

# PERMANECE

INTELIGENCIA EMOCIONAL  
PARA EL LIDERAZGO DE HOY



MARVIN  
PAREDES

**e625.com**

**PERMANECE, inteligencia emocional para el liderazgo de hoy.**

e625 - 2020

Dallas, Texas

e625 ©2020 por Marvín Paredes

---

Todas las citas Bíblicas son de la Nueva Biblia Viva (NBV) a menos que se indique lo contrario.

Editado por: **Carina Valerga**

Diseñado por: **JuanShimabukuroDesign @juanshima**

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS.

# CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>CARÁCTER</b>	
BASES FIRMES, ¿QUÉ TE SOSTIENE? .....	6
<b>RESILIENCIA</b>	
SACANDO LO MEJOR DE TI. ....	12
<b>INTROSPECCIÓN</b>	
UN MOMENTO PARA REFLEXIONAR.....	18
<b>SABIDURÍA</b>	
TOMANDO MEJORES DECISIONES.....	24
<b>INTELIGENCIA</b>	
TÚ TIENES EL CONTROL.....	33
<b>SUPERACIÓN</b>	
QUE NADA TE DETENGA.....	42
<b>ORACIÓN FINAL</b> .....	48



# INTRODUCCIÓN

Las crisis siempre han estado. Hay unas un poco más complejas que otras, pero al fin ¡Crisis! Hoy atravesamos una crisis global que ha detenido todo el planeta y ha mandado a muchos a sus casas; todo derivado del virus Covid-19. Así como esta crisis podremos encontrar a lo largo de la historia un sin fin de ellas: económicas, plagas, de salud, climáticas y ni hablar de las crisis personales, financieras, familiares, y muchas más.

En nuestra vida hemos experimentado diferentes crisis. Se trata de un proceso de altas y bajas, así como cuando enfrentamos problemas. Algunos están saliendo, otros entrando y otros en el proceso; lo curioso es que hoy todos estamos en la misma experiencia y atravesando una situación complicada. Para algunos depresiva, para otros llena de oportunidad, pero sin duda alguna, lo que sí es un hecho para todos es que representa un período de cambio en el que cada decisión que tomemos o cada reacción que tengamos, permitirá consecuencias trascendentales que no necesariamente tuvieron que ver con la crisis, sino con nuestros pensamientos.

Cada crisis es un proceso que puede ser factor de mejora o un cambio traumático en la vida y en todos sus ambientes. Puede afectarnos en el área emocional, financiera, laboral, social, familiar, política, etc. Pero entonces ¿cómo podemos afrontar las crisis, sin que nos afecten negativamente? ¿Cómo puedo mantenerme firme? ¿Qué hacer? ¿Cómo comportarme? ¿Cómo reaccionar? ¿Cómo lo soluciono?

Estas y muchas otras interrogantes pueden surgirnos en una crisis, lo importante es tener ciertos elementos bien afinados para afrontarla de la mejor forma. No implica que por esta acción sean más fáciles, pero sí que durante y al salir de ellas tengamos una claridad de qué debemos hacer, cómo actuar, y hacia dónde dirigirnos.

Durante este pequeño viaje, el objetivo de este libro es que podamos formar y desarrollar estos elementos para salir adelante en cualquier crisis.

¡Recuerda! la buena noticia es que... ¡esto también pasará!



# CARÁCTER

## BASES FIRMES, ¿QUÉ TE SOSTIENE?

*-El talento es un don, pero el carácter es una elección-*  
John C. Maxwell

¿Cuántas noticias escuchamos en tiempos de crisis? puede ser que más de las necesarias. Es una realidad que las redes sociales y la tecnología hoy pueden definir dónde basamos nuestros ideales, en dónde ponemos nuestra fe, en quién confiamos, y más crítico aun, cómo definimos nuestro carácter.

En tiempo de crisis nuestro carácter es probado y tentado a verificar si tenemos la capacidad de sobresalir; creo que esa es la primera cualidad que es expuesta en cualquier situación difícil. ¿Cómo reaccionas? ¿Qué pensamientos vienen a tu cabeza? ¿Saldré de esto o no? ¿Por qué siempre me pasa esto a mí? Durante mucho tiempo hemos visto personajes, grandes héroes que, sin importar la situación tuvieron una firmeza en su carácter.

Hace años en una reunión de grupo en casa de la iglesia a la que asistía, una noche sucedió algo muy curioso. En medio de la convivencia y comiendo algo al finalizar el grupo una de las chicas empezó a sufrir unos ataques como de epilepsia y todos alrededor se alteraron. En ese momento decidimos ponerla aislada mientras todos llamaban a sus familiares, el grupo se alteró, comenzaron a gritar y alzar la voz ¡Qué hacemos!, lo primero que hicimos fue orar, pero al mismo tiempo, entendí que en la casa no se iba a

solucionar, por lo que en ese momento les dije a unos amigos, llevemos a la chica al hospital. Y siempre están los que dicen, "pero eso ¿cuánto nos va a costar?", y les respondí: "luego lo vemos, solventemos lo prioritario". Al final llevamos a esta amiga al hospital, donde nos indicaron que había tenido un ataque nervioso, de estrés y de falta de comer. Si bien el cuadro no era sencillo, no era nada de urgencia. Luego llegó la familia y se hicieron cargo. Esta crisis de ese momento impactaba a un pequeño grupo, pero no todos tenían la firmeza para encontrar las soluciones.

La Biblia nos recuerda que en todo tiempo han existido las crisis, de diferente magnitud, sí, pero siempre hay situaciones que cambian nuestro status quo, que nos sacan de la rutina y de nuestros hábitos tradicionales. Jesús menciona en Mateo 7:24-25 *"Cualquiera, pues, que me oye estas palabras, y las hace, le compararé a un hombre prudente, que edificó su casa sobre la roca."*

*Descendió lluvia, y vinieron ríos, y soplaron vientos, y golpearon contra aquella casa; y no cayó, porque estaba fundada sobre la roca."*

Este pasaje nos menciona que nuestro carácter tiene que ver con varias cualidades importantes:

1. **Lo que escucho.** Nuevamente, ¿qué estamos escuchando?, noticias que nos alertan sobre una situación crítica, memes, audios, noticias falsas que alteran el orden y nuestra paz, etc. ¿O nos mantenemos escuchando la Palabra de Dios? Jesús fue claro, tu carácter se va a mantener si te mantienes oyendo su palabra. ¿Cada cuánto leemos la Biblia? ¿Cuántas predicaciones o versículos escuchamos al día?, ¿de qué pensamientos se llena tu mente? Recuerda: lo que escuchas es el primer paso de la definición de tu carácter.

2. **Lo que hago (obediencia).** Puede ser que muchas veces escuchemos, pero no lo practicamos como debería ser. A menudo escuchamos el ejemplo de aquel hombre que se presenta todo sucio, sin bañarse, mal oliente y dicta un discurso sobre la higiene; el mensaje era bueno, la idea central de su consejo era la correcta, pero no cumplía lo que hablaba, no lo ponía en práctica. Para la Copa del mundo vi un anuncio publicitario que decía que todos éramos entrenadores, los mejores árbitros, a todos nos gusta opinar, pero sabemos que nuestro carácter se forma en la disciplina de hacer. ¿Qué nos dice la Palabra de Dios?, que debemos orar por nuestras autoridades, que debemos ser prudentes, que debemos orar en todo tiempo, que tenemos que confiar en sus promesas, pero ¿qué estamos haciendo? Probablemente lo que escuchamos está haciendo que actuemos en contra de nuestra formación del carácter y somos tambaleantes como las olas del mar. Hagamos lo que la Palabra de Dios nos dice que hagamos. Esta autodisciplina y control mantendrá firme nuestro carácter.
3. **Lo que creo.** ¿En dónde edificas tu vida?, ¿en algo que es pasajero?, ¿en qué crees?, ¿en las noticias de un amigo, de un reporte sin respaldo, en los audios o escritos sin fuentes certeras? Jesús dijo: le compararé a un prudente que edifica su casa sobre la roca. ¿Cómo crees que era el carácter de Jesús? Creo que era alguien firme, con fuerza y enérgico, pero a la vez prudente, no impulsivo. Y en este verso Él estaba diciendo algo muy particular: si tú eres prudente y construyes tu casa en la roca como yo lo hago, obedeciendo la Palabra y oyendo lo que la Palabra de Dios dice, serás

un hombre, una mujer con carácter, te parecerás a mí". Por ser prudentes nos compararía con Él mismo.

¡Esto es genial! ¿En qué crees?, en tiempos de crisis compárate con alguien que ha dejado un modelo sencillo y práctico para soportar las crisis.

