

APOYO SOCIAL: EL VÍNCULO QUE UNE



Sábado

19 de junio

LEE PARA EL ESTUDIO DE ESTA SEMANA: Génesis 1:27; Juan 1:1-3; Romanos 14:7; 1 Corintios 12:14-26; 1 Corintios 13; Gálatas 6:2; Efesios 4:1-16.

PARA MEMORIZAR:

“Un mandamiento nuevo os doy: Que os améis unos a otros; como yo os he amado, que también os améis unos a otros. En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tuviereis amor los unos con los otros” (Juan 13:34, 35).

NO SER AMADO, ESTAR SOLO Y AISLADO aumenta las conductas de riesgo. En tales personas, las enfermedades y las muertes prematuras *por todas las causas* aumenta del 200 al 500 por ciento o más. Además, el aislamiento nos priva del gozo que viene de relaciones satisfactorias. Un estudio realizado con 170 mujeres embarazadas que recibían cuidados previos al parto en un hospital militar mostró que las mujeres sin apoyo emocional y psicológico tuvieron tres veces más complicaciones que las que tenían un apoyo adecuado.

Sentirse aislado puede llevar a enfermedades y sufrimiento. Recibir amor y sentirse parte de una comunidad es sanador y favorece la salud. Es que fuimos hechos para vivir en compañerismo mutuo.

Esta semana será la última en nuestro estudio sobre la salud y la temperancia. Trataremos el tema de las relaciones interpersonales y cómo impactan en nuestro bienestar físico.

UN VISTAZO A LA SEMANA: Amarse unos a otros es la característica distintiva de los discípulos de Cristo. El amor bendice al receptor y también al dador.

LA IMAGEN ORIGINAL

Como seres humanos, estamos tan inmersos en el pecado que a menudo podemos olvidar cuán malo es y cuánto nos afecta. Nos cuesta ver cuánto hemos caído, porque hemos estado abajo por tanto tiempo.

Lee Génesis 1:27. El saber que Jesús mismo es Dios, ¿cómo nos ayuda a comprender lo que significa haber sido hechos a la imagen de Dios? ¿De qué manera conocer acerca de Jesús nos ayuda a comprender la clase de caracteres que tuvieron nuestros primeros padres al ser creados?

La Biblia es clara: fuimos creados a imagen de Dios. También es claro que Jesús es Dios (ver Juan 1:1-3). En el principio, los seres humanos reflejaban algo del carácter moral de Jesús, el Jesús que nos ama tanto que tomó nuestra humanidad para salvarnos. El Jesús que estuvo dispuesto a lavar los pies aun al traidor. El Jesús que, mientras moría en la cruz, consoló al ladrón moribundo. El Jesús que clamó: “Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen”. Así eran los seres humanos, hasta cierto punto, antes de que entrara el pecado.

El amor abnegado y la preocupación por los demás que marcó la vida de Jesús tuvieron que haber reflejado cómo fueron Adán y Eva antes de la caída, creados “a la imagen de Dios”.

Por eso, la idea de ser como Jesús significa ser re-hechos a la imagen de cómo fuimos creados originalmente. Al mirar a Jesús y ver cómo vivió, cómo trató a las personas y cómo amó a sus enemigos, percibimos claramente que en el centro de su carácter estaba el amor abnegado por otros. Los seres humanos, entonces, originalmente fuimos hechos para amarnos y preocuparnos por los que nos rodean. Esto ciertamente es parte de lo que significa haber sido hechos a imagen de Dios.

Sí, fuimos hechos para amar y ser amados, y esto no puede hacerse en el vacío. Necesitamos personas a quienes amar, y que necesiten ser amadas. A esto se refiere la comunidad y la familia.

Medita en lo que significa haber sido hechos a imagen de Dios, y que Jesús es Dios. ¿De qué modo esto nos ayuda a comprender cuánto hemos caído y cuánto necesitamos un Salvador? Más aún, ¿cómo te ayuda esto a comprender por qué necesitamos tratar bien a las personas?

LAS PERSONAS: SERES SOCIALES

Las personas somos seres sociales. Después de que Adán fue creado, Dios le proveyó una compañera. Dijo: “No es bueno que el hombre esté solo” (Gén. 2:18). Nos necesitamos unos a otros.

Por esto, debemos comprender un punto vital con respecto a esta realidad.

Lee Romanos 14:7. ¿Qué principio importante ves aquí? ¿De qué modo has experimentado la poderosa realidad de esta verdad?

Influimos sobre otros, en especial sobre nuestra familia. El cuidado responsable de nuestra salud trae bendiciones no solo sobre nosotros sino también sobre aquellos con quienes compartimos nuestras vidas.

¿Qué nos enseñan estos textos acerca de cómo las relaciones sociales fueron creadas con el fin de ser una bendición para nosotros? Gén. 2:18; Ecl. 4:9-12; 1 Cor. 12:14-26; Gál. 6:2.

