



14 Lecciones para usarse en Grupos  
Pequeños sobre  
Sustento Espiritual y Aliento

# Estudios Bíblicos para Mujeres muy Ocupadas

Por:

Ardis Dick Stenbakken

Y

Carole Ferch-Jonson

## **Asociación General**

### **Departamento de Ministerio de la Mujer**

Estas guías de estudio bíblico han sido preparadas por Ardis Dick Stenbakken y Carole Ferch-Johnson como recurso para ser usado por el departamento de Ministerio de la Mujer de la Asociación General. Aunque estas guías de estudio han sido diseñadas para su uso en grupos pequeños, se pueden adaptar también para ser utilizadas en otras situaciones.

Copyright © 2000 por Pacific Press® Publishing Association, Nampa, Idaho 83653. Todos los derechos reservados. Sin embargo, estas guías de estudio contenidas en esta publicación se pueden duplicar para usarse en grupos de estudio, siempre y cuando no se utilicen en forma comercial (no deben venderse). Su uso debe restringirse solamente en atención a las necesidades inmediatas de la específica persona o congregación local involucrada. Impreso en los Estados Unidos de Norteamérica - Título No. 4333002373

# Tabla de Contenido

## Introducción

### Pautas para tu Ministerio de Grupo Pequeño

#### **¿Por qué la Biblia es importante para las mujeres**

*Guía de Estudio Bíblico 1*

#### **¿Por qué Jesús es importante para las mujeres?**

*Guía de Estudio Bíblico 2*

#### **¿Por qué la salvación es importante para las mujeres**

*Guía de Estudio Bíblico 3*

#### **¿Por qué la oración es importante para las mujeres?**

*Guía de Estudio Bíblico 4*

#### **¿Por qué el crecimiento espiritual es importante para las mujeres**

*Guía de Estudio Bíblico 5*

#### **¿Por qué las relaciones son importantes para las mujeres?**

*Guía de Estudio Bíblico 6*

#### **¿Por qué el sentido de valor propio es importante para las mujeres?**

*Guía de Estudio Bíblico 7*

#### **¿Por qué la integridad personal es importante para las mujeres?**

*Guía de Estudio Bíblico 8*

#### **¿Por qué el Padre Redentor es importante para las mujeres?**

*Guía de Estudio Bíblico 9*

#### **¿Por qué el poder manejar las emociones es importante para las mujeres?**

*Guía de Estudio Bíblico 10*

#### **¿Por qué el enfrentar correctamente la preocupación es importante para las mujeres?**

*Guía de Estudio Bíblico 11*

#### **¿Por qué la función de mentor es importante para las mujeres?**

*Guía de Estudio Bíblico 12*

#### **¿Por qué el manejo apropiado de los recursos es importante para las mujeres?**

*Guía de Estudio Bíblico 13*

#### **¿Por qué el descanso es importante para las mujeres?**

*Guía de Estudio Bíblico 14*

# Introducción

Esta serie de estudios bíblicos ha sido elaborada para alentar y alimentar espiritualmente a las mujeres adventistas y a aquellas que desean conocer más acerca del estilo de vida cristiano. Oramos porque pueda ser una gran bendición para ti.

Estas guías se pueden utilizar en forma individual en grupos pequeños de estudio de la Biblia. Si deseas participar en el estudio de la Biblia con un grupo pequeño, hemos incluido para el efecto algunas pautas que te podrán ayudar a iniciarlo y a mantener el grupo funcionando bien.