NO HABRÁ CRISIS QUE TE DETENGA PORQUE HAS SIDO FIRME  
Y HAS GUARDADO TU CARÁCTER EN LA ROCA QUE ES CRISTO

Porque si sigues este ejemplo, no importa lo que venga, como lo menciona el verso 25: *"Descendió lluvia, y vinieron ríos, y soplaron vientos, y golpearon contra aquella casa; y no cayó, porque estaba fundada sobre la roca"*. No importa lo que venga. Si tu carácter está fundamentado en la Palabra de Dios, haces lo que Él te ha dicho y crees en eso, vendrá una crisis, un despido, una enfermedad, la tristeza, la pérdida de un familiar, incluso la misma muerte, mas no podrán derribarte. No habrá crisis que te detenga porque has sido firme y has guardado tu carácter en la Roca que es Cristo.

## <TALLER DE CRECIMIENTO>

1. Del 1 al 10 ¿cómo está mi carácter hoy?
2. Describe cuáles son tus mejores cualidades. Encuentra al menos 5.
3. ¿Cómo te sientes al asumir roles de liderazgo? Explica.
4. ¿Cuánto estás escuchando de Palabra o contenido que forma tu carácter? (Del 1 al 10).
5. ¿Qué debo hacer para fortalecer mi carácter? (A qué debo ser obediente).
  - \_\_\_\_\_ Ser integro
  - \_\_\_\_\_ Disciplinado
  - \_\_\_\_\_ Empático
  - \_\_\_\_\_ Tomar liderazgo
  - \_\_\_\_\_ Ser agradecido
  - \_\_\_\_\_ Expresar mis ideas
  - Otros \_\_\_\_\_

6. Si yo fuera un tercero (amigo, compañero de trabajo, etc.)  
¿qué tipo de creencia/fe diría que tengo?
- \_\_\_\_\_ Firme, enérgica y sólida.
  - \_\_\_\_\_ A veces firme y aparentando solidez. Tambaleante.
  - \_\_\_\_\_ No tengo firmeza (sin carácter). Me dejo llevar por lo que otros dicen.
7. ¿Cómo lograré que mi carácter sea firme como la roca?



# RESILIENCIA

## SACANDO LO MEJOR DE TI.

*«Cuando todo parezca ir contra ti, recuerda que el avión despega contra el viento, no a favor de él»*

Henry Ford

La palabra "resiliencia" se ha puesto muy de moda desde hace unos años, y hoy en diferentes conferencias se habla de esto como una cualidad o capacidad de sobresalir y florecer, aun cuando las condiciones no son las mejores. Ahora, durante tiempos de crisis, se escuchará aún más.

Luego que tu carácter ha sido probado y certificado, aquí es donde viene el momento para sobresalir y anteponte frente a cualquier dificultad o situación. La Real Academia Española describe la resiliencia con dos definiciones que me parecen muy interesantes. La primera dice: "Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos". Y la segunda dice: "Capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido".

Las dos definiciones me parecen interesantes: la primera porque dice *un ser vivo*; si tenemos vida tenemos la capacidad de salir de donde estamos, lo cual nos da esperanza. No hay situación difícil o complicada que no podamos superar si tenemos vida, así que esa definición es una buena noticia. Y la segunda hace referencia

a la capacidad de un sistema de recuperar su estadio inicial. ¡Wow! ¡Esto sí me llena de emoción!, ¿sabes por qué?, porque nuestro sistema, (nuestra mente) debe regresar al estado original después de una situación difícil o crítica.

Y te preguntarás, pero... ¿dónde está la emoción si mi estado original de la crisis igual era complicado?, no tenía un buen futuro, no tenía esperanza... Pero allí es donde viene lo interesante, el estado original no se trata de antes de tu crisis, se trata de cómo Dios nos creó a su imagen y semejanza. Tu mente debería "re-setearse" o reiniciarse y regresar a ese momento cuando Dios le dijo a Adán y Eva lo siguiente: *"ustedes han sido puestos en esta tierra para multiplicarse y fructificar, para que enseñoreen la tierra y dominen sobre ella, sobre los peces del mar, sobre las aves del cielo y sobre todo ser vivo"* (Génesis 1:27-28 paráfrasis). Nuestro estado original es que debemos tener una identidad clara, una autoridad dada para superar cualquier cosa. Hemos sido hechos para dominar y no para ser dominados por alguna situación, relación, pérdida de trabajo o de clientes, pérdida de la salud, etc. Hemos sido creados para dominar y tener toda autoridad sobre la tierra. Lo que sucede es que las diferentes actividades nos hacen olvidar el estado original, pero las crisis vienen para eso, para sacudir tu comodidad y restablecer tu identidad correcta, para ajustar tu autoridad, para ponerte en tu lugar adecuado en la tierra y para afirmar tu carácter. Allí es cuando tu resiliencia resalta y cobra vida.

NUESTRO ESTADO ORIGINAL ES QUE DEBEMOS TENER UNA IDENTIDAD CLARA,  
UNA AUTORIDAD DADA PARA SUPERAR CUALQUIER COSA

Porque es allí entonces cuando floreces y fructificas, y luego te multiplicas y comienzas de nuevo a dominar sobre todo. Parece curioso, pero el 3 de marzo del año 2004 visité a un cliente a eso de las 3 de la tarde. Dejé estacionado el automóvil frente al edificio donde me dirigía y 15 minutos más tarde regresé. Cuando volví el vehículo no estaba. Para hacer la historia larga un cuento corto, me robaron el carro... el llamado "prieto" (le llamaba así porque sentía que era como un caballo para mí). Pero el punto es el siguiente, no solo me robaron el carro, se robaron una laptop que tenía en el baúl, junto a libros de la Universidad, el trabajo de tesis y otras cosas de valor. Ese día en la tarde al regresar a la casa, lloré. Y me puse a pensar: "Gracias a Dios estoy bien y no me pasó nada, pero ¿qué voy a hacer?" El carro me servía para trabajar, y como no tenía seguro... (Sí, yo sé, error) no tenía opción de recuperar nada. Sumemos más cosas: la laptop era prestada y me tocaba pagarla; además, tenía que empezar de nuevo a hacer todo el trabajo de tesis para graduarme de la Universidad porque lo había perdido todo. ¡Era una crisis! no una situación complicada. Era una crisis, un caos emocional, económico e incluso laboral. Recuerdo que mi hermana mayor me prestó su auto para que tuviera oportunidad de seguir visitando clientes y al día siguiente llegué a la oficina y le dije a uno de mis jefes: "¡Hoy sí toqué fondo!" Y me responde: "¡Fondo!, ni siquiera sabes qué es eso". Me replicó: "tienes vida, tienes trabajo y aquí te vamos a ayudar a que repongas todo". La empresa me dio un crédito y logré solventar mis responsabilidades. ¿Sabes? ¡salí adelante! Para algunos es fácil decir "sean resilientes", pero cuando estás en medio de la situación, en medio de la crisis, no es que quieras serlo, debes y te toca serlo.

Así que fui resiliente en esa situación. Ese año 2004 no pasó solo eso, tuve 5 accidentes o percances con el vehículo que compré

después (el cual aseguré inmediatamente de la compra). No fue fácil, pero seguí vivo y regresé a mi estado original de identidad, autoridad y carácter. Ese año no terminó como empezó, ese año terminó como me propuse que fuera: fructífero y multiplicando las cosas. El crédito lo pagué en 6 meses, me gradué de la universidad y además Dios me permitió sacar mi primer vehículo de agencia un 7 de diciembre de ese 2004. Lo que un día fue una crisis se convirtió en mi oportunidad de restablecer mi mente, mis pensamientos, de alinearme a lo que Dios me llamaba: a florecer en ambientes difíciles, en medio del desierto y a ser un oasis para muchos. No basta solo con *decir* algo, hay que *hacer* algo. Vivamos una vida justa, con un carácter firme y mantengamos obediencia a la Palabra de Dios y la resiliencia surgirá de nuestra identidad original. Proverbios 24:16 (NVI) dice: *"porque siete veces podrá caer el justo, pero otras tantas se levantará; los malvados, en cambio, se hundirán en la desgracia"*.

VIVAMOS UNA VIDA JUSTA, CON UN CARÁCTER FIRME Y MANTENGAMOS  
OBEDIENCIA A LA PALABRA DE DIOS Y LA RESILIENCIA SURGIRÁ  
DE NUESTRA IDENTIDAD ORIGINAL

¿Cuántas veces nos levantaremos? otras tantas más. No nos va a derrotar ninguna crisis, ninguna situación adversa. No significa que sea fácil, nadie dijo que estar en un ring de boxeo peleando la batalla sea fácil, pero tengamos la certeza de que el carácter de Dios se integra a nuestra vida y tomamos el pensamiento y la identidad original. Nos levantaremos, sin importar cuál sea la dificultad más adelante.