Las buenas relaciones influyen positivamente sobre nuestras vidas y las de los demás, y deberíamos aprender a dar y recibir con alegría. Es incorrecto decir: “Es mi cuerpo, y solo yo debo ocuparme de él”. La sociedad paga, directa o indirectamente, por las malas elecciones de salud que hacen las personas. La vida humana es de máximo valor y merece ser conservada. En muchos lugares no se aprecia el valor de la vida. Para los cristianos, cada persona es valiosa. Es importante invertir no solo en tu propia salud, sino también en la de otros.

Un médico estudió la importancia del apoyo social en relación con las enfermedades y la tasa de mortalidad. Los estrechos lazos sociales, culturales y tradicionales de la cultura japonesa dieron resultados ejemplares de salud: cuanto mejores son los vínculos, mejor es la salud. Además, se vio que el aislamiento social resulta en una mala salud y en una mayor tasa de mortalidad. Las relaciones sociales significativas influyen positivamente sobre la conducta física, mental y emocional.

¿De qué modo te beneficias con una red social? ¿Cómo puedes ayudar a otros en esto? ¿Tiendes a tomar más de la red o a dar más? ¿Qué dice tu respuesta acerca de ti mismo?

UNIDAD EN LA REDENCIÓN

Toda la humanidad está relacionada a través de nuestros antepasados en común (Hech. 17:26). También estamos relacionados por el amor que Dios tiene por cada uno. Todos pueden ser redimidos por la sangre de Cristo, porque Dios no quiere que ninguno se pierda (2 Ped. 3:9).

La Biblia es clara: por medio de la redención en Jesús, todas las barreras deben ser eliminadas, porque somos iguales ante el Señor: pecadores que necesitan la gracia de Dios.

¿De qué modo describe Pablo a los que han sido redimidos por Jesús? Efe. 4:1-16. Entonces, ¿cómo debemos relacionarnos los unos con los otros?

Nadie odia su propio cuerpo (Efe. 5:29, 30). Todas las partes del cuerpo interactúan para funcionar con efectividad. Si una parte sufre, todas las funciones quedan afectadas. Cuanto más cercanos estemos a los demás, más sentiremos el impacto de sus problemas.

Interactuar socialmente y ayudar a otros mejora nuestra salud. Un estudio hecho sobre 276 voluntarios expuestos al virus del resfriado común mostró que los que tuvieron menos relaciones interpersonales tuvieron cuatro veces más riesgo de desarrollar el resfrío que los que informaron más relaciones interpersonales. Estas diferencias fueron independientes de factores tales como la inmunidad, el fumar, el hacer ejercicio, el sueño, el consumo de alcohol, etc. Se mostró que la *diversidad* de relaciones es más importante que el número total de personas con las que los individuos interactuaron. El apoyo mutuo y la diversidad de relaciones interpersonales aumentaron la resistencia a la infección.

Todo esto señala lo que vimos este trimestre: nuestra salud emocional, mental y espiritual tiene un impacto poderoso sobre nuestra salud física. Las relaciones interpersonales que compartimos con otros son básicas para nuestra salud emocional y espiritual.

Claro, hay ocasiones en las que queremos estar solos, pero eso no es contrario a ser parte de una comunidad mayor que puede actuar como grupo de apoyo, especialmente en tiempos de necesidad.

¿Cómo puedes involucrarte mejor en la vida de la comunidad de tu iglesia? ¿Cuánta muerte al yo será necesaria para esto? ¿Qué dones tienes que pueden beneficiar a otros?

APÓYENSE UNOS A OTROS

Reconociendo el notable beneficio del servicio mutuo, podemos entender por qué la señora de White hizo esta declaración en *El ministerio médico*: “La bondad cristiana y la aplicada consagración deben manifestarse de continuo en la vida” (MM 268). Una persona puede tener todo el conocimiento teológico del mundo, pero si no es bondadosa, amante y se preocupa por otros, ¿qué bien puede hacer ese conocimiento? Esto se parece al tema de Pablo en 1 Corintios 13. Leamos este capítulo de vez en cuando, y entonces preguntémonos si estamos siguiendo lo que dice allí.

¿Qué enseñan los siguientes versículos acerca de cómo debemos relacionarnos unos con otros?

Juan 13:35 _____

Rom. 15:7 _____

Efe. 4:32 _____

Col. 3:13 _____

1 Tes. 4:18 _____

Sant. 5:16 _____

1 Ped. 3:8 _____

1 Ped. 4:9 _____

1 Juan 1:7 _____

Los cristianos debemos seguir el ejemplo de Jesús en amar a las personas a pesar de sus debilidades. Jesús amó a sus discípulos a pesar de sus muchas fallas. Era amante e incluía a todos, aun cuando lo rechazaron y lo traicionaron. Hoy se nos llama a hacer lo mismo. Esto solamente puede suceder si Cristo actúa en nuestras vidas, y únicamente puede hacerlo cuando nos rendimos a él y se lo permitimos. Al captar cuánta gracia y misericordia nos ha extendido Dios, podemos comenzar a hacer lo mismo con otros. Amar a los que nos aman y a los bondadosos es bastante fácil, pero cuando se nos pide que amemos a aquellos con quienes nos cuesta relacionarnos, los que nos tratan injusta y detestablemente, entonces se requiere que la gracia de Dios actúe en nosotros.

