alimento, medicina y oportunidades ordinarias. Por eso recibir ayuda humana no desplaza a Dios como la fuente de nuestra ayuda.

Miremos más de cerca

Pedir ayuda puede ser difícil para una mujer acostumbrada a cuidar, porque tal vez teme deber un favor, perder privacidad o escuchar críticas. La congregación puede hacer que pedir sea más seguro cuando pregunta qué se necesita, respeta un «no» y cumple lo prometido.

Para pensar con honestidad

1. ¿Quién es la fuente de ayuda en el salmo?

2. ¿Por qué recibir ayuda humana no contradice esa confesión?

3. ¿Qué solicitud concreta ha evitado hacer?

Un paso para hoy

Pida una ayuda específica y limitada: transporte, una comida, una llamada, relevo durante una hora o acompañamiento a una cita.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, mi ayuda viene de Ti. Dame humildad para pedirla y sabiduría para reconocer las manos mediante las cuales la provees. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 121:1–2.

Reciba: No tiene que ser su propia fuente de ayuda.

Responda: Envíe una solicitud de una sola frase.

Día 2: El Guardador no duerme

Lectura bíblica

Lea Salmo 121:3–4. Observe la repetición.

Delante de Dios

Un peregrino puede tropezar y un vigilante humano puede dormirse, pero el Señor nunca se adormece. La imagen del pie que no resbala expresa estabilidad en un camino peligroso bajo la vigilancia ininterrumpida de Dios.[12-2]

En los primeros dos versículos, el peregrino habla de «mi ayuda». Desde el versículo 3 escucha palabras dirigidas a «tu pie» y «tu Guardador». El cambio permite oír la confesión personal confirmada por otra voz. En el camino de la fe, una creyente puede recordar a otra lo que ambas saben acerca de Dios.

Esta promesa no asegura que una cristiana jamás tendrá un accidente, pero sí que ningún momento queda fuera del conocimiento y dominio de Dios. Aun cuando nos dormimos, el Guardador de Israel permanece despierto.

Miremos más de cerca

Algunas cuidadoras viven como si dormir fuera abandono, pero ninguna criatura puede vigilar veinticuatro horas sin quebrarse. Pedir relevo, usar una alarma apropiada o seguir un plan médico reconoce los límites humanos y no demuestra falta de amor.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué diferencia hay entre Dios y un vigilante humano?

2. ¿Qué promesa no debemos añadir al versículo?

3. ¿Qué descanso responsable necesita preparar?

Un paso para hoy

Organice una pausa concreta. Si cuida a alguien, comunique la necesidad antes de la crisis.

Mi paso para hoy

Oración

Guardador de Israel, gracias porque Tú no duermes. Ayúdame a aceptar que yo sí necesito descanso y a prepararlo responsablemente. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 121:4.

Reciba: Puede cerrar los ojos; Dios permanece despierto.

Responda: Descanse diez minutos si la situación es segura.

Día 3: Tu salida y tu entrada

Lectura bíblica

Lea Salmo 121:5–8. Marque cada expresión de tiempo y movimiento.

Delante de Dios

El Señor es guardador y sombra cercana, y los pares día y noche, salida y entrada, ahora y para siempre abarcan la totalidad del viaje. El versículo 7 dirige finalmente la atención al alma, de modo que la promesa alcanza al ser interior y no debe reducirse a inmunidad corporal.[12-3]

El verbo guardar recorre casi todo el salmo. No describe a un Dios distante que solamente observa, sino al Guardador que está a la mano derecha, cerca del lugar vulnerable. La repetición une el paso que puede resbalar, el día y la noche, el mal, el alma y todos los movimientos de la vida bajo Su cuidado.

Una salida puede ser un viaje largo o una consulta médica. También puede ser la primera vez que una viuda hace sola un trámite. Una entrada puede ser volver a una casa silenciosa. En cada momento Dios sigue presente.

Miremos más de cerca

La prudencia sigue siendo necesaria, y usar cinturón, pedir compañía, denunciar una amenaza o posponer un viaje peligroso no contradice el salmo. Confiar en Dios nunca exige probarlo mediante riesgos innecesarios.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué totalidad expresan los pares del salmo?

2. ¿Cómo limita «guardará tu alma» una promesa de inmunidad?

3. ¿Qué salida o entrada necesita confiar a Dios?

Un paso para hoy

Prepare esa salida con oración y una medida prudente.

Mi paso para hoy

Oración

Señor, guarda mi salida y mi entrada. Líbrame del temor que paraliza y de la imprudencia que presume. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 121:8.

Reciba: Ningún cambio de lugar la deja fuera del cuidado de Dios.

Responda: Diga: «Acompaña mi salida y mi entrada».

Día 4: Nada nos separará

Lectura bíblica

Lea Romanos 8:31–39. Anote las aflicciones que Pablo nombra.

Delante de Dios

Romanos reconoce la tribulación, la angustia, la persecución, el hambre, la desnudez, el peligro y la espada. Pero ninguna de estas cosas puede separarnos del amor de Dios manifestado en Cristo Jesús.

La lista importa porque Pablo habla a personas que podían experimentar esas aflicciones, y no a observadores protegidos de ellas. Ser más que vencedores no quiere decir escapar de todo sufrimiento. Quiere decir que el sufrimiento no puede arrancar de Cristo a quienes permanecen en Él.

El argumento de Pablo descansa en la cruz, porque Dios no escatimó a Su propio Hijo, y Cristo murió, resucitó e intercede por nosotros. Esta seguridad pertenece a quienes permanecen en Cristo y enfrentan la adversidad confiando en Su amor, y no es una garantía incondicional para quien abandona la fe.

Miremos más de cerca

Recordarle a una mujer maltratada que nada la separará del amor de Dios no significa que deba permanecer cerca del agresor. Puede apartarse del peligro precisamente porque pertenece a Cristo, y la seguridad que Dios da jamás obliga a soportar una violencia evitable.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué sufrimientos reconoce Pablo?

2. ¿En qué obra descansa la seguridad?

3. ¿Cómo puede una mujer buscar seguridad física sin dudar del amor de Dios?

Un paso para hoy

Si existe peligro, contacte a una persona capaz de ayudar y a los servicios correspondientes. Si no existe, escriba una aflicción que no puede separarla del amor de Cristo.

Mi paso para hoy

Oración

Padre, gracias porque entregaste a Tu Hijo. Guarda nuestra fe en la aflicción y danos valor para buscar protección cuando sea necesaria. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Romanos 8:38–39.

Reciba: La aflicción no tiene poder para deshacer el amor de Dios en Cristo.

Responda: Nombre su carga dentro de esa promesa.

Día 5: Una ayuda que escucha

Lectura bíblica

Lea Salmo 121 completo. Después lea Gálatas 6:2, 5.

Delante de Dios

La Biblia ordena llevar las cargas unos de otros y también reconoce que cada uno llevará su propia carga, de modo que servir bien requiere distinguir. No hacemos por una mujer lo que ella puede y debe hacer, ni la dejamos sola con un peso que necesita la ayuda de otras.

Ambas responsabilidades pertenecen a una comunidad madura. Cada mujer responde delante de Dios por sus decisiones, y también puede recibir ayuda cuando una carga supera sus fuerzas. Acompañar bien fortalece su obediencia y dignidad en vez de volverla dependiente de quien ayuda.

La ayuda comienza con una pregunta, porque llevar una comida cuando se necesita transporte no resuelve la carga. Una visita larga puede agotar a una convaleciente, y un audio puede ser más amable que exigir una videollamada.

Miremos más de cerca

Toda mujer que sirve necesita escuchar antes de organizar. También debe guardar lo confidencial y no prometer recursos que la congregación no ha decidido ofrecer.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué ayuda recibió el peregrino del salmo?

2. ¿Qué diferencia hay entre suponer y preguntar?

3. ¿Qué ayuda puede ofrecer de manera confiable?