## <TALLER DE CRECIMIENTO>

### 8. Cambiar nuestra mentalidad

- ¿Qué pensamientos estás teniendo en la actualidad?
- ¿En qué debes transformar tus pensamientos hoy? Romanos 12:2

### 9. Modificar nuestra forma de expresarnos

- ¿Qué estás hablando en cuanto a tu vida hoy? En cuanto a tu trabajo, tus relaciones, etc.  
Proverbios 18:21 (NVI) *"En la lengua hay poder de vida y muerte; quienes la aman comerán de su fruto"*.
- ¿Qué expresiones tienes que cambiar y por qué las reemplazarás? Santiago 3:5 (NVI) *"Así también la lengua es un miembro muy pequeño del cuerpo, pero hace alarde de grandes hazañas. ¡Imagínense qué gran bosque se incendia con tan pequeña chispa!"*

### 10. Desarrollar y fortalecer nuestra paciencia

- Todo tiene un tiempo y no aceleres las cosas. ¿Qué esperanza tienes hoy para soportar este proceso? Santiago 1:12
- Job fue paciente y obtuvo resultados favorables. ¿Qué resultados esperas al salir de esto? Describe los. Job 42:10 (NVI) *"Después de haber orado Job por sus amigos, el Señor lo hizo prosperar de nuevo y le dio dos veces más de lo que antes tenía"*.

## 11. Aprender a perdonar, soltar el pasado y seguir adelante.

- Lee este pasaje y resume qué tienes que perdonar y soltar. Pablo relata una situación de daño, y persecución; el perdonó, soltó el pasado, fue resiliente y salió victorioso.
- 2 Corintios 11:24-27 (NVI) *"Cinco veces recibí de los judíos los treinta y nueve azotes. Tres veces me golpearon con varas, una vez me apedrearon, tres veces naufragué, y pasé un día y una noche como náufrago en alta mar. Mi vida ha sido un continuo ir y venir de un sitio a otro; en peligros de ríos, peligros de bandidos, peligros de parte de mis compatriotas, peligros a manos de los gentiles, peligros en la ciudad, peligros en el campo, peligros en el mar y peligros de parte de falsos hermanos. He pasado muchos trabajos y fatigas, y muchas veces me he quedado sin dormir; he sufrido hambre y sed, y muchas veces me he quedado en ayunas; he sufrido frío y desnudez".*



# INTROSPECCIÓN

## UN MOMENTO PARA REFLEXIONAR

*La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos.*

Marco Aurelio

En cada situación o crisis, aunque no quisiéramos, nuestra mente empieza su dialogo interno, pensando, argumentando y tratando de resolver la situación, encontrando escenarios de por qué estamos metidos en donde estamos, o por qué nos pasa a nosotros. Este dialogo interno podría resultar positivo o negativo, y en caso de ser negativo, llevarnos a destruir lo que de alguna manera ya hemos construido, como retomar nuestro carácter y fortalecer la habilidad de ser resilientes, o catapultarnos a algo mucho mejor y afrontar la situación de la mejor manera.

La interiorización o introspección, como la hemos llamado, es esa mirada interior e incluso ese momento de pausa en el que analizamos nuestros actos, estado de ánimo y decisiones del pasado. David lo mencionaba en el Salmo 51:3-7 *"Yo reconozco mis transgresiones; siempre tengo presente mi pecado. Contra ti he pecado, solo contra ti, y he hecho lo que es malo ante tus ojos; por eso, tu sentencia es justa, y tu juicio, irreprochable. Yo sé que soy malo de nacimiento; pecador me concibió mi madre. Yo sé que tú amas la verdad en lo íntimo; en lo secreto me has enseñado sabiduría. Purifícame con hisopo, y quedaré limpio; lávame, y quedaré más blanco que la nieve".* David fue una de

las personas que practicó consistentemente estos momentos de reflexión y autoanálisis, principalmente en los momentos de crisis. Esta es una cualidad que debemos fortalecer. Son momentos para que revisemos, como decía David, cuáles son nuestras faltas primero con Dios, en qué hemos fallado, qué hemos dejado por fuera, y qué necesitamos hacer para avanzar. Reconozco que Dios es un Dios de amor y cuidado, y que es Justo, y que si me disciplina lo hará de manera correcta, pero ¿qué debemos de aprender nosotros de esta introspección?

Al leer lo que David mencionaba podemos rescatar lo siguiente:

1. Reconocer nuestras fallas ante Dios y los demás. ¿Qué oportunidades hay de mejorar?
2. Intimidad. Momentos a solas para buscar sabiduría. La reflexión no se hace en medio de una fiesta, o en una reunión familiar. Hay un tiempo para todo y debes buscar ese espacio para conectarte contigo mismo y meditar en lo que Dios te habla a través de su Palabra.
3. Purificación. Principalmente de los pensamientos negativos que son ideas que nos hacen actuar y tomar decisiones incorrectas. Nuestros pensamientos tienen que estar alineados a lo que Dios nos ha llamado a ser y a hacer.

David disfrutaba estos momentos a solas, eran su conexión con Dios y revitalización de su interior. En lo personal siempre digo que muchas veces estar solo con uno mismo puede ser complicado, pero en situaciones de crisis y dificultades es oportuno practicarlo.

De pronto salir a correr o hacer una carrera de 5 o 10 kilómetros no es una situación de crisis, pero puede resultar un poco

compleja si no tenemos la costumbre de hacerlo o el hábito del deporte. En mi caso siempre llevaba audifonos de manera que durante el recorrido mi mente tuviera material para distraerse o entretenerse, pero aun así pasaba eso a lo que a veces le temía y era hablar con mi interior y empezar ese dialogo interno. En medio de la carrera comenzaba a reflexionar sobre qué estaba haciendo bien y qué estaba haciendo mal.

Y ¿sabes?, eres un juez crítico contigo mismo y empiezas a acusarte y sembrar ideas que probablemente se puedan quedar ancladas y generar criterios o percepciones que no son las mejores. Quizás en ese instante solo las dejas allí, pero luego, en determinado momento de verdad ese pensamiento te afectará y te preguntarás: ¿por qué me pasó esto? Tal vez se deba a que en un momento de introspección te dijiste algo. Este es el lado negativo. No soy psicólogo, aunque me apasiona esa rama, pero tengo la certeza de que el poder de tus pensamientos y lo que te digas puede generar vida o muerte, como lo veíamos en el capítulo anterior. Proverbios nos dice que nuestra boca puede hablar algo positivo o negativo, pero hay otra parte en la Biblia que nos recuerda que de la abundancia del corazón (mente) habla nuestra boca. Eso quiere decir que esos momentos de introspección también son momentos de carga; es como que fueran una gasolinera para un vehículo, o un cargador conectado a la corriente para algún dispositivo electrónico. Es un momento en el que solo te encuentras tú y tu "yo interior", dándote ánimo para seguir avanzando o simplemente diciendo: "tira la toalla, ¡no da para más!"

Tal vez en un momento de crisis esta introspección comienza a destruirte y a decirte: "lo merecías, es lo que pasa por confiado, siempre te pasa lo mismo, etc.", y vendrán a tu mente tantas frases y pensamientos que, si lo permites, puede destruirte. O

la introspección puede convertirse en todo lo contrario, en ese momento de análisis para mejorar.

Déjame decirte que esta interiorización sucederá de manera natural o intencional en tu vida principalmente en momentos de crisis, pero suceden todo el tiempo y nuestra mente va miles de veces más rápido que lo que podemos hablar. Por lo tanto, tenemos dos opciones: o dejamos que la auto reflexión e interiorización de nuestros actos y vida sean de forma natural y a donde nos lleve el viento, o seguimos el ejemplo que nos muestra Lamentaciones 3:40 *"Hagamos un examen de conciencia y volvamos al camino del Señor"*.

Interiorización intencional. Evaluémonos nosotros mismos, pero de manera consciente. Hagamos un examen serio, no algo tan práctico como decir: "si hice esto mal, y bueno... no hay opción, somos humanos y fallamos". Tampoco decirnos: "lo hice bien, perfecto ¡qué felicidad! ...salimos librados". Un examen es un momento de observación y análisis de algo o alguien, en este caso de nosotros mismos, con el objeto de conocer nuestros talentos, debilidades, características, estado de ánimo, decisiones, actos y oportunidades de mejora. No se trata de una excusa para salir del paso.