El estudio de la Biblia en un grupo pequeño tiene más de un solo propósito. Fomenta una mejor comprensión de la Biblia y de nuestro Señor Jesucristo. Ayuda también a las mujeres que forman el grupo a formar relaciones positivas. Por esta razón, cada sección incluye una actividad de compañerismo. Esta actividad se relaciona con el estudio correspondiente a ese día y ayuda también a las mujeres a conocerse mejor mutuamente. Durante este tiempo, la directora del grupo puede aprovechar la oportunidad para dirigirse a cada una de las mujeres del grupo, descubriendo cómo ha pasado la semana y cuáles son sus necesidades y motivos de gozo. Si la persona ha tenido una dura semana o si está enfrentando tiempos difíciles, el grupo puede alentarla y orar por ella. Los textos bíblicos provistos no son exhaustivos en cualquiera de los temas tratados, sino son solamente sugerencias para guiarte en tal estudio bíblico. No hemos incluido demasiados textos, a fin de que puedas tener tiempo de detenerte a realmente considerarlos y estudiar lo que podrían estarles hablando específicamente a las mujeres. Las preguntas que aparecen enseguida te pueden ayudar en la comprensión de los textos bíblicos y te pueden ayudar a descubrir la forma como cada tema es importante para las mujeres.

Siendo que la mayoría de las versiones de la Biblia usan el pronombre masculino cuando se refieren a la gente el general, tu grupo puede intentar hacer los mensajes más personales, sustituyendo los pronombres masculinos por femeninos, o usar la palabra “hija” en vez de la palabra “hijo” y la palabra “mujer” en vez de la palabra “hombre”. Esto no es necesariamente nada nuevo o radical. Cuando el apóstol Pablo citó 2 Samuel 7:14— “Yo seré su padre, y él será mi hijo”, lo citó diciendo: “Yo seré un padre para ustedes, y ustedes serán mis hijos y mis hijas” (2 Cor. 6:18). Cuando en inglés se desea usar una versión que ya tiene hechos esos cambios, en donde lo permite el idioma

original, se puede usar la *New Revised Standard Version*.

La oración es un aspecto importante de todo grupo de estudio bíblico. Hemos sugerido actividades de oración que nutren espiritualmente y se relacionan también con el tema. Se proporciona una amplia variedad de opciones de oración a fin de animar al grupo a intentar nuevas formas de la misma. La mayoría de las opciones sugieren que se sigan las cuatro principales partes de la oración: alabanza, confesión, petición y agradecimiento.

Siendo que el estudio de la Biblia es solamente eficaz cuando aplicamos personalmente su contenido a nuestra vida, hemos sugerido algunas formas de alentar tal aplicación personal. De la misma manera, debe animarse también a cada mujer presente en el estudio, a aplicar personalmente la lección a su propia vida. Esto puede hacerse como grupo o en forma privada.

El ministerio dentro de grupos pequeños provee una forma eficaz de formar lazos significativos entre las mujeres de la iglesia local. A través de los grupos pequeños, las mujeres pueden experimentar amistades muy cercanas, apoyo apropiado y un fuerte sentido de pertenencia en relación con otras mujeres cristianas y de esta manera, con la entera congregación.

Los grupos pequeños ayudan a suplir una serie de necesidades en la vida de las mujeres. Estas necesidades incluyen asuntos de orden espiritual tales como oración personal y de intercesión, compañerismo a través del estudio bíblico en conjunto, y participación a través de grupos de discusión sobre temas espirituales. Los grupos pequeños proveen también apoyo cuando las mujeres enfrentan asuntos difíciles o cuando pasan a través de experiencias difíciles. Hay todo un potencial para la formación de muchos grupos de apoyo especializados entre las mujeres de la iglesia, según se presente la necesidad. Tales grupos de apoyo pueden incluir recuperación después de experiencias dolorosas, recuperación después de un divorcio, mujeres cuyos cónyuges no comparten la misma fe religiosa, así como grupos de apoyo en relación al control del manejo del estilo de vida, por nombrar solo algunos de ellos.

### ***¿Cómo iniciar un grupo pequeño?***

Los grupos pequeños comienzan con frecuencia con la visión de una sola mujer. La persona habla con una amiga acerca de comenzar un grupo con un propósito específico. Ambas se reúnen, piensan en quiénes más en la congregación pueden recibir el beneficio de ser parte de su grupo, e invitan a dos o tres mujeres más a reunirse con ellas.