Un paso para hoy

Pregunte: «¿Qué sería útil esta semana?». Ofrezca solamente lo que realmente puede cumplir.

Mi paso para hoy

Oración

Dios ayudador, haznos humildes para recibir y sabias para servir. Que nuestras promesas sean claras y nuestras manos confiables. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Gálatas 6:2.

Reciba: Permitir que alguien ayude también forma comunidad.

Responda: Acepte una ayuda apropiada.

Encuentro semanal: Ayuda para el camino

Propósito del encuentro

Confesar que la ayuda viene del Señor. Comprender que Su cuidado no promete una vida sin daño físico. Organizar ayuda concreta que respete la voluntad, la privacidad y los límites de cada mujer.

Antes de comenzar

Envíe Salmo 121 y Romanos 8:31–39 con anticipación. Pregunte de manera privada si alguna participante necesita letra grande, audio, transporte o una conexión remota. No anuncie su necesidad al grupo sin permiso.

Prepare dos hojas: «Ayudas que una mujer puede pedir» y «Ayudas que el grupo puede ofrecer de manera confiable». Designe a una coordinadora para anotar solamente los compromisos aceptados. Ella no debe recopilar diagnósticos ni razones privadas.

El encuentro puede realizarse por WhatsApp, Zoom, Google Meet o teléfono cuando no corresponda reunirse en persona. Si necesitan abreviarlo, lean el salmo, conversen sobre las preguntas 2, 4 y 7, trabajen el caso práctico y cierren en oración.

Orden sugerido

1. Bienvenida y lectura, 10 minutos

Lean Salmo 121 completo. Pida a una participante que marque las seis veces que aparece «guardar». Otra puede identificar los pares que abarcan todo el viaje: día y noche, salida y entrada, ahora y para siempre.

Pregunte quién es la fuente de la ayuda y qué diferencia al Guardador de todo vigilante humano.

2. Lo que el salmo promete, 15 minutos

Conversen:

1. ¿Por qué el salmista mira más allá de los montes al Creador?
2. ¿Qué enseña la repetición de «guardar»?

3. ¿Qué totalidad expresan los pares del salmo?
4. ¿Por qué estas palabras no prometen ausencia de enfermedad, accidente, abuso o muerte?

Vuelvan al versículo 7 y a la frase «guardará tu alma». La confianza en Dios no elimina la prudencia ni autoriza a una persona a colocar a otra en peligro.

3. Guardadas en el amor de Cristo, 10 minutos

Lean Romanos 8:31–39. Salmo 121 no es una profecía directa de Cristo. Romanos enseña que la tribulación, la angustia, la persecución, el hambre, la desnudez, el peligro y la espada no pueden separar del amor de Dios manifestado en Cristo.

Pregunte en qué obra descansa esa seguridad. La respuesta debe incluir la entrega del Hijo, Su muerte, resurrección e intercesión.

4. Pedir y ofrecer ayuda, 20 minutos

Completen las dos hojas. Anime a formular solicitudes específicas, limitadas y respetuosas, como transporte a una cita, una comida, una llamada en cierto horario o relevo durante una hora.

Después revisen cada oferta con cuatro preguntas:

5. ¿La persona pidió o aceptó esta ayuda?
6. ¿Quién puede cumplirla y cuándo?
7. ¿Qué información debe permanecer privada?
8. ¿Requiere conocimientos o autoridad que el grupo no tiene?

No dejen que una sola mujer asuma todas las tareas. La coordinadora confirmará cada compromiso directamente con quien recibirá la ayuda.

5. Ayudar sin controlar, 10 minutos

Lea esta situación hipotética:

> *Una hermana que vive sola no responde dos llamadas. Una participante propone entrar a su casa con una llave guardada para emergencias, mientras otra piensa que no deben hacer nada porque Dios la guarda.*

Pregunte qué información falta, qué acuerdos existen sobre la llave y quién debe verificar su seguridad. La fe no justifica la indiferencia ni entrar sin permiso. Si hay una razón

concreta para pensar que existe peligro inmediato, contacten a la persona responsable o a los servicios correspondientes.

6. Compromisos y oración, 10 minutos

Lean en voz alta solamente los compromisos que pueden compartirse. Confirmen responsable, fecha y medio de contacto. No publiquen solicitudes privadas en WhatsApp ni fotografías, direcciones o diagnósticos sin permiso.

Oren al Guardador de Israel por las salidas, entradas y cargas del grupo. Den gracias por el amor de Dios en Cristo y pidan sabiduría para ofrecer ayuda que realmente sirva.

Aprender a servir: cumplir lo prometido

Servir bien incluye escuchar antes de organizar, ofrecer solamente lo que puede cumplirse y avisar pronto cuando un compromiso necesita cambiar. Una promesa pequeña y cumplida cuida mejor que una oferta amplia que nadie confirma.

Para la hermana que participa desde casa

Puede leer Salmo 121:1–2 y 7–8 por teléfono, enviar una solicitud concreta o responder qué ayuda puede ofrecer desde su situación. Orar, llamar y enviar un mensaje también son formas reales de servir.

Si necesita ayuda, puede comunicarla de manera privada a la coordinadora y decidir qué información llegará al grupo. No tiene que explicar todos los detalles para que una solicitud legítima sea escuchada.

Para la facilitadora

No use Salmo 121 para garantizar seguridad física ni para disuadir una denuncia, un tratamiento médico o una medida prudente. Una mujer en peligro necesita protección responsable, no una exhortación a demostrar fe permaneciendo expuesta.

Tampoco permita que la ayuda se convierta en control. Una adulta competente conserva el derecho de aceptar, rechazar o modificar una oferta. Cuando la necesidad supera al grupo, ayude a conectarla con familiares responsables, ancianos, profesionales o servicios de emergencia según corresponda.

Para cerrar

Nuestro Guardador no duerme, y aunque Su cuidado no elimina todos los peligros del camino, ninguna etapa queda fuera de Su presencia. En Cristo, ninguna aflicción puede separar del amor de Dios a quien permanece fiel.

Notas

12-1. Thomas L. Constable, *Notes on Psalms*, 2021 ed. (2021), 435–37, https://www.soniclight.com/.

12-2. Constable, *Notes on Psalms*, 435–36.

12-3. Tom Wacaster, *Songs and Devotions of David: A Commentary on the Psalms*, ed. electrónica ([2016]), pp. PDF 1344–48.

Volver al contenido

Notas de la semana

Notas personales o del encuentro

Volver al contenido

Semana 13: Una generación contará a otra

Propósito

Cerrar el estudio convirtiendo lo aprendido en alabanza, testimonio y servicio entre generaciones.

Tesis

El reino de Dios dura cuando nuestras fuerzas disminuyen. Cada generación recibe Sus obras, las cuenta a la siguiente y aprende a sostener a quienes caen mientras toda la creación espera al Rey.

Versículo para guardar

> *«Una generación alabará Tus obras a otra generación, Y anunciará Tus hechos poderosos» (Salmo 145:4, NBLA).*

Para comenzar

El último estudio termina con alabanza. Salmo 145 es un poema acróstico y el único salmo cuyo título hebreo lo identifica expresamente como «Salmo de Alabanza». David celebra la grandeza, bondad, reino, justicia y cercanía de Dios.[13-1]

La alabanza viaja de una generación a otra, y no se transmite solamente mediante una clase formal. Se entrega cuando contamos con verdad lo que Dios ha hecho, vivimos con fidelidad, sostenemos a quien cae y mostramos cómo Su palabra gobierna las decisiones ordinarias.

La semana de un vistazo

Día	Lectura	Enfoque
1	Salmo 145:1–7	Te exaltaré, mi Dios y Rey
2	Salmo 145:8–13	Hablar de Su reino
3	Salmo 145:14–21	El Señor sostiene a quienes caen
4	Filipenses 2:5–11; Apocalipsis 5:9–13	El Rey crucificado y exaltado
5	Salmo 145 completo; Tito 2:3–5	Una generación contará a otra

EL SALMO

Salmo 145

Bondad y majestad de Dios
Salmo de Alabanza; de David.