HAGAMOS ESE EXAMEN DE CONCIENCIA Y BUSQUEMOS ALINEAR NUESTROS PENSAMIENTOS NUEVAMENTE AL ORIGINAL DE DIOS. CON ESTO BUSCAREMOS QUE LA INTROSPECCIÓN SEA UNA ACCIÓN QUE DÉ BUENOS RESULTADOS EN UN MOMENTO DE CRISIS

## <TALLER DE CRECIMIENTO>

12. **Prepara el ambiente adecuado a solas. Haz una descripción de cómo debería ser tu momento de introspección e interiorización intencional.**
- Mateo 14:23 (NVI) *"Después de despedir a la gente, subió a la montaña para orar a solas. Al anochecer, estaba allí él solo."*
13. **Si estuvieras frente al espejo y la figura que reflejas es otra persona que estás analizando, ¿cómo verías a la persona que está frente de ti?**
- ¿Refleja la Gloria de Dios? ¿Muestra un estado de ánimo enérgico o decaído?
- 2 Corintios 3:18 (NVI) *"Así, todos nosotros, que con el rostro descubierto reflejamos como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados a su semejanza con más y más gloria por la acción del Señor, que es el Espíritu"*.
14. **Pregúntate si cambiarías algo de tus acciones del pasado y qué harías mejor en el futuro. Enuméralas.**
- Filipenses 3:13 (RVR1960) *"Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante"*.

→ Aunque Pablo manifiesta que olvida el pasado para seguir adelante, es un hecho que pensamos en ello para no cometer los mismos errores y superar la prueba.

15. **Identifica vacíos emocionales, espirituales, laborales, sociales, familiares y personales, para buscar luego llenarlos de manera correcta.**

1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

16. **Reconoce tus fortalezas, talentos y define planes de acción.**

1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_



# SABIDURÍA

## TOMANDO MEJORES DECISIONES

*“El principio de la sabiduría es el temor de Jehová;  
Los insensatos desprecian la sabiduría y la enseñanza”.*

Salomón

La sabiduría en tiempo de crisis es tan refrescante como un balde de agua fría en pleno verano. ¿Por qué razón?, porque llega a refrescar tus ideas y a darte un nuevo aire.

La mayoría de las decisiones que se toman en una crisis pueden ser determinantes para sacarte de ellas o terminar impactando aún más de manera negativa. Recuerdo haber conocido varios casos de personas que, en situaciones financieras complejas, en lugar de tomar acciones sabias, tomaban decisiones un poco más aceleradas y terminaban afectando más su situación: perdiendo propiedades, prestando más dinero, como se diría por allí... “Abriendo un hoyo, para tapar otro hoyo”. Es decir, deuda sobre deuda. Pero esto no aplica solo al plano financiero, ¿qué tal en lo emocional, en lo laboral, o en lo espiritual?

Aristóteles, el famoso filósofo griego, dijo: “El ignorante afirma, el sabio cuestiona y reflexiona”. El ignorante afirma y pelea su punto de vista, aunque esté equivocado. No reflexiona, se deja llevar por su impulso, por su arrogancia y por su tan fundamentado ego. Lo curioso de esto es que muchas veces no tenemos claridad ni siquiera nosotros mismos sobre la situación en la que estamos

o a la que nos enfrentamos. Hace poco escuché decir a John C. Maxwell en una conferencia sobre liderazgo en tiempos de crisis que, en medio de una crisis, es importante que todo líder o persona se eduque y aprenda lo que más pueda sobre la situación, ¿por qué razón? porque de esa manera tendrá más conocimiento, más experiencia y por supuesto tomará mejores decisiones.

La segunda parte de la frase de este filósofo dice: *¡el sabio cuestiona y reflexiona!* No es que dudemos de todo, sino porque tenemos que certificar y cuestionar la información, si es correcta, si es lo más adecuado, para luego entrar al proceso de reflexión, de introspección. Es decir que analizamos y evaluamos, para que entonces tomemos las mejores decisiones de manera sabia.

La definición de sabiduría según la RAE (Real Academia Española) es:

1. Grado más alto del conocimiento.
2. Conducta prudente en la vida o en los negocios.

Lo que me parece curioso es que la página también menciona una sabiduría eterna que hace relación sin duda a lo divino, a lo que viene de Dios.

## DIVIN

Todos queremos ser más sabios, al menos todos los que quisieran evitar consecuencias difíciles. Hace mucho escuché que, *inteligencia* era todo lo que aprendía y mis propias experiencias; mientras que *sabiduría* era todo lo que puedo aprender de los errores y las mejores prácticas de los otros. En ese momento dije: *¡Yo quiero ser más sabio!* El negocio se ve interesante, aprender de los otros sin pagar nada, simplemente aprender, observar, reflexionar y

tomar decisiones para evitar consecuencias que no te afecten... y en las crisis es aún más efectivo. Y así como encuentras sabiduría en muchos libros y artículos, yo preferí buscar sabiduría divina en la Biblia. Pablo escribió lo siguiente en una carta a la iglesia de los Corintios: *"Que nadie se engañe. Si alguno de ustedes se cree sabio según las normas de esta época, hágase ignorante para así llegar a ser sabio"* 1 Corintios 3:18 (NVI).

Es un gran consejo que en este tiempo nos vendría muy bien, especialmente porque muchos nos creemos los héroes de nuestra propia vida. Pablo dice: "muchachos... son inteligentes, pero no se consideren sabios según las normas de esta época; es mejor que sean humildes, y no busquen en la sabiduría tradicional, ignoren eso". A eso se refiere con que seamos ignorantes, a que si entre ambas tenemos que elegir una, ignoremos la sabiduría natural que no es la mejor y busquemos la sabiduría de Dios... entonces allí seremos sabios y tendremos sabiduría divina.

En la vida he conocido personas muy inteligentes, con muchos conocimientos, personas técnicas, ingeniosas, pero que a la hora de tomar decisiones les falta esa parte de prudencia, de sensatez, y la habilidad de entender los tiempos. Eso es porque su sabiduría o su intelecto proviene de sus propias fuerzas y han dejado de lado a Dios.

No hay mejor forma de enfrentar las crisis y situaciones complejas, que tomados de la mano de Dios. Él es el creador del mundo, está en el pasado, en el presente y también está en el futuro. Conoce cada detalle de nuestra vida y del mundo. Por ello debemos acercarnos a Él para buscar esa sabiduría divina. Salomón fue considerado como uno de los hombres más sabios sobre la tierra y nos recuerda algo importante: *"El principio de la sabiduría es*

*el temor de Jehová; los insensatos desprecian la sabiduría y la enseñanza.” Proverbios 1:7 (NVI).*

## NO HAY MEJOR FORMA DE ENFRENTAR LAS CRISIS Y SITUACIONES COMPLEJAS, QUE TOMADOS DE LA MANO DE DIOS

El principio de la sabiduría es el temor de Jehová. Mi pregunta hoy en medio de esta crisis sería: ¿Cuán poderosos nos sentimos sin Dios? Cuando no hay crisis probablemente olvidamos estos principios porque todo va bien, pero cuando todo va mal, allí sí queremos que intervenga y entonces necesitamos de Dios.

### SABIDURÍA

En este tiempo podríamos hacer una pausa y pensar que, si queremos ser sabios, debemos temer a Dios. Y ¿cómo es eso?, algunos preguntarán, ¿debo tenerle miedo o algo así? No se trata de tenerle miedo, se trata de respetarlo y considerarlo como único; así como Salomón lo prefirió, que ante cualquier cosa decidió la sabiduría. Es un buen momento para acercarnos a Él.

Actualmente la crisis sanitaria de la pandemia del Covid-19 que vive el mundo entero y la sociedad, ha impactado de tal forma que no se encuentran respuestas. Ni los más inteligentes, ni los más sabios han logrado dar con la fórmula correcta de la cura o la vacuna.

Pero toda crisis tiene un propósito. Dios permitirá que se encuentre la vacuna y pronto se tendrá una solución, pero mientras eso sucede, hoy en los gobiernos, en las empresas, en las familias, se ha empezado nuevamente a tener temor de Dios, lo cual para mí es excelente. Los gobiernos de Europa, América y el mundo en

general están diciendo que solo Dios puede sacarnos de esto... oremos, ayunemos, pidamos perdón por nuestros pecados, arre-pintámonos y tengamos ¡temor a Dios!, esto es el principio de la sabiduría divina.

Y ahora se preguntarán: "pero si yo estoy bien con Dios, ¿por qué yo también estoy en este proceso?" La sabiduría no tiene límites, y para muchos de nosotros, a pesar de que nuestra relación con Dios era constante y nos hemos acercado a Él, probablemente puede mejorar. Dios quiere llevarnos al siguiente nivel. Por otra parte, seguramente muchos todavía necesitan conocer ese principio de temer a Jehová para ser sabios.