¿Cuánto amas a quienes no es fácil amar? ¿Qué puedes hacer para mejorar en esta área? ¿Cómo trataría Jesús a esa persona? Ve y haz lo mismo.

SÍRVANSE UNOS A OTROS

La vida de Jesús sobre la Tierra fue una vida de servicio. Desde los primeros días de su ministerio hasta el fin, sirvió a la humanidad. De hecho, la Biblia dice que él todavía nos está sirviendo (Heb. 2:17, 18).

Todos fuimos creados con dones espirituales específicos para el servicio. ¿Cuáles son los diversos dones espirituales que se encuentran en los siguientes textos?

Rom. 12:4-8 _____

1 Cor. 12:1-5 _____

Efe. 4:8-11 _____

Sí, los seres humanos fuimos hechos para amar a otros, como Jesús amó. Y, cuando hacemos esto, no solo beneficiamos a otros, sino también a nosotros mismos.

Piensa en cuán bien te sientes cuando ayudas a otros, cuando abnegadamente das de ti mismo sin intención de que te lo devuelvan. Dentro de ti hay un sentido de bienestar; obtenemos una satisfacción que, realmente, nada puede igualar. Y eso es porque, al dar de nosotros mismos, estamos haciendo lo que fuimos creados para hacer.

Como hemos visto, una perspectiva mental positiva de la vida puede tener un impacto positivo sobre nuestro físico. Nuestro cuerpo reacciona mejor cuando nos sentimos positivos, realizados y felices. No es extraño que los estudios científicos muestren los beneficios médicos positivos que aparecen cuando hacemos bien a otros. Por eso, cuando ayudamos a otros, nos sentimos mejor y, cuando nos sentimos mejor, nuestro ser físico mejora. ¡Qué combinación perfecta!

“Porque vosotros, hermanos, a libertad fuisteis llamados; solamente que no uséis la libertad como ocasión para la carne, sino servíos por amor los unos a los otros” (Gál. 5:13). ¿Qué significa servirnos unos a otros por amor? ¿Cómo puedes aplicar esto en forma práctica en tu propia vida? Piensa en alguien a quien puedas “servir por amor”, y hazlo, aun si requiere negarte a ti mismo. Después de todo, no hay dudas: *Alguien allí afuera te necesita.*

PARA ESTUDIAR Y MEDITAR: Lee, en *Patriarcas y profetas*, “La creación”, páginas 24 a 33; en *Consejos sobre la salud*, “Pureza social”, páginas 569 a 573; en *El ministerio de curación*, “Salvados para servir”, páginas 64 a 74, y “Desarrollo y servicio”, páginas 397 a 402.

“Muchos estimarían como gran privilegio el visitar las regiones en que se desarrolló la vida terrenal de Cristo, andar por donde él anduvo, contemplar el lago junto a cuya orilla le gustaba enseñar, y las colinas y los valles en que se posaron tantas veces sus miradas. Pero no necesitamos ir a Nazaret, ni a Capernaum ni a Betania, para andar en las pisadas de Jesús. Veremos sus huellas junto al lecho del enfermo, en las chozas de los pobres, en las calles atestadas de las grandes ciudades, y doquiera haya corazones necesitados de consuelo.

“Hemos de dar de comer al hambriento, vestir al desnudo, consolar a los que sufren y a los afligidos. Hemos de auxiliar a los de ánimo decaído, y dar esperanza a los desesperados.

“El amor de Cristo, manifestado en un ministerio de abnegación, será más eficaz para reformar al malhechor que la espada o los tribunales. Estos son necesarios para infundir terror al criminal; pero el ministerio amante puede hacer mucho más. A menudo el corazón que se endurece bajo la reprensión es ablandado por el amor de Cristo” (MC 73).

PREGUNTAS PARA DIALOGAR:

1. Medita en que, como seres hechos a la imagen de Dios, Adán y Eva fueron algo similares a Cristo, aun cuando tenían mucho que aprender. ¿De qué modo esto nos ayuda a comprender nuestra necesidad de un Salvador? (Después de todo, podemos compararnos con Jesús y ver cuánto hemos caído.)

2. Analiza con la clase si podría mejorarse el compañerismo en tu iglesia. ¿Qué puedes hacer tú, personalmente, o la clase en conjunto, para mejorar el nivel de compañerismo y para fortalecer las relaciones interpersonales dentro de tu iglesia? ¿Cómo trata tu iglesia a los que tienen necesidades especiales, tales como los inválidos?

3. En la clase, hablen acerca de la felicidad que viene de servir a otros. ¿Qué cosas nos retienen de hacer esto más a menudo? ¿Cómo podemos, con el poder de Cristo, luchar contra el egoísmo inherente en nosotros que nos mantiene enfocados en nosotros mismos y en nuestras propias necesidades en vez de las necesidades de otros? ¿Cuál es tu experiencia con el egoísmo? Es decir, ¿cómo has visto en tu vida cuán totalmente insatisfactoria y vacía puede ser la existencia cuando vivimos en forma egoísta?