1 Te exaltaré mi Dios, oh Rey,

Y bendeciré Tu nombre eternamente y para siempre.

2 Todos los días te bendeciré,

Y alabaré Tu nombre eternamente y para siempre.

3 Grande es el SEÑOR, y digno de ser alabado en gran manera,

Y Su grandeza es inescrutable.

4 Una generación alabará Tus obras a *otra* generación,

Y anunciará Tus hechos poderosos.

5 En el glorioso esplendor de Tu majestad,

Y en Tus obras maravillosas meditaré.

6 *Los hombres* hablarán del poder de Tus hechos portentosos,

Y yo contaré Tu grandeza.

7 Ellos proclamarán con entusiasmo la memoria de Tu mucha bondad,

Y cantarán con gozo de Tu justicia.

8 Clemente y compasivo es el SEÑOR,

Lento para la ira y grande en misericordia.

9 El SEÑOR es bueno para con todos,

Y su compasión, sobre todas Sus obras.

10 SEÑOR, Tus obras todas te darán gracias,

Y Tus santos te bendecirán.

11 La gloria de Tu reino dirán,

Y hablarán de Tu poder,

12 Para dar a conocer a los hijos de los hombres Tus hechos poderosos
Y la gloria de la majestad de Tu reino.
13 Tu reino es reino por todos los siglos,
Y Tu dominio *permanece* por todas las generaciones.
14 El SEÑOR sostiene a todos los que caen,
Y levanta a todos los oprimidos.
15 A Ti miran los ojos de todos,
Y a su tiempo Tú les das su alimento.
16 Abres Tu mano,
Y sacias el deseo de todo ser viviente.
17 Justo es el SEÑOR en todos Sus caminos,
Y bondadoso en todos Sus hechos.
18 El SEÑOR está cerca de todos los que lo invocan,
De todos los que lo invocan en verdad.
19 Cumplirá el deseo de los que le temen,
También escuchará su clamor y los salvará.
20 El SEÑOR guarda a todos los que lo aman,
Pero a todos los impíos destruirá.
21 Mi boca proclamará la alabanza del SEÑOR;
Y toda carne, bendecirá Su santo nombre eternamente y para siempre.

Nueva Biblia de las Américas (NBLA)

Día 1: Todos los días te bendeciré

Lectura bíblica

Lea Salmo 145:1–7. Marque las palabras relacionadas con hablar, meditar y contar.

Delante de Dios

David se dirige a Dios como «mi Dios, oh Rey». Su alabanza es personal sin ser privada, porque medita, cuenta y se une a otros que proclaman la bondad del Señor.

El pasaje avanza desde «yo» hasta «una generación» y después hasta «ellos». David bendice, una generación cuenta y muchas voces anuncian. Aunque nadie puede investigar por completo la grandeza de Dios, Sus obras pueden meditarse y narrarse con palabras comprensibles.

«Todos los días» incluye los días ordinarios y no solamente los momentos memorables. Una vida que alaba no necesita producir una experiencia espectacular cada semana, porque aprende a reconocer la grandeza de Dios en la obediencia de cada día.

Miremos más de cerca

Una mujer con dolor crónico quizá no pueda mantener el mismo ritmo de antes, pero su alabanza no vale menos por ser breve. Una madre ocupada, una soltera que trabaja, una viuda y una cuidadora pueden bendecir a Dios desde rutinas distintas.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué acciones acompañan la alabanza?

2. ¿Qué significa bendecir a Dios «todos los días»?

3. ¿Qué obra de Dios merece ser contada con precisión?

Un paso para hoy

Escriba tres líneas: lo que Dios hizo, lo que revela de Su carácter y cómo debe responder usted.

Mi paso para hoy

Oración

Mi Dios y Rey, abre mis ojos a Tu grandeza y mi boca a una alabanza verdadera. Que mis palabras nazcan de Tu obra y Tu carácter. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 145:1–3.

Reciba: Una alabanza breve también pertenece a «todos los días».

Responda: Diga una razón por la que Dios es digno.

Día 2: La gloria de Tu reino

Lectura bíblica

Lea Salmo 145:8–13. Anote cómo es el Rey y cómo es Su reino.

Delante de Dios

El Señor es clemente, compasivo, lento para la ira y grande en misericordia. Su reino permanece por todos los siglos. No depende de una generación fuerte ni de un gobierno estable.

El salmo une el carácter del Rey con la duración de Su reino. Su compasión no es debilidad ni Su paciencia indiferencia ante el mal. Quienes pertenecen a Su reino hablan de Sus hechos poderosos y muestran cómo gobierna con bondad, justicia y misericordia.

El salmo se mueve por la grandeza, la bondad, el gobierno y la gracia de Dios, y su alabanza anuncia hechos que muestran el carácter del Rey.[13-2]

Miremos más de cerca

Una congregación puede inquietarse cuando sus miembros envejecen o las familias jóvenes se mudan. Una generación no tiene que imitar cada costumbre de la anterior. Debemos transmitir la palabra, la reverencia y las prácticas fieles. Cada generación deberá obedecer en sus propias circunstancias.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué cualidades tiene el Rey?

2. ¿Qué distingue Su reino de los reinos humanos?

3. ¿Qué práctica debe transmitirse y qué costumbre puede cambiar?

Un paso para hoy

Distinga por escrito una enseñanza bíblica que debe conservarse y una preferencia personal que no debe imponerse.

Mi paso para hoy

Oración

Rey eterno, guarda a Tu pueblo de confundir Tu palabra con nuestras costumbres. Haznos fieles en lo que Tú has mandado y humildes en nuestras preferencias. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 145:8–9.

Reciba: El reino descansa en el carácter compasivo de Dios.

Responda: Nombre una cualidad del Rey.

Día 3: Sostiene a todos los que caen

Lectura bíblica

Lea Salmo 145:14–21. Observe a quiénes sostiene, levanta, alimenta, escucha y guarda el Señor.

Delante de Dios

El Rey eterno se inclina hacia quienes caen. Abre Su mano, escucha el clamor y está cerca de quienes lo invocan en verdad. Su gobierno nunca es distante.

Los ojos de todos esperan alimento y la mano de Dios satisface a todo ser viviente. Luego el salmo habla de una cercanía particular con quienes lo invocan en verdad, le temen y lo aman. No convierte el cuidado del Creador en una promesa incondicional de salvación, ni separa Su misericordia de una respuesta fiel.

El versículo 14 describe el cuidado de Dios para quienes se hunden bajo las cargas de la vida.[13-3] Esto no nos permite prometer que toda carga terminará de inmediato. Sí nos enseña a reflejar el carácter de nuestro Rey y a sostener a otros con paciencia.

Miremos más de cerca

Sostener a una hermana no es controlarla. Podemos preparar alimento, ofrecer transporte, acompañarla a una consulta o escucharla. No podemos decidir por una adulta capaz de tomar sus propias decisiones. Tampoco debemos convertir la ayuda en una deuda emocional ni ocultar una situación peligrosa.

Quien dirige también debe aprender límites. Guardar confidencias nunca significa encubrir un abuso, la hospitalidad necesita discernimiento y el servicio fiel no exige descuidar a la propia familia ni la propia salud.

Para pensar con honestidad

1. ¿Cómo usa Su poder el Rey?

2. ¿Qué diferencia hay entre sostener y controlar?

3. ¿Qué ayuda puede ofrecer con límites claros?

Un paso para hoy

Ofrezca una ayuda concreta con fecha, duración y libertad para que la otra persona diga «no».

Mi paso para hoy

Oración

Señor cercano, gracias porque sostienes a quienes caen. Haz que nuestras manos ayuden sin dominar y que nuestros límites sean sabios. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 145:14.