DIOS SIEMPRE QUIERE QUE SUBAMOS DE NIVEL Y NOS PERFECCIONEMOS EN NUESTRO CARÁCTER Y POR ELLO UTILIZA LAS CRISIS PARA QUE SEAN NUESTRO PROPULSOR Y AUMENTEN NUESTRO NIVEL DE PRUDENCIA, DE CONOCIMIENTO Y DEPENDENCIA DE ÉL.

Ahora, no seamos como los que desprecian la sabiduría en todo este proceso ni la enseñanza que hay en tiempos de crisis, porque entonces seremos como los insensatos. El mismo Salomón en Proverbios también nos recuerda: *"El de sabio corazón acata las órdenes, pero el necio y rezongón va camino al desastre"* Proverbios 10:8 (NVI). Esto demuestra que en tiempos de crisis hay consejos que nos brindan las autoridades, nuestros padres y amigos, los cuales tenemos que acatar. La misma situación nos obliga a que debamos ser obedientes para demostrar sabiduría.

¿Cuántas personas conocen sobre las reglas o las normas que debemos de seguir en esta crisis sanitaria? ¡Todos!, a mi parecer,

pero aun así no las respetan. Países enteros fueron insensatos y no siguieron sabiamente las ordenes o las alertas que traía la enfermedad y hoy sufren las consecuencias.

Esto no se trataba de ser de un país desarrollado, con mucho poder sociopolítico y económico. No se trataba de apellidos, de clases sociales, ni de niveles socioeconómicos. Se trataba de ser sabios y cuidarse.

En la Palabra encontramos otro consejo que dice: *"el Sabio ve el mal y se aparta"* (Proverbios 27:12). Me pasaba a mí que tenía amigos de la infancia que eran algo atrevidos, y en situaciones de peligro siempre decían: "vamos a ver, veamos qué es lo que sucede, hagámoslo nosotros" ...y siempre terminaba mal la cosa, porque en lugar de apartarnos del mal, lo buscábamos.

Recuerdo a un amigo en la ciudad donde vivía hace años atrás. Un día llegaron unos amigos del sector donde vivía con un carro nuevo, y este amigo les pregunta: "¿Y ese carro?, ¿de dónde lo sacaron?", a lo que responden: "no importa, subí, vamos a dar una vuelta". Este amigo conociendo el tipo de amistades que eran estos muchachos y que andaban en un carro que no era de ellos, igual se subió. Horas más tarde los detuvo la policía y todos fueron a parar a prisión porque era un carro robado. Este amigo no pudo decir: "¡Yo lo sabía estimado oficial! Permítame decirle que antes de subir yo les pregunté... y además no participé del robo". En ese momento no había argumento que lo salvara y terminó siendo parte del grupo. Luego hicieron las averiguaciones y lo soltaron días más tarde, pero le tocó sufrir consecuencias. Ahora te pregunto: ¿fue sabio, prudente, sensato o simplemente se dejó llevar por las emociones? Creo que tienes la respuesta.

Aún en tiempo de crisis podemos ser juzgados por tomar acciones diferentes al resto de las personas, pero aún así hagámoslo,

porque las consecuencias de nuestras acciones las enfrentaremos nosotros. El salmista David declara: *“Mi boca hablará con sabiduría; mi corazón se expresará con inteligencia.”* Salmos 49:3 (NVI). Solo hay una forma de tener esa sabiduría divina y de hablarla constantemente y es leer la Palabra de Dios, refugiarnos en nuestro Creador, y tenerle temor. Allí comenzará nuestro incremento y desarrollo de sabiduría divina y eterna.

No confiemos en nuestra propia prudencia ni en nuestros conocimientos. Recuerda que ya Dios conoce todo. Comprendamos esto: no se trata de que Él tenga sabiduría divina almacenada en una bodega en el cielo donde despacha por medio de un App de delivery; ¡no!, *Él es la sabiduría, es su esencia.* Por ello en los tiempos de crisis debemos fortalecer nuestra sabiduría divina y saber que es más fuerte que cualquier potencia, dinero, títulos académicos, apellidos, empresas, es mucho más que eso. En Eclesiastés leemos: *“Más fortalece la sabiduría al sabio que diez gobernantes a una ciudad”.* Eclesiastés 7:19 (NVI).

¿QUIERES SER ALGUIEN QUE TOMA DECISIONES CORRECTAS, BRILLANTES, EN TIEMPO Y QUE TRAIGAN CONSECUENCIAS FAVORABLES A TU VIDA Y A TUS GENERACIONES?

Es momento de acercarse a Dios y de reflexionar sobre lo que nuestras decisiones harán en nuestro futuro.

## <TALLER DE CRECIMIENTO>

1. Actualmente ¿en quién o en qué tienes puesta tu confianza?
  - Trabajo, empleo, dinero, amigos. etc.
  - Eclesiastés 7:12 *"Puedes ponerte a la sombra de la sabiduría o a la sombra del dinero, pero la sabiduría tiene la ventaja de dar vida a quien la posee"*.
  
2. Del 1 al 10 ¿qué nivel de sabiduría divina consideras que tienes?
  
3. ¿Qué crees que necesitas para subir de nivel?
  
4. Busca un mentor, alguien de quien puedas aprender en varias áreas.
  - Elige 3 áreas en las que te gustaría ser más sabio.
  - Después, elige un mentor para cada área, una persona que consideres ha tomado decisiones correctas en esos asuntos y pídele que te ayude. Bien puede ser alguien que tal vez ni siquiera te dedique tiempo, pero que tiene contenido en redes sociales, libros, etc. Puedes tomarlo como mentor.
    - a. Finanzas \_\_\_\_\_
    - b. Liderazgo \_\_\_\_\_
    - c. Trabajo \_\_\_\_\_

- d. Emociones \_\_\_\_\_
  - e. Familia \_\_\_\_\_
  - f. Otro \_\_\_\_\_
- Eclesiastés 9:18 *"Vale más la sabiduría que las armas de guerra. Un solo error acaba con muchos bienes"*

5. ¿Te gustaría ser más sabio?

- Gana experiencia: lee, aprende y llénate de conocimiento, principalmente de la Palabra de Dios. Haz un plan de crecimiento en experiencias.
- Imita la sabiduría: como te comentaba, elige 3 referentes para ser mentores en las áreas que te interesan, pero también aprende a imitar lo bueno y lo sabio que hacen otros. Describe a quienes consideras sabios.
- Reflexiona – haz introspección: este proceso es constante, así que revisa frecuentemente si tus decisiones están trayendo frutos y qué debes mejorar. Recuerda que este es un plan de mejora continua.

# INTELIGENCIA

## TÚ TIENES EL CONTROL

*“Tan conmovido quedó José al ver a su hermano, que salió de prisa, entró en su cuarto y se echó a llorar. Luego se lavó la cara y, controlando sus emociones, salió y dijo: —¡Sirvan ya la comida!”*

Génesis 43:30-31 (TLA)

Todos somos diferentes y todos reaccionamos de manera distinta, sin embargo, todos tenemos las mismas emociones básicas: ira, tristeza, miedo, alegría, desprecio (asco), sorpresa... unas más a flor de piel, como comúnmente decimos, y otras que controlamos mejor; pero al final del día vivimos con las emociones. En muchos libros y conferencias se menciona que el ser humano es 90% emocional y 10% racional, eso quiere decir que nuestras decisiones, acciones, expresiones verbales y no verbales en su mayoría son basadas en nuestras emociones.

Personalmente opino que todos deberíamos tener un plan de vida y seguirlo aun cuando nuestras emociones no nos colaboren tanto, porque habrá días que nos sentiremos emocionalmente afectados y sin deseos de cumplir los objetivos, por eso hay que ser intencionales y racionales en nuestros planes de vida.

Pero regresando a nuestro tema, es totalmente serio que la inteligencia emocional es una cualidad que puede sacarte de la crisis y ayudarte a sobresalir de mejor manera. José, un personaje de la Biblia más conocido como José el soñador, era un joven que

un día tuvo sueños de que su padre y hermanos se inclinaban ante él. Luego lo vendieron como esclavo para no matarlo y, en resumen, termina siendo el segundo hombre más importante y poderoso de Egipto. ¿Te imaginas ser el segundo hombre más poderoso de una nación?, en ese tiempo Egipto era la potencia mundial, y José fue de esclavo a gobernante y poderoso. ¿Tú te imaginas cómo reaccionarían muchas personas que tú conoces si llegarán a tener ese poder? Estarían diciendo: ¡Hoy sí, todos los que un día me trataron mal irán a prisión o incluso, pensándolo más rudo, ¡que vayan a la horca! ¡Qué bueno que algunos no llegaran a tener ese poder!