### ***¿En dónde y cuándo debe reunirse el grupo pequeño?***

Los miembros del grupo deben decidir acerca de la hora y el lugar de las reuniones. Algunos solamente tienen la posibilidad de reunirse fuera de las horas normales de trabajo; mientras que otros pueden reunirse durante el día. Algunos grupos funcionan mejor si se reúnen una vez a la semana, mientras que otros se reúnen una o dos veces al mes. La frecuencia de las reuniones y el tiempo en que se reúnen depende realmente de la disponibilidad en relación con los miembros.

## **¿Cuáles son las características de un grupo pequeño saludable?**

1. El grupo debe tener un propósito bien definido para reunirse y debe cumplir con tal propósito cada vez que se reúne. El propósito no debe ser muy complicado, estar expresado en forma sencilla y bien entendido por cada miembro del grupo. El grupo debe determinar tal propósito, o puede ser uno de los siguientes:

- Estudiar juntas la palabra de Dios.
- Apoyarse unas a otras en oración.
- Orar mutuamente por los hijos de cada una.
- Apoyarse unas a otras al pasar por la experiencia de la pérdida de un ser querido.
- Alentarse unas a otras durante un programa de control de peso.

2. Cada grupo necesita cierto número de reglas que gobiernen su funcionamiento. Algunas de estas reglas incluyen lo siguiente.

Retener dentro del grupo toda la información que proporcionan dentro del mismo los miembros del grupo. Esta es la única forma de formar y mantener la confianza entre los miembros del grupo. La vida del grupo va a depender de que se mantenga bien esa confianza. Si se viola tal confianza, el grupo muy probablemente va a desintegrarse.

Compartir información acerca de otros fuera del grupo solamente cuando esto va a ser de ayuda para las personas involucradas. El hablar de otras personas cuando esto no beneficia directamente a las personas involucradas, se presta para el chisme, el cual absolutamente no tiene lugar en un ministerio femenino de grupo pequeño.

Resistir la tentación de juzgarse unas a otras o de asumir el papel correctivo de los padres, hacia cualquier miembro del grupo.

3. Cada grupo necesita liderazgo para poder mantenerse en curso y para que le proporcione dirección al grupo. Los miembros del grupo deciden quién va a ser la directora del mismo. Las tareas de la líder del grupo son las siguientes:

Elaborar una programación de las fechas, horas y lugares de las reuniones del grupo. Recordarles a los miembros tales datos al final de cada sesión.



Volver a aclarar el propósito de las reuniones del grupo y dirigir las discusiones en esa dirección. Introducir cada fase en el proceso seguido por el grupo para lograr sus propósitos y guiar al grupo hacia la conclusión de la reunión.

El liderazgo del grupo puede ser rotativo si se cuenta con suficientes líderes competentes dentro de los miembros del grupo. En cada cualquier circunstancia, el grupo debe estar satisfecho con el estilo de liderazgo de la persona elegida para desempeñar este papel.

### ***¿Qué hacer si se tiene una persona difícil en el grupo?***

A fin de evitar que una persona dominante asuma el poder, o la explotación del grupo por parte de alguien que habla mucho, la directora del grupo necesita señalar algunas reglas básicas y repetir tales reglas cada vez que se haya necesidad de hacerlo.

Tales reglas generales básicas, pueden incluir:

- El grupo debe sentirse libre para confrontar a cualquiera que procure el control del funcionamiento del grupo.
- Cualquier miembro del grupo puede intervenir cuando cualquiera de los miembros hable demasiado, reduciendo así la oportunidad de que otras personas puedan participar. Ultimadamente, el papel de la líder es pedirle a una ofensora que les conceda a otras la oportunidad de hablar.
- Cuando una persona del grupo no toma parte en la discusión, otros miembros la pueden invitar a hacerlo. Aunque siempre es preferible que cada una participe, no es mandatorio que cada una lo haga.