Reciba: Dios no desprecia a quien se siente doblada por una carga.

Responda: Pida una ayuda sencilla.

Día 4: Jesucristo es Señor

Lectura bíblica

Lea Filipenses 2:5–11 y Apocalipsis 5:9–13.

Delante de Dios

Salmo 145 alaba al Rey eterno. El canon nos conduce a Jesucristo, quien tomó forma de siervo, se humilló hasta la muerte de cruz y fue exaltado. Toda rodilla se doblará y toda lengua confesará que Jesucristo es Señor.

La humillación de Cristo revela cómo usa Su autoridad el verdadero Rey. Obedeció hasta la cruz antes de recibir la confesión universal de Su señorío. Su grandeza no se parece a la ambición que se eleva sobre otros; se ve en el Hijo que se entrega y a quien el Padre exalta.

Apocalipsis muestra al Cordero digno porque fue inmolado y compró para Dios un pueblo con Su sangre. El Rey de nuestra alabanza conquistó entregándose a Sí mismo, venció la muerte y ahora reina.

Esta es una conexión canónica, no una afirmación de que cada versículo del salmo sea profecía directa de Jesús. El carácter y reino celebrados por David alcanzan su revelación culminante en el Señor crucificado y exaltado.

Miremos más de cerca

El camino de Cristo corrige el deseo de dirigir para recibir reconocimiento. Una mujer madura sirve sin reclamar una autoridad que Dios no le ha dado. Tampoco necesita que su nombre aparezca. Su carácter, la verdad, la hospitalidad y un cuidado fiel dan peso a su influencia.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué camino tomó Cristo hacia la exaltación?

2. ¿Por qué es digno el Cordero?

3. ¿Qué ambición corrige Su ejemplo?

Un paso para hoy

Haga un servicio necesario que probablemente no reciba reconocimiento.

Mi paso para hoy

Oración

Jesucristo, Señor y Cordero digno, recibe nuestra alabanza. Forma en nosotras Tu humildad y un servicio que busque la gloria del Padre. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Filipenses 2:8–11.

Reciba: El Crucificado es el Señor exaltado.

Responda: Confiese: «Jesucristo es Señor».

Día 5: Entregar lo recibido

Lectura bíblica

Lea Salmo 145 completo y Tito 2:3–5.

Delante de Dios

Pasar la fe de una generación a otra requiere más que información. Tito llama a las mujeres mayores a vivir con reverencia, cuidar sus palabras y enseñar lo bueno. Una vida formada por la verdad da credibilidad a su enseñanza.

Esa enseñanza ocurre en el tejido de la vida congregacional, y no requiere un cargo ni un programa complicado. La conducta, las palabras y el bien aprendido durante años acompañan lo que una mujer enseña. La siguiente generación recibe tanto una verdad explicada como un ejemplo que puede observar.

No toda mujer mayor tendrá la misma energía o facilidad para hablar. Tampoco toda joven estará lista para recibir acompañamiento. Por eso el grupo no asignará parejas obligatorias. Creará oportunidades naturales para cocinar juntas, conversar después de un encuentro, estudiar una pregunta o hacer una llamada breve.

Miremos más de cerca

El legado no depende del estado civil. La profetisa Ana sirvió a Dios en su viudez, Lidia abrió su casa a los hermanos y Priscila ayudó a explicar con mayor exactitud el camino de Dios. Muchas mujeres sin hijos propios han fortalecido generaciones en la fe.

Transmitir la fe también exige escuchar. Una mujer con experiencia no supone que ya entiende la situación de una joven. Pregunta antes de aconsejar, guarda lo confidencial y la dirige de nuevo a la Biblia.

Para pensar con honestidad

1. ¿Qué se transmite en Salmo 145?

2. ¿Qué carácter exige Tito 2 de quien enseña?

3. ¿Qué forma natural de acompañamiento es posible para usted?

Un paso para hoy

Elija una acción para los próximos tres meses: una llamada mensual, una lectura compartida, una invitación sencilla o una oración regular. Preséntela como oferta, no como obligación.

Mi paso para hoy

Oración

Dios de todas las generaciones, ayúdanos a contar Tus obras con verdad, escuchar con humildad y enseñar lo bueno mediante una vida reverente. Amén.

Mi oración

Si hoy tiene pocas fuerzas

Lea: Salmo 145:4.

Reciba: Una frase fiel puede cruzar generaciones.

Responda: Comparta una verdad que recibió de otra creyente.

Encuentro semanal: Contaremos Tus obras

Propósito del encuentro

Cerrar las trece semanas con alabanza al Rey y confesar que Jesucristo es Señor. Escuchar a mujeres de distintas generaciones. Acordar una forma voluntaria y posible de continuar el cuidado y el aprendizaje.

Antes de comenzar

Envíe Salmo 145 y Filipenses 2:5–11 con anticipación. Invite a cada mujer a traer una verdad acerca de Dios que desea conservar, aunque también puede escuchar sin hablar. Una participante remota puede leer por teléfono o enviar un audio que se reproducirá con su permiso.

No divida automáticamente al grupo entre «jóvenes» y «mayores», porque la edad no determina una sola experiencia ni una misma etapa de fe. Prepare una hoja con tres encabezados: «El carácter del Rey», «Las obras del Rey» y «El cuidado del Rey».

Este encuentro puede durar 80 minutos porque cierra el estudio. Para una versión de 65 minutos, dedique diez minutos a cada una de las secciones 2 y 3. Use una sola pregunta en cada sección y reserve quince minutos para la conversación entre generaciones. Recoja por escrito las propuestas para continuar.

Orden sugerido

1. Alabanza y lectura, 10 minutos

Lean Salmo 145 alternando voces o secciones. Incluyan a quien participa a distancia y hagan pausas claras antes de cambiar de lectora.

Pida que identifiquen las palabras relacionadas con hablar, contar, meditar, anunciar y bendecir. Después completen brevemente la hoja preparada.

2. El reino y el cuidado de Dios, 15 minutos

Conversen:

1. ¿Qué cualidades del Rey aparecen en los versículos 8–13?

2. ¿Cómo usa Su poder en los versículos 14–21?
3. ¿Qué recibe una generación y qué entrega a la siguiente?
4. ¿Qué diferencia hay entre una enseñanza bíblica que debe conservarse y una costumbre que puede cambiar?

No conviertan el salmo en una promesa de que toda carga terminará ahora. El Rey sostiene, levanta, alimenta y escucha, y Su pueblo aprende a reflejar ese cuidado sin controlar a quien recibe ayuda.

3. Jesucristo es Señor, 15 minutos

Lean Filipenses 2:5–11 y Apocalipsis 5:9–13. Expliquen que la conexión con Salmo 145 es canónica. No se afirma que cada versículo del salmo sea una profecía directa de Jesús.

Pregunte:

5. ¿Qué camino tomó Cristo hasta la muerte de cruz?
6. ¿Por qué es digno el Cordero?
7. ¿Cómo gobierna Su humildad la manera en que enseñamos, dirigimos y servimos?

Confiesen juntas, quienes deseen hacerlo, que Jesucristo es Señor.

Conversación intergeneracional

4. Escuchar antes de aconsejar, 20 minutos

Lea esta situación hipotética:

> *Una mujer con muchos años en la fe ofrece un consejo antes de escuchar toda la situación. La mujer más joven se retira porque piensa que sus circunstancias ya fueron juzgadas.*

Pregunte qué podría hacer cada una para reabrir la conversación. Después invite respuestas voluntarias a estas preguntas:

8. ¿Qué aprendió mediante años de obediencia que desea ofrecer con humildad?
9. ¿Qué necesita que una mujer con más experiencia escuche antes de aconsejarla?
10. ¿Qué pregunta ayuda a comprender antes de responder?