Pero aquí está José, nuestro personaje que tenía emociones como todos, en ese momento de su vida siendo gobernante de Egipto, el segundo al mando en un tiempo de crisis. Tal vez una crisis muy similar a la nuestra, donde había escasez de comida y la gente tenía dinero, propiedades, pero no tenían alimentos. Y durante su gobierno sus hermanos reaparecen en la historia. Se reencuentra con ellos porque llegan a buscar comida a Egipto, el único lugar donde podrían encontrar una respuesta a su necesidad y allí estaba el hermano al que habían vendido y habían querido matar en su juventud.

## EMOCIONAL

¿Te puedes imaginar qué emociones llegaron a la mente de José?... (o cuáles experimentaríamos nosotros) "...así los quería encontrar pidiéndome, necesitándome". Pero José no era un tipo que actuaba según sus emociones, sino alguien que tenía control de ellas. Cuando los ve se emociona y llora de la felicidad, pero se controla y en ese reencuentro entran en un proceso donde les pide a sus hermanos que lleven a su hermano menor frente a él.

Nuevamente la alegría, y tal vez algo de tristeza por haber perdido tanto tiempo de no estar juntos, le hacen llorar. En Génesis dice *"Tan conmovido quedó José al ver a su hermano, que salió de prisa, entró en su cuarto y se echó a llorar. Luego se lavó la cara y, controlando sus emociones, salió y dijo: —¡Sirvan ya la comida!"*. Todos tenemos emociones, es normal, pero lo importante de cualquier situación es lo que José hizo: *¡y controlando sus emociones!* ¿Qué difícil es estar en control de nuestras emociones, ¿verdad? Como cuando estás molesto con alguien y tú dices por dentro: "me estoy aguantado", pero tu rostro tiene la expresión de cuando bebes jugo de limón, la cara se te pone roja, en fin, manifestaciones que hablan de tus emociones.

¿Qué dices cuando estás enojado, cuando tienes miedo o cuando estás triste? ¿Cómo reaccionas cuando algo te sorprende? ¿Cómo controlas tus emociones en momentos de crisis y en situaciones difíciles?

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN CONCEPTO SON TODAS LAS CAPACIDADES Y HABILIDADES PSICOLÓGICAS QUE IMPLICAN EL SENTIMIENTO, ENTENDIMIENTO, CONTROL Y MODIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES PROPIAS Y AJENAS

En otras palabras, alguien que tiene inteligencia emocional es una persona que tiene la habilidad de gestionar sus emociones y obtener resultados favorables en sus relaciones. Esto quiere decir que no vamos a dejar de experimentar emociones, pero lo que hagamos con ellas dará frutos positivos o casi sin complicaciones.

En una crisis o en un momento complicado es mucho más fácil descubrir nuestras emociones, y es allí cuando podemos hacer uso de la inteligencia emocional para poder controlarlas:

6. **Descubre tus emociones.** ¿Qué tipo de emociones estás experimentando? Identifica en qué momentos aparecen o saltan a la luz.
7. **Comprende tus emociones.** Es normal sentirse enojado por alguna situación, sentirse alegre, tener miedo, comprender que podemos experimentar cada emoción. Pero el hecho de comprenderlas no significa que ellas te dominen.
8. **Gestiona tus emociones.** Aquí es donde puedes decir: "tengo miedo ante la situación de verme enfermo o contagiarme de algo, o perder el trabajo". Pero entonces manejas esa emoción y te enfocas en encontrar una solución, porque si no podrías perder el sueño, el hambre e incluso caer en depresión.
9. **Utilízalas de manera favorable.** Si una emoción de miedo te afecta ahora ¿cómo te podría ayudar a encontrar diferentes soluciones o planes de acción? Por ejemplo, si sientes miedo de perder el trabajo, te preparas, aprovechas y mientras estás en tus funciones aportas más, actualizas tus hojas de vida, te actualizas académicamente, en cursos o en otros conocimientos que pueden ser de utilidad, etc. Esa misma emoción te puede ayudar como una alerta a mejorar en otros aspectos.

Miremos el caso de dos personajes que estaban en una crisis y cómo aplicaron la inteligencia emocional de manera práctica y efectiva.

*“Entonces la multitud se amotinó contra Pablo y Silas, y los magistrados mandaron que les arrancaran la ropa y los azotaran. Después de darles muchos golpes, los echaron en la cárcel, y ordenaron al carcelero que los custodiara con la mayor seguridad. Al recibir tal orden, este los metió en el calabozo interior y les sujetó los pies en el cepo. A eso de la medianoche, Pablo y Silas se pusieron a orar y a cantar himnos a Dios, y los otros presos los escuchaban” Hechos 16:22-25 (NVI).*

Personalmente yo creo que me hubiera puesto a llorar y decir cosas muy negativas sobre las personas que me hicieron daño, me golpearon, me quitaron la ropa, me humillaron, me quitaron mi libertad y además me encerraron como un preso de alto riesgo con altas medidas de seguridad. Bueno, ese es mi pensar... y sin duda tenemos que seguir trabajando en nuestras emociones en tiempos de crisis. Pero me sorprenden Pablo y Silas en toda esa situación, con ese problemón, y con esas molestias. En lugar de verse afectados, aunque seguramente sintieron emociones y no creo que hayan sido precisamente de alegría, probablemente sí experimentaron enojo, tristeza, sorpresa e incluso hasta desprecio. Pero dijeron: *¡Ya sabíamos que estás crisis vendrían y estamos dispuestos a sobrellevarlas!*, así que ya conocemos nuestras emociones y ahora nos toca utilizarlas. Me imagino a Silas diciéndole a Pablo: “¡Eh compadre! ¿Y ahora qué?”, y Pablo diciendo: “pues no hay mucho que hacer, estamos como en toque de queda puesto por las autoridades, detenidos, con grilletes, así que utilicemos las emociones para bien. ¡Hey Silas!, ¿qué te parece si oramos y nos cantamos un par de canciones a Dios?” Y

Silas responde: "bueno, no nos taparon la boca, ni nos quitaron la memoria, sabemos orar y cantar. Así que las emociones no nos dominan ni nos manejan; nosotros las utilizamos a ellas".

¿No es interesante saber que aún en tu crisis más complicada tus emociones no te pueden dominar?, es más, tú tienes el poder sobre ellas, porque la Biblia nos recuerda eso: Dios no nos ha dado Espíritu de temor y cobardía sino de poder, amor y dominio propio. La inteligencia emocional nos ayudará a superar la crisis, y si no te quitaron la boca ni la memoria, comienza a orar y cantar canciones a Dios.

Recientemente escuché a Félix Ortiz hablar sobre las emociones que experimentamos en medio de esta crisis y comentó que existían 3 formas de gestionarlas: dos disfuncionales y una funcional.

1. **Represión de las Emociones.** Reprimirlo porque nos da miedo, porque no queremos sentirlo. Esta situación no soluciona nada, solo lo esconde; seguramente más tarde lo somatizaremos, eso saldrá a la luz y probablemente nos hará más daño. Por lo tanto, reprimir es ocultar, y es una forma disfuncional de gestionar las emociones.
2. **Darles rienda suelta a las emociones.** Muy bien, como *tengo* que sentir miedo entonces todo es catastrófico, las emociones me dominan y pierdo el control. Entonces exageramos nuestras emociones y creemos que es la mejor manera de hacerlo, pero también es una forma disfuncional.
3. **Reconocer las emociones y controlarlas.** La Biblia nos menciona que por nada estemos afanosos, sino que traigamos toda ansiedad ante Dios. En el libro de Mateo, Jesús dice que Dios sabe todo lo que necesitamos, por ello

debemos presentar nuestros temores, ansiedades y emociones ante Él y confesarle lo que estamos sintiendo. ¿Como lo debo administrar? Pidiendo al Señor que me ayude con su sabiduría a formar mi carácter para tomar control de mis emociones. Esta manera sí es funcional.

## CONSEJOS PRÁCTICOS:

1. Pide la paz en todo momento. *“Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús”* Filipenses 4:7 (NVI).
2. Busca siempre que tus conversaciones sean respetuosas. *“Que su conversación sea siempre amena y de buen gusto. Así sabrán cómo responder a cada uno”* Colosenses 4:6 (NVI).
3. Evita ser impulsivo. Recuerda el famoso dicho: ¡cuenta hasta 10! para calmar tus emociones y luego responder. Ya sea en persona o por escrito. *“Los que tienen entendimiento no pierden los estribos; los que se enojan fácilmente demuestran gran necedad. La paz en el corazón da salud al cuerpo; los celos son como cáncer en los huesos”* Proverbios 14:29-30 (NTV).