Nadie representa a toda su generación, y nadie debe revelar un conflicto familiar para participar. La mujer madura puede decir «Ayúdeme a comprender», y la más joven puede decir «Quisiera contarle un poco más antes de recibir consejo».

Continuidad

5. Un próximo paso del grupo, 10 minutos

Decidan si desean continuar reuniéndose después de estas trece semanas, con qué propósito, frecuencia y medio. Antes de acordarlo, escuchen a las mujeres sin transporte, a las cuidadoras y a quienes participan desde casa.

No asignen parejas obligatorias ni prometan un programa que nadie puede sostener. Toda relación de acompañamiento será voluntaria, revisable y respetuosa de los límites. Un siguiente paso puede ser una lectura mensual, una llamada breve, una comida compartida o un nuevo estudio con fecha definida.

6. Alabanza final, 10 minutos

Cada mujer puede nombrar una verdad acerca de Dios que llevará consigo. Incluyan mensajes autorizados de quienes no pudieron asistir.

Terminen alabando al Rey eterno y al Cordero digno. Oren para que lo recibido durante trece semanas produzca obediencia, servicio humilde y palabras fieles para la siguiente generación.

Aprender a servir: transmitir sin controlar

Una mujer transmite la fe cuando abre la Biblia, cuenta con verdad lo que Dios ha hecho y escucha las circunstancias de la otra persona. Su experiencia puede orientar, pero no le da derecho a decidir por otra adulta ni a exigir que una práctica voluntaria se convierta en obligación.

Para la hermana que participa desde casa

Puede leer Salmo 145:4, 8–9 o 14 por teléfono, enviar una verdad acerca de Dios o proponer una forma de continuar que pueda sostener. Si no puede conectarse, pida una llamada breve en la que otra hermana comparta el acuerdo del grupo y escuche su respuesta.

La continuidad debe conservar una vía real para su participación. Recibir una lectura, ofrecer una oración o mantener una conversación breve pertenece a la vida del grupo aunque no pueda viajar.

Para la facilitadora

No presente la diferencia de edad como una rivalidad ni suponga que toda mujer mayor desea enseñar de la misma manera. Proteja el derecho de cada participante a escuchar, preguntar y rechazar una relación de acompañamiento sin quedar señalada.

Salmo 145 alaba al Rey eterno, y Filipenses 2 muestra al Señor humillado y exaltado. Mantenga la conversación bajo Su carácter. Si el grupo decide continuar, registre solamente compromisos claros y voluntarios, y fije una fecha para revisar si el formato todavía sirve a las participantes.

Para cerrar

Salmo 145 termina con toda carne bendiciendo el santo nombre de Dios, y este estudio termina del mismo modo. Lo que una generación ha recibido de Su palabra puede contarse a la siguiente, mientras el Rey eterno sostiene a quienes caen y Jesucristo reina como Señor.

Notas

13-1. Thomas L. Constable, *Notes on Psalms*, 2021 ed. (2021), 483–86, https://www.soniclight.com/.

13-2. Tom Wacaster, *Songs and Devotions of David: A Commentary on the Psalms*, ed. electrónica ([2016]), pp. PDF 1521–26.

13-3. Wacaster, *Songs and Devotions of David*, pp. PDF 1528–30.

Volver al contenido

Notas de la semana

Notas personales o del encuentro

Volver al contenido

Guía para la facilitadora

Para qué sirve esta guía

Facilitar este estudio significa ayudar a un grupo de mujeres a escuchar el salmo, hablar con sinceridad y responder con fidelidad. Usted no necesita dar una conferencia ni tener una respuesta inmediata para cada situación. Llegue preparada, mantenga la conversación cerca del texto y ayude a cada mujer a participar sin presión.

Las trece lecciones ya contienen un orden sugerido, preguntas y notas para la facilitadora. Esta guía explica cómo usar esos materiales, cómo adaptarlos a un grupo real y qué hacer cuando una conversación necesita más cuidado.

Antes de comenzar las trece semanas

Lea primero **Cómo usar este estudio**, **Alrededor de la mesa** y **Participación desde casa**. Después revise el propósito de las trece lecciones. Conocer el recorrido completo le ayudará a entender cómo avanzan la confianza, el lamento, el arrepentimiento, la espera, el servicio y la alabanza.

Hable con las participantes antes de fijar el horario. Pregunte qué formato pueden sostener y qué aplicación saben usar. Averigüe si necesitan transporte, letra grande, una copia impresa o una manera de participar por audio. El estudio propone un encuentro cada semana. Una semana pueden reunirse en persona y la siguiente a distancia. El grupo puede cambiar ese ritmo según la distancia, la salud, el clima o las responsabilidades de cuidado.

Acuerden desde el principio:

- el día y la duración habitual del encuentro;
- las fechas presenciales;
- el medio que usarán para llamadas o mensajes;
- cómo avisarán cuando alguien no pueda participar;
- qué clase de información no debe compartirse fuera del grupo;
- a quién acudirán si surge una necesidad que excede la capacidad del grupo.

Explique que completar cada página no es una condición para pertenecer. Algunas mujeres escribirán mucho. Otras contestarán una pregunta, escucharán un audio o usarán la ruta **Si hoy tiene pocas fuerzas**. Todas pueden participar con dignidad.

Preparar cada encuentro

Lea el salmo completo antes de revisar las preguntas. Después lea la lección y marque las dos o tres preguntas que mejor ayudan a seguir el movimiento del texto. Las preguntas adicionales quedan disponibles si el tiempo y la conversación lo permiten.

Revise el orden sugerido y decida qué puede abreviar. La mayoría de los encuentros puede durar entre sesenta y setenta y cinco minutos. Algunas semanas pueden durar entre ochenta y noventa y cinco minutos. Si el grupo necesita más tiempo para escuchar, orar o coordinar una ayuda, deje una pregunta para otra ocasión.

Antes de comenzar, compruebe lo siguiente:

- La lectura bíblica está preparada y puede oírse con claridad.
- Las participantes remotas recibieron el enlace, el número o las preguntas.
- Alguien puede atender el chat y avisar cuando una participante a distancia desea hablar.
- La necesidad práctica de la semana está descrita con permiso y sin detalles innecesarios.
- Usted sabe dónde terminará si el tiempo se acorta.
- Las responsabilidades pequeñas fueron ofrecidas, no impuestas.

Si usa la edición digital, anime a cada participante a guardar su propia copia antes de escribir. Las respuestas personales no deben recogerse, proyectarse ni compartirse sin permiso.

Un orden que puede adaptarse

Cada lección ofrece sus propios minutos. En general, el encuentro puede incluir:

1. bienvenida y oración;
2. lectura del salmo;
3. observación del texto;
4. conversación a partir de las preguntas;
5. **Mirar a Cristo**;

6. un caso de servicio o cuidado;
7. una decisión práctica y oración final.

Mantenga la Biblia abierta durante la conversación. Cuando una respuesta se aleje mucho del pasaje, puede preguntar: «¿Qué parte del salmo nos ayuda a pensar en eso?». Si aparece una pregunta que la lección no resuelve, anótela. Usted puede estudiarla después o pedir ayuda a los ancianos de la congregación, donde los haya, o a un hermano capacitado para enseñar.

Cómo hacer las preguntas

Lea una pregunta completa y dé tiempo para pensar. El silencio breve no necesita llenarse. Una mujer que tarda en responder puede estar buscando palabras o decidiendo cuánto desea decir.

Invite sin señalar a la persona más callada. Puede decir: «Si alguna hermana que todavía no ha hablado desea añadir algo, tenemos tiempo para escucharla». No convierta cada pregunta en una ronda obligatoria.

Cuando una respuesta sea extensa, agradézcala y ayude al grupo a continuar: «Quiero dar lugar a otras voces. Volvamos a la frase del salmo que acabamos de leer». Si una participante interrumpe con frecuencia, hable con ella en privado. Corregirla delante del grupo puede avergonzarla y rara vez le enseña a escuchar.