## <TALLER DE CRECIMIENTO>

1. Revisa tu propio comportamiento. Recuerda un momento que te molestó mucho y uno que te dio gran satisfacción y compara las siguientes preguntas.
  - ¿Enumera qué reacciones tuviste?
  - ¿Cómo te sentiste?
2. Del 1 al 10, ¿qué tanto puedes administrar tus emociones?
3. ¿Qué emociones negativas consideras que te hacen perder el control?
  - a. \_\_\_\_\_
  - b. \_\_\_\_\_
  - c. \_\_\_\_\_
4. ¿Cómo consideras que puedes controlar tus emociones? Del listado que hiciste en la pregunta anterior enumera cada emoción y reacción.
  - a. \_\_\_\_\_
  - b. \_\_\_\_\_
  - c. \_\_\_\_\_

5. ¿Qué cosas, pensamientos o motivaciones hacen que aumentes tu confianza en ti mismo?

---

---

6. ¿Consideras que has generado una disciplina de respeto hacia los demás? (¿Cómo se sentirían si reacciono de esta manera?)

---

7. Practica visualizar escenarios en cada situación, antes de responder o tomar una decisión



# SUPERACIÓN

## QUE NADA TE DETENGA

*“Yo les he dicho estas cosas para que en mí hallen paz.  
En este mundo afrontarán aflicciones,  
pero ¡anímense! Yo he vencido al mundo”.*

Juan 16:33 (NVI)

Siempre es más fácil cuando tienes a un experto de tu lado, o alguien que ya conoce el camino o la ruta. Así como en los juegos siempre eligen primero al mejor, o en los grupos de la escuela al más inteligente y aplicado para hacer las tareas. De esa misma forma deberíamos nosotros apearnos y buscar al que sabe, al que ya enfrentó y conquistó todo en este mundo.

No importa la crisis, la aflicción, el problema o problemón, Jesús ya los sobrepasó, los venció, incluyendo la misma muerte. El resucitó y está sentando a la diestra del Padre con el control en la mano, nunca lo ha perdido. Probablemente nosotros hoy experimentemos una aflicción, una situación de crisis sanitaria, de salud, económica, familiar, laboral, social e incluso espiritual, pero puedo ver a Jesús parado firmemente con carácter y diciéndonos: “¡Hey! te tengo la ruta más fácil, te tengo el código, el truco del videojuego, el tip, la clave, los “x” pasos para salir adelante. Cambia esa cara, animate, alégrate, si estás en mi equipo este partido ya lo ganamos. Si estás de mi lado este videojuego ya lo superamos, (o como dirían los chicos, ya lo toparon o le dieron la vuelta), si estás conmigo en la empresa yo traeré clientes.

Tranquilo, yo he vencido al mundo, las crisis, las enfermedades, la soledad, los virus, las plagas, las deudas. ¡Yo, Jesús, lo he vencido! ¡Cobra ánimo!".

No todo está perdido, Jesús siempre vino a dar un mensaje de esperanza. No dijo que iba a ser fácil, ni que no tuviéramos que hacer esfuerzos, tener disciplina y formar nuestro carácter. Nos invita a detenernos, a hacer una introspección de nuestra vida, a buscarle para obtener sabiduría en caso de que no la tengamos, y a dominar nuestras emociones. Aunque no sea fácil, ¡lo vamos a SUPERAR! Vamos a superar cualquier crisis, así como el pueblo de Israel no sufrió ninguna de las 10 plagas, logró salir de la tierra de Egipto para adorar y ser libre de la esclavitud. Podremos superar situaciones tan difíciles como un mar rojo, veremos cómo la comida vendrá del cielo, sabremos que Dios será nuestro proveedor y un día recordaremos que en el pasado tuvimos dificultades. Por lo tanto, ¡cobra ánimo! porque Jesús ya venció a las crisis de este mundo.

Este no es un mensaje solo lleno de positivismo, es un mensaje lleno de realidad, de hechos, de evidencias. En la Biblia están todos esos milagros de superación de crisis, y en lo personal he visto cómo Dios en cada crisis me ha sacado adelante. Enfermedades, cáncer, tumores que desaparecen, operaciones que no se tenían que realizar, familiares que dábamos por muertos ser levantados de las camas donde estaban postrados, personas que iban a ser desconectadas del respirador abrir sus ojos, provisión total aun cuando no había para pagar la renta de la casa, comida o para regalos, Dios siempre proveyó como enviando el maná del cielo.

Te diré algo: para algunos, cada crisis es sinónimo de oportunidad. Para mí es sinónimo de **superación**, de ser un poco mejor cada día porque Dios quiere formar mi carácter. Él está más

preocupado de que nosotros alcancemos ese nivel de fe, de autoridad, de dominio y señorío en la tierra, que por las cosas que podamos tener.

*"Porque todo el que ha nacido de Dios vence al mundo. Ésta es la victoria que vence al mundo: nuestra fe" 1 Juan 5:4 (NVI).*

Nosotros también venceremos esta situación y la superaremos con nuestra fe puesta en Dios, con nuestra convicción firme en la Roca. Y tal vez tú estés diciendo: "pero yo no sé si Jesús está conmigo y vive en mí". Quiero invitarte a que si piensas que Jesús no está en tu corazón, repitas conmigo en esta lectura la siguiente oración: "Señor Jesús, perdóname por mis faltas, por mis fallas, por no haberte conocido antes. Hoy te invito a mi vida, a que seas el Señor de mi corazón, en tiempos de crisis, en tiempos de abundancia y prosperidad y en cada parte de mi vida. Te acepto y te reconozco como Dios y Salvador. Amén".

NOSOTROS TAMBIÉN VENCEREMOS ESTA SITUACIÓN Y LA SUPERAREMOS CON NUESTRA FE PUESTA EN DIOS, CON NUESTRA CONVICCIÓN FIRME EN LA ROCA

Si tú hiciste esta oración, has invitado a Jesús a tu equipo. Y no hay nada más grandioso que tener al que lo ha vencido todo de tu lado. ¡Felicitaciones!

David fue un hombre que vivió muchas crisis: personales, familiares, laborales, de reino, y fue alguien que constantemente vio cómo Dios le brindaba una ayuda para superarse y salir adelante. En 2 Samuel 22:28-31 (TLA) David dice esto: *"A la gente humilde le concedes la victoria, pero a los orgullosos los haces salir derrotados. Dios mío, tú alumbras mi vida; tú iluminas mi oscuridad. Con tu ayuda venceré al enemigo y podré conquistar*

*sus ciudades. Tus enseñanzas son perfectas, tu palabra no tiene defectos. Tú proteges como un escudo a los que buscan refugio en ti”.*

Todos queremos superar las crisis y salir victoriosos. Todos queremos llevarnos los aplausos de un gran logro, pero nuevamente David nos recuerda que hay principios que debemos poner en práctica en cada crisis.

1. Seamos Humildes. En la crisis que estamos viviendo hoy, como hemos visto, no hay nada material que la pueda detener, no hay dinero que salve a las personas, ni poder que pueda frenar el Covid-19. Pero hay algo que sí puede cambiar nuestras vidas, y es ser humildes y reconocer a Dios, reconocer su autoridad, poderío, soberanía, así como muchos gobiernos y autoridades lo han hecho. Hoy nuevamente lograremos más por nuestra humildad, que por lo que somos o tenemos. La humildad traerá la victoria.
2. Recurramos a la Palabra de Dios que ilumina nuestra vida. El salmo 119 menciona que *lámpara es a nuestros pies su palabra*. No podemos avanzar si no vemos, ni podemos superar obstáculos en plena oscuridad... es como jugar a la gallina ciega con los ojos vendados tratando de llegar a la meta sin golpearnos. Necesitamos la luz de Dios, su Palabra, para que ilumine nuestro caminar.
3. Pidamos ayuda a Dios. Muchos en alguna crisis lo primero que hacen es salir corriendo al banco y pedirle ayuda al dinero, a un amigo, al abogado, incluso hasta al horóscopo. David la tenía clara, siempre que iba a la guerra, a pelear sus batallas, le preguntaba a Dios: “¿Cuál es el plan? ¿Salgo

tras mis enemigos?" y Dios le respondía: "sal que yo te daré la victoria". Aún en su primer gran reto, Goliat (su propio Covid), él dice: "mi Dios me ayudará a vencerlo y me lo entregará para destruirlo". Para superación del pueblo.