Una respuesta equivocada no siempre necesita una reprensión inmediata. Pida que vuelvan a leer el versículo y haga una pregunta más precisa. Cuando el asunto afecte la doctrina o la seguridad de una persona, aclare el punto con sencillez y diga qué necesita comprobar antes de hablar más.

Hablar de experiencias personales

La experiencia puede ayudar a ver cómo una verdad bíblica se vive, pero no gobierna el significado del salmo. Evite que el grupo compare sufrimientos o transforme la reunión en una serie de consejos rápidos.

Nadie está obligada a describir un trauma, un pecado pasado, una enfermedad o un conflicto familiar. Una participante puede decir que prefiere no responder. También puede pedir una conversación privada o escribir su respuesta sin leerla al grupo.

Antes de compartir una necesidad, pregunte qué puede decirse y con quién. Una petición de oración no autoriza a publicar un diagnóstico, una fotografía o una situación familiar. La discreción protege a la hermana; no protege el abuso, el peligro ni un delito.

Escuchar la historia que ella está contando

Lo que usted ha vivido puede hacerla más sensible al dolor de otra persona. Pero las dos historias no son iguales. No suponga que sabe cómo se siente la hermana, qué quiso decir otra persona, qué ocurrirá después o qué decisión debe tomar ella. Escuche primero sus palabras y sus preocupaciones actuales.

Antes de aconsejar, puede resumir lo que entendió y preguntarle si lo entendió bien. Preguntas sencillas ayudan más que una interpretación rápida:

- «¿Qué ocurrió?»
- «¿Qué es lo que más le preocupa ahora?»
- «¿Se siente segura en este momento?»
- «¿Hay algo específico que teme que ocurra hoy o esta semana?»
- «¿Qué clase de ayuda desea recibir?»
- «¿Hay alguien de confianza a quien usted quiera incluir?»

Estas preguntas buscan entender el siguiente paso y no realizar una investigación. No pida detalles para satisfacer la curiosidad del grupo ni presione a la mujer para que demuestre lo que acaba de decir.

Evite minimizar con respuestas como «seguramente no quiso decir eso», «todas las familias pasan por lo mismo» o «solo necesita orar más». También evite aumentar la historia al asignar un diagnóstico, una intención o un grado de peligro que ella no ha descrito. Si las acciones relatadas incluyen amenazas, coerción, violencia o control peligroso, no las suavice para mantener la tranquilidad del grupo. Nombre con cuidado la conducta que ella describió sin inventar lo que todavía no se sabe.

Puede contar algo de su experiencia si de verdad ayuda a la hermana. Pida permiso, sea breve y devuelva la atención a ella. La conversación no debe centrarse en la facilitadora. Tampoco debe exigir que la hermana responda como usted respondió en el pasado.

Responder según la situación real

Una preocupación seria merece atención. Pero no toda preocupación es una emergencia ni requiere llamar a la policía. Primero escuche sin juzgar. Pregunte qué necesita la mujer, reconozca lo que ha dicho, considere su seguridad y ayúdela a encontrar el apoyo apropiado.[fac-1]

| Situación que la hermana describe | Respuesta cuidadosa | Lo que la facilitadora no debe suponer | |---|---|---| | Dolor, conflicto, temor o confusión sin indicio de peligro actual | Escuchar, orar con permiso, preguntar qué apoyo serviría y acordar un seguimiento | Que existe un delito, que necesita una intervención pública o que el problema es insignificante | | Un patrón preocupante o una situación que todavía no está clara | Conversar en privado, preguntar por su seguridad actual y ofrecer información sobre ayuda pastoral, médica, psicológica o comunitaria | Que debe tomar una decisión inmediata o contar todos los detalles | | Daño, amenazas, coerción o abuso descritos, sin peligro inmediato en ese momento | Tomar sus palabras en serio, ayudarla a pensar en personas y servicios seguros, y respetar sus decisiones dentro de los límites legales y de seguridad | Que la facilitadora debe investigar, confrontar a la otra persona o llamar automáticamente a la policía contra la voluntad de la mujer | | Peligro inmediato, lesión grave, emergencia médica o amenaza creíble e inminente contra una vida | Buscar ayuda urgente y permanecer con la persona mientras se conecta con quienes pueden protegerla; esto puede incluir servicios médicos, emergencias o policía según la necesidad concreta | Que una conversación del grupo basta para resolver el peligro |

Cuando la información sea incompleta, diga con honestidad lo que entiende y lo que no sabe. Puede ofrecerse a buscar opciones sin prometer un resultado. Siempre que sea seguro, explique a la hermana antes de contactar a otra persona y conserve su participación en las decisiones.

La policía puede ser necesaria cuando existe una amenaza inmediata o violencia grave en curso. También puede ser necesaria cuando no hay otra manera de proteger a alguien. Una lesión o una crisis de salud puede requerir primero atención médica. La policía no es la respuesta automática al duelo, una discusión familiar, una sospecha vaga o una dificultad matrimonial. Tampoco lo es cuando no hay peligro inmediato. El grupo debe conocer los servicios confiables de su localidad y las obligaciones legales de informar. Esto es especialmente importante cuando hay menores de edad o adultos vulnerables.

La facilitadora no diagnostica, investiga una denuncia ni decide por sí sola si una persona es culpable. Tampoco obliga a la mujer a confrontar a quien teme. Su responsabilidad es

escuchar con prudencia, no dejarla sola ante un peligro real y conectarla con ayuda competente sin quitarle innecesariamente su voz.

Una frase de cansancio o desesperación no prueba por sí sola que exista una emergencia. Si las palabras de la hermana le hacen temer por su vida, pregunte con calma qué quiso decir. Pregunte de manera directa si piensa hacerse daño, si ha pensado cómo o cuándo hacerlo y si puede mantenerse segura en ese momento. Si piensa hacerse daño, pero no tiene un plan inmediato, tome sus palabras en serio. Permanezca disponible, ayúdela a buscar pronto atención de salud mental o una línea de crisis y acuerden un seguimiento. Un plan concreto con medios e intención, un intento reciente o la incapacidad de mantenerse segura requiere ayuda urgente. No la deje sola mientras llega apoyo competente. Según la necesidad y los recursos locales, la ayuda puede ser médica, de salud mental, de una línea de crisis o de servicios de emergencia. Una respuesta afirmativa o negativa no exige por sí sola llamar a la policía.[fac-2]

Duelo, enfermedad y cansancio

Una hermana en duelo puede necesitar presencia antes que explicación. No use el encuentro para apresurar su consuelo ni medir su fe por su capacidad de hablar. Lea el salmo, reconozca su dolor y pregunte qué ayuda concreta serviría durante esa semana.

Una cuidadora puede perder una reunión, responder tarde o escuchar solamente unos minutos. No le pida que justifique cada ausencia. Ofrézcale una lectura breve, una llamada en otro horario o una ayuda práctica que ella pueda aceptar o rechazar.

La ruta **Si hoy tiene pocas fuerzas** también puede usarse en el encuentro. Lea el texto indicado, repita la verdad central y permita una respuesta breve. Esto mantiene a la participante dentro del estudio sin fingir que tiene la misma energía de otra semana.

Participación desde casa

La hermana que se conecta por teléfono o por internet forma parte de la misma conversación. Repita las preguntas, identifique a quien habla y deje una pausa antes de pasar a otra persona. Si el audio falla, permita respuestas por chat o notas de voz.

Cuando no sea posible una llamada simultánea, envíe el salmo y una pregunta durante un período acordado. Una segunda pregunta puede enviarse si el grupo tiene tiempo. Cierre con una oración escrita o grabada. El archivo **Participación desde casa** ofrece instrucciones más completas para reuniones presenciales, WhatsApp, Zoom, Google Meet, teléfono y visitas.