4. Obedezcamos las enseñanzas. Fue más fácil cuando David obedeció, que cuando se dejó llevar por sus impulsos. David también cometió errores, pero reconocía el principio de la obediencia, se arrepentía y regresaba a obedecer. No hay superación si no obedecemos los principios y mandatos de Dios.
5. Refugiémonos en Dios. ¿En qué lugar quisieras estar ahora, protegiéndote de la enfermedad, de las deudas, de la incertidumbre, de los rumores de muerte, de guerra? Dios es vida, prosperidad, seguridad, amor, sabiduría, carácter, control, dominio, poder, conocimiento, abundancia... Él es en esencia eso y mucho más, no podríamos describirlo.

¿Pero en qué lugar quisieras estar hoy?

Yo elegiría, como David, también estar bajo la cobertura de Dios. Todos queremos superarnos y salir adelante; las crisis deberían ser trampolines para impulsarnos a nuestro mejor futuro, a nuestra mejor versión de nosotros mismos. No son un valle de estancamiento, aunque podrían serlo si así lo decides, porque superarte no depende de las crisis, ni de qué tanto tienes o sabes, sino de qué tanto quieres y estás dispuesto a mejorar.

Estos son momentos que te ayudarán a formarte, a prepararte y a ser disciplinado para el éxito que tú deseas alcanzar. Nadie ha determinado hasta dónde puedes llegar, solo tú eres quien lo define. Dios a todos nos ha dado talentos, y cada uno decide qué hacer

con ellos: ignorarlos, guardarlos, o ponerlos en práctica siendo humildes, obedientes, siguiendo sus enseñanzas y pidiendo ayuda para salir victoriosos.

Mi deseo es que durante esta o cualquier crisis tú puedas crecer y saber que Dios no está preocupado por que tengas más solo por tener, sino por que seas lo que fuiste llamado a ser, que cumplas tu propósito en esta tierra y que seas prosperado. Esto quedará atrás en unos meses o años y será historia, y sin duda vendrán más crisis, dificultades tal vez globales o personales. Pero si te enfocas en lo que viene adelante, seguirás el propósito de Dios que es establecer superación en tu vida y en los que te rodean.

*“Con esto no quiero decir que yo haya logrado ya hacer todo lo que les he dicho, ni tampoco que ya sea yo perfecto. Pero sí puedo decir que sigo adelante, luchando por alcanzar esa meta, pues para eso me salvó Jesucristo. Hermanos, yo sé muy bien que todavía no he alcanzado la meta; pero he decidido no fijarme en lo que ya he recorrido, sino que ahora me concentro en lo que me falta por recorrer. Así que sigo adelante, hacia la meta, para llevarme el premio que Dios nos llama a recibir por medio de Jesucristo” Filipenses 3:12-14 (TLA).*

Pablo sabía que ninguna crisis ni ningún logro lo iba a detener, “porque esto también pasará”. Y olvidando todo lo bueno o malo que haya pasado, debemos seguir para adelante, superar esta etapa y seguir luchando por alcanzar la meta, nuestra visión, nuestro propósito, pues por eso nos salvó Cristo, para demostrar que somos diferentes. No perfectos, porque tal vez nos falta mucho, pero como decía Pablo: no me fijo en lo que ya he recorrido, en mis logros, solo me concentro en correr, y hacerlo bien, en dar lo mejor de mí. Mis emociones no me van a detener, mis miedos no me frenarán, me pararé firme en mi carácter, buscaré la sabiduría

divina de Dios e iré tras el premio. Procuraré correr para encontrar mi superación y con eso servir de ejemplo de que Dios me ha hecho un vencedor y de que ¡sí se puede! Podemos salir adelante.

VAMOS A SUPERAR TODO ESTO Y UN DÍA SOLO SERÁ  
UNA BUENA HISTORIA QUE CONTAR

Vamos a superar todo esto y un día solo será una buena historia que contar. Luego escucharemos a muchos decir: "Esto me cambió la vida. Si no hubiera sido por esto no hago cambios en mi vida, familia, trabajo, emprendimiento, negocio, iglesia, ministerio, etc."

¡ESTO TAMBIÉN PASARÁ!...  
TÚ DECIDES SI TE QUEDAS ESTANCADO O LO SUPERAS.



# ORACIÓN FINAL

Que vivas bajo el cuidado y la protección del Dios Todopoderoso. Que sea tu refugio, que te dé fuerzas, porque solo en Él confiamos.

Que te libre de los peligros ocultos, de enfermedades mortales, pestes, plagas, crisis financieras y que siempre estés bajo su protección para que vivas tranquilo, porque Él siempre estará cuidándote.

Que no te preocupes del mañana, ni del peligro de la muerte que pueda llegarte de día o de noche, y que ninguna desgracia te llegue a ti, a tu familia, a tus negocios ni a tus proyectos. Podrán suceder muchas cosas malas, pero a ti no llegará ninguna y solo las verás pasar.

Que con tus ojos veas cómo los malos reciben su merecido. Y que Dios siempre, siempre sea tu refugio y protección. Que a tu hogar nunca llegue ningún desastre y que sus ángeles te cuiden en tu entrada y tu salida, en tu caminar y aún en tu casa cuando descanses y cuando duermas.

Ama a Dios y escúchalo cuando llame, porque a los que lo obedecen y lo aman, pondrá a salvo. Que Dios siempre escuche tu plegaria, te libre de toda angustia y te llene de superación en todo.

Que te llene de larga vida y de su salvación.

**Amén**

# PERMANECE

INTELIGENCIA EMOCIONAL  
PARA EL LIDERAZGO DE HOY



MARVIN PAREDES

Director Nacional de e625.com Guatemala.

Pastor de Jóvenes en VidaReal.tv punto Roosevelt.

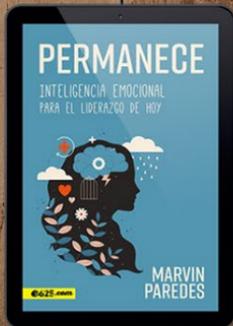
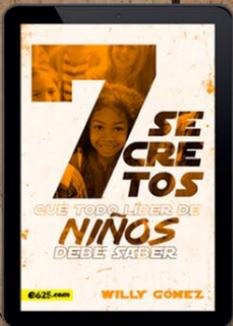
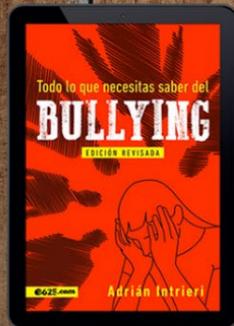
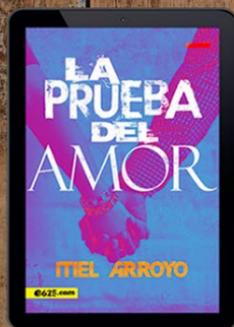
Licenciado en Mercadotecnia. Master en Administración de Empresas. Posgrado en Marketing de la Universidad EAFIT de Colombia, Master in Business Coaching. Coach Certificado. Diplomado de Liderazgo FITS New Jersey, USA.



# LIBROS ONLINE LISTOS PARA DESCARGAR Y LEER



[www.e625.com/tienda](http://www.e625.com/tienda)





**¡SUSCRIBE A TU MINISTERIO PARA DESCARGAR  
LOS MEJORES RECURSOS PARA EL DISCIPULADO  
DE LAS NUEVAS GENERACIONES!**

Lecciones, bosquejos, libros, revistas,  
videos, investigaciones y mucho más  
**e625.com/premium**





# MENSAJE IMPORTANTE

**Especialidades 625** es un equipo de pastores y siervos de distintos países, distintas denominaciones, distintos tamaños y estilos de iglesia que amamos a Cristo y a las nuevas generaciones.

Lo que entendimos como encargo de Dios fue a ayudar a las familias cristianas en Iberoamérica a siempre encontrar buenos materiales y recursos para el discipulado de las nuevas generaciones y para facilitar la tarea es que abrimos un **SERVICIO PREMIUM de SUSCRIPCIÓN** por iglesias que funciona con una cuota o costo mensual por congregación que le permite a todos sus líderes descargar materiales como este libro para compartirlos en su congregación y también hacer la copias necesarias de las partes que encuentren pertinentes para las distintas actividades de la congregación o sus familias.

Además de libros, esta membresía a nuestro servicio Premium brinda acceso a materiales visuales, audios, clases, hojas de actividades, encuestas y materiales en serie.

El esfuerzo detrás de este servicio es muy grande y hay familias cuyos ingresos dependen de que sus padres o madres tengan el tiempo suficiente para dedicarse a esta tarea y por eso es que hay un costo que entenderás que es bueno compartir entre todos los que creemos que vale la pena tener un servicio así.

Por favor, usa estos materiales con sabiduría sin postearlos online y asegúrate que tu iglesia es responsable con su suscripción mensual para poder seguir invirtiendo tiempo, dinero y esfuerzo en seguir proveyendo cada vez mejores materiales.

Te amamos.

**e625**