Formación para servir

El estudio ofrece oportunidades sencillas para recibir a otras mujeres, leer, orar, guiar una pregunta, contactar a una hermana ausente o coordinar una ayuda. Presente estas tareas como servicio voluntario. No todas tienen que hacer lo mismo ni hacerlo delante del grupo.

Después, agradezca el servicio y, cuando sea útil, converse en privado sobre lo que funcionó y lo que puede simplificarse. La meta es aprender a servir con fidelidad, discreción y dominio propio. Estas prácticas no crean un oficio congregacional ni transfieren a la facilitadora autoridad que la Biblia no le da.

Una mujer cuyo esposo pudiera servir un día como anciano puede crecer en hospitalidad, estabilidad, enseñanza de lo bueno y cuidado de otras personas. No se la examina como si compartiera el oficio de su esposo. Tampoco recibe información confidencial por causa de su matrimonio.

Coordinar ayuda práctica

Antes de prometer una ayuda, pregunte qué necesita la persona y qué está dispuesta a recibir. Definan una tarea, una responsable y un plazo razonable. Una comida, un traslado, una compra o una llamada pueden servir más que una promesa general.

No publiquen direcciones, horarios médicos ni datos privados en un grupo amplio. Eviten que una sola mujer cargue con toda la ayuda. Si la necesidad será prolongada, revisen el plan con la persona y con quienes ya tienen responsabilidad por su cuidado.

Al terminar

Cierre a la hora anunciada o explique con claridad que quien necesite retirarse puede hacerlo. Resuma una verdad del salmo y las ayudas que fueron autorizadas. No repita detalles privados al orar.

Después del encuentro:

- contacte a la hermana que pidió seguimiento;
- confirme las ayudas aceptadas;
- envíe a las ausentes la lectura o el resumen acordado;
- anote las preguntas bíblicas que necesitan estudio;
- revise si el formato permitió participar a quienes estaban a distancia;

- prepare la semana siguiente sin exigir un informe de las respuestas personales.

Lista breve para la facilitadora

Antes de cada encuentro, pregúntese:

- ¿Leí el salmo completo?
- ¿Sé qué preguntas usaré si tenemos poco tiempo?
- ¿Puede participar la hermana que está en casa?
- ¿Estoy protegiendo la privacidad de las participantes?
- ¿Hay una necesidad que requiere ayuda fuera del grupo?
- ¿El servicio propuesto es concreto y voluntario?
- ¿La conversación llevará de nuevo al texto y terminará con oración?

Facilitar bien no significa cubrir más material. Significa ayudar a estas mujeres, en sus circunstancias reales, a escuchar la palabra de Dios y a cuidarse unas a otras con verdad y prudencia.

Notas

fac-1. World Health Organization, *Caring for Women Subjected to Violence: A WHO Curriculum for Training Health-Care Providers, Revised Edition, 2021* (Geneva: World Health Organization, 2021), sesiones 6–8, https://www.who.int/publications/i/item/9789240039803. La guía adapta los principios de escuchar, preguntar por necesidades, validar, considerar la seguridad y conectar con apoyo; no presenta a la facilitadora como profesional de salud.

fac-2. World Health Organization, *Preventing Suicide: Information for Health Workers*, https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/suicide-prevention-health-workers.pdf; World Health Organization, “Suicide,” actualizado el 31 de agosto de 2026, https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/suicide. La distinción entre pensamientos sin un plan inmediato y un plan concreto ayuda a escoger el nivel de respuesta; no convierte a la facilitadora en evaluadora clínica.

Volver al contenido

Participación desde casa

Cuando la distancia es la realidad del grupo

Algunas congregaciones reúnen a mujeres que viven lejos y no tienen transporte. Para ellas, participar desde casa es una forma normal de estudiar. El plan propone una reunión en persona cada dos semanas. En las semanas intermedias, el grupo puede conversar por WhatsApp, Zoom, Google Meet o teléfono. La asistencia presencial nunca determina quién pertenece al grupo.

La facilitadora debe escoger el medio que use menos datos, menos pasos técnicos y menos dinero. Una llamada de WhatsApp puede servir a algunas mujeres. Otras preferirán recibir audios y responder durante un período acordado. Antes de comenzar, pregunte a cada mujer qué puede usar con regularidad.

Reunión presencial cada dos semanas

El grupo conversa a distancia una semana y se reúne en persona la siguiente, un ritmo que mantiene el estudio semanal y reduce la carga del transporte. Publique con anticipación las fechas presenciales, confirme el lugar y pregunte de manera privada quién necesita ayuda para llegar.

Si las circunstancias lo requieren, el grupo puede ajustar este ritmo. La facilitadora escucha antes de decidir. Después de las primeras semanas, conviene revisar el acuerdo. Cámbienlo si varias participantes quedan fuera o si la reunión se ha vuelto difícil de sostener.

La reunión presencial no suspende la participación remota. Una llamada o el intercambio por WhatsApp seguirá disponible para la hermana enferma, la cuidadora o quien no tenga transporte esa semana. Si viajar se vuelve difícil para varias mujeres, reúnanse a distancia y dejen la reunión presencial para otra ocasión.

WhatsApp, Zoom o Google Meet

- Enviar el enlace con anticipación.
- Abrir la conexión diez minutos antes.
- Designar una hermana para vigilar el chat y el audio.
- Repetir las preguntas antes de conversar.

- Mirar a la cámara cuando se habla a una participante remota.
- Darle espacio para responder sin hacer de su enfermedad el centro de la reunión.

Una sola conversación

La conversación con todo el grupo será la forma habitual. No divida automáticamente a las participantes en parejas o salas. Eso puede excluir a quien participa por teléfono, complicar el audio y reducir la privacidad. Una hermana a distancia puede responder en vivo, escribir en el chat o enviar una nota de voz. La facilitadora puede leer su respuesta con permiso.

Si el formato resulta complicado, reduzca el número de preguntas. Permita que cada participante responda una vez antes de abrir otra ronda. La Biblia, la escucha y la oración importan más que completar cada actividad.

Uso de WhatsApp durante la semana

- Crear un grupo solamente con el consentimiento de cada participante.
- Enviar las lecturas en un formato fácil de abrir desde un teléfono.
- Usar notas de voz breves para las hermanas que tienen dificultad para leer o escribir.
- Permitir que una participante responda con texto, audio o una llamada privada.
- No publicar una petición de oración, fotografía, diagnóstico o situación familiar sin permiso.
- Evitar cadenas, discusiones ajenas al estudio y mensajes a horas que interrumpan el descanso.
- Ofrecer contacto individual a quien no desee pertenecer al grupo.

Cuando la conexión en vivo no funciona

- Llamada telefónica
- Visita de dos hermanas
- Mensaje de voz por WhatsApp con el texto y la oración
- Fotografía o archivo PDF de la lectura semanal enviado por WhatsApp
- Resumen de la conversación
- Reflexión enviada por la participante para ser leída con permiso

Conversación semanal sin llamada simultánea

1. La facilitadora envía el salmo y una pregunta por WhatsApp.
2. Cada participante responde durante el período acordado mediante texto o una nota de voz breve.
3. La facilitadora envía una segunda pregunta solamente si el grupo tiene tiempo y fuerzas.
4. Una hermana resume las necesidades autorizadas y cierra con una oración escrita o grabada.

Así el grupo sostiene una conversación real durante la semana sin exigir transporte, una conexión continua o disponibilidad a la misma hora.

Contacto voluntario durante la semana

Una participante puede ofrecerse para mantener contacto con otra durante una semana. Nadie quedará asignada a una pareja obligatoria. Puede escuchar, compartir parte de la lectura y preguntar qué ayuda concreta serviría. La llamada no debe convertirse en un informe para todo el grupo.

Para una cuidadora de hospicio

Su asistencia puede cambiar cada semana, y el grupo no le reclama explicaciones. Puede ofrecerle comida, transporte, mandados o una presencia breve junto al familiar para que ella descanse, y el acompañamiento continúa después de la muerte.

Volver al contenido

Bibliografía

Constable, Thomas L. *Notes on Psalms*. 2021 ed. 2021. https://www.soniclight.com/.

Lipe, David L. “God Gives Me Confidence: Psalm 27.” Páginas 16–23 en *“When I Study the Psalms . . .”: Enlarging My Faith—Eliminating My Fears*. 21st Annual West Virginia School of Preaching Victory Lectures. Moundsville, WV: West Virginia School of Preaching, 2015.

Partain, Wayne. “God and Natural Disasters.” Bosquejo de sermón. S.f.

Partain, Wayne. “Lord, Teach Us to Pray.” Bosquejo de sermón. S.f.

Partain, Wayne. “Patience.” Bosquejo de sermón. S.f.

Reeves, Bill H. *Notas sobre 1 Juan*. Nueva impresión, julio de 2004. 2004.

Reeves, Bill H. *Notas sobre Hebreos*. 3.ª impresión. Revisado septiembre de 2004. Houston, TX: Braewick Press, 1993.

Reeves, Bill H. *Notas sobre Romanos*. Edición electrónica. 2004.

Rotherham, Joseph Bryant. *Studies in the Psalms*. Vol. 1. Joplin, MO: College Press, 1970.

Sain, David. “Psalm 23.” Páginas 249–56 en *Modern Applications of Ancient Texts*. Truth in Love Lectureship. Pulaski, TN: Sain Publications, 2007.

Wacaster, Tom. *Songs and Devotions of David: A Commentary on the Psalms*. Edición electrónica. [2016].

Willis, Mike. “Psalm 23.” *Truth Magazine* 40, n.º 21 (7 de noviembre de 1996). https://www.truthmagazine.com/archives/volume40/GOT040300.html.

Willis, Mike. “Psalm 51:11 and Continual Cleansing.” *Truth Magazine* 31, n.º 2 (15 de enero de 1987): 42, 47–48.

World Health Organization. *Caring for Women Subjected to Violence: A WHO Curriculum for Training Health-Care Providers, Revised Edition, 2021*. Geneva: World Health Organization, 2021. https://www.who.int/publications/i/item/9789240039803.

World Health Organization. *Preventing Suicide: Information for Health Workers*. Consultado el 20 de octubre de 2026. https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/suicide-prevention-health-workers.pdf.

World Health Organization. “Suicide.” Actualizado el 31 de agosto de 2026. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/suicide.

Volver al contenido

Índice de textos bíblicos

Este índice lleva a la lección donde se estudia cada pasaje. Los números de página se añadirán cuando termine la composición del libro.

Antiguo Testamento

2 Samuel

- 12:1–13 — Lección 7

Salmos

- 1:1–6 — Lección 1
- 13:1–6 — Lección 4
- 23:1–6 — Lección 2
- 27:1–14 — Lección 3
- 40:1–17 — Lección 5
- 46:1–11 — Lección 2; Lección 6
- 51:1–19 — Lección 7
- 62:1–12 — Lección 8
- 73:1–28 — Lección 9
- 90:1–17 — Lección 10
- 103:1–22 — Lección 11
- 121:1–8 — Lección 12
- 145:1–21 — Lección 13

Proverbios

- 13:20 — Lección 1

Ezequiel

- 18:20 — Lección 7

Nuevo Testamento

Mateo

- 7:13–14 — Lección 1
- 7:24–27 — Lección 1

Lucas

- 13:1–5 — Lección 6

Juan

- 9:1–3 — Lección 6
- 10:11–18 — Lección 2
- 14:1–3 — Lección 2
- 14:6 — Lección 1

Hechos

- 4:8–12 — Lección 8

Romanos

- 5:1–11 — Lección 6; Lección 8
- 8:31–39 — Lección 12

1 Corintios

- 15:20–26, 50–58 — Lección 10

Gálatas

- 6:2, 5 — Lección 12

Efesios

- 1:7 — Lección 7
- 2:11–18 — Lección 3; Lección 9

Filipenses

- 2:5–11 — Lección 13

Colosenses

- 1:13–14 — Lección 11

Tito

- 2:3–5 — Lección 10; Lección 13

Hebreos

- 4:14–16 — Lección 4
- 5:7–9 — Lección 4
- 10:1–10 — Lección 5
- 10:19–25 — Lección 3
- 13:20–21 — Lección 2

Santiago

- 5 — Lección 8

1 Pedro

- 1:3–5 — Lección 9
- 1:18–21 — Lección 11
- 2:24–25 — Lección 1; Lección 2

1 Juan

- 1:5–2:2 — Lección 7

Apocalipsis

- 5:9–13 — Lección 13

Volver al contenido

Acerca del autor

Ed Rangel nació en Fort Stockton, Texas, en 1972. Predica para la iglesia de Cristo en Waupaca, Wisconsin. Su trabajo se concentra en enseñar la Biblia, evangelizar y fortalecer congregaciones mediante el estudio cuidadoso y la predicación fiel de la palabra de Dios.

Se graduó de la Universidad de Texas en El Paso y de Western Governors University. En una etapa anterior de su vida profesional enseñó educación especial. Ese trabajo le dejó un aprecio duradero por la paciencia, la claridad y la comunicación cuidadosa de verdades importantes.

Su predicación lo ha llevado a Texas, el Caribe, Indiana, Alabama y Wisconsin. También ha participado en obra evangelística en varios países. Ha escrito estudios bíblicos sobre Santiago, Judas, el liderazgo en la iglesia local y la convicción cristiana. Por medio de la predicación, la escritura y la enseñanza, procura ayudar a los cristianos a entender la Biblia. También los anima a permanecer firmes en el evangelio y vivir según la palabra de Dios.

Volver al contenido

EVVFAITH y Manteniendo la Fe

Delante de Dios es publicado por **EVVFAITH**. Su biblioteca ofrece sermones, estudios bíblicos, artículos, libros y otros recursos preparados por Ed Rangel. El propósito es ayudar a las personas a estudiar la Biblia con cuidado y vivir lo aprendido.

Libros publicados

- *Receive Him as a Brother: A Fourteen-Lesson Workbook on Philemon and Forgiveness*
- *Test Everything, Hold Fast: Building Biblical Conviction in an Age of Confusion*
- *Jude: A Study from the Brother of Jesus*
- *James: A Study from the Brother of Jesus*, segunda edición
- *When God Orders His Church: Leadership in the Local Church*

Estudios en preparación

- *Delante de Dios: Trece semanas en los Salmos para mujeres que desean caminar con Cristo*
- *What Is Truth? Standing Under the Word of Christ*
- *Before the Sower: The Parables Jesus Grew Up Hearing*
- *Open Bible, Open Door: A Practical Workbook on Personal Evangelism*
- *Restoring God's People: A Workbook Commentary on Ezra and Nehemiah*

Manteniendo la Fe reúne predicación y enseñanza bíblica en español. Incluye sermones escritos y en video para el estudio personal, la enseñanza y la conversación en la congregación.

- **EVVFAITH:** evvfaith.com
- **Libros y descargas oficiales:** evvfaith.com/books
- **Sermones en español:** edrangel.com/sermones

Este libro se ofrece gratuitamente, pero conserva sus derechos de autor. Para compartirlo, envíe a otras personas el enlace oficial de descarga en lugar de volver a publicar el archivo.

Volver al contenido

Viva delante de Dios con los Salmos abiertos.

Los Salmos dan palabras para la confianza, el dolor, el arrepentimiento, la espera y la alabanza.

Delante de Dios guía a mujeres adultas por trece semanas de lectura cuidadosa, oración y conversación.

Cada semana incluye cinco lecturas personales, una ruta breve para los días de pocas fuerzas y una conversación adaptable para reunirse en persona o a distancia.

Las lecciones siguen el texto de cada salmo y conducen a Cristo por las conexiones que establece la Escritura.

ED RANGEL