### ***¿De qué tamaño se aconseja que sea el grupo?***

A fin de alentar la participación total, el tamaño del grupo debe limitarse a un mínimo de tres mujeres y un máximo de seis. Cuando los miembros del grupo comienzan a dar a conocer a otras mujeres los beneficios de pertenecer a su grupo, las demás desearán poder participar también. En vez de expandir el tamaño del grupo a más de seis personas, es mejor dividirse y formar otro grupo. De esta manera se puede retener el potencial para asegurar la intimidad inherente al grupo pequeño. Un grupo formado por un pequeño número de miembros asegura también un cien por ciento de asistencia más regularmente. Cuando

los grupos se vuelven demasiado grandes, es más difícil sostener la asistencia total.

***¿Por cuánto tiempo debe continuar el grupo?***

La duración de la vida de un grupo depende del propósito de su existencia. Algunos grupos de apoyo perduran mientras exista la necesidad y se discontinúan una vez suplida la necesidad de su formación. Otros grupos son permanentes. Son los miembros del grupo los que deciden si desean comenzar con un periodo de prueba para evaluar la viabilidad del grupo. Tal vez deseen fijar una fecha para evaluar cuán bien está funcionando el grupo y para decidir si va o no a continuar.

Las bendiciones que el ministerio de grupos pequeños puede traer a las mujeres de la iglesia son ricos y gratificantes. Te animamos a considerar y a orar en relación con este tipo de ministerio. Tal vez el Señor tiene un papel que desea que desempeñes alentando a otras mujeres a través de este medio.

# Guía de Estudio Bíblico 1

## ¿Por qué la Biblia es importante para las mujeres?

### Actividad de compañerismo

Si vivieras en los tiempos bíblicos, ¿qué mujer mencionada en la Biblia te gustaría poder ser?

Anima a cada mujer en el grupo a decirle al grupo por qué ha elegido a esta mujer de la Biblia.

### Textos sobre este tema

1 Samuel 2:1-11

Jueces 4, 5

Lucas 1:46-55

Ester 9:11-32; Éxodo 17:8-16; 1

Samuel 15:7-26

### Puntos de discusión

- Los escritores bíblicos registran las experiencias de las personas en cantos y liturgia. ¿En qué forma los cantos de Ana, Débora y María indican que estas mujeres estaban familiarizadas con las previas narraciones de la historia de Israel (historia de la Biblia)? ¿Qué hizo en favor de la fe personal de estas mujeres su conocimiento de la Biblia?
- ¿Cómo vieron la mano de Dios obrando en la vida de las personas?

### Sugerencias para actividades de oración

- Comienza un diario de oración o lista de peticiones.
- Anota en él las peticiones de cada miembro del grupo. Esto se puede convertir en el enfoque de oración de grupo, añadiendo nuevas peticiones cada vez que el grupo se reúna.

### Aplicación personal

- ¿Qué papel desempeña en mi vida el conocimiento de las Escrituras? Mi intención en esta semana es mejorar mi conocimiento de las Escrituras al hacer lo siguiente: (Lista de actividades específicas).
- ¿Qué me dicen estos pasajes de las Escrituras acerca de Dios, que puedo aplicar a mi vida personal esta semana?

### Actividad de compañerismo

Si pudieras haber formado parte de la historia de Jesús, ¿qué personaje femenino te hubiera gustado ser? Por ejemplo: La mujer que perdió su moneda, la viuda que dio sus últimas dos moneditas, etc. Por favor comenta con el grupo qué te hubiera gustado hacer en favor de Jesús, o con él, si formarás parte de esa historia.

### Textos sobre este tema

Mateo 9:18-26 (ver también

Marcos 5:22-56 y Lucas 8:41-56)

Lucas 8:1-3 ; Lucas 10:38-42

Juan 4:1-42 ; Juan 8:3-11

Lucas 15:8-10

### Puntos de discusión

- ¿Qué impresiones te dan estas historias acerca de la actitud de Jesús hacia las mujeres?
- ¿Por qué razón piensas que Jesús rompió las costumbres convencionales de sus tiempos a fin de poderse comunicar con las mujeres?
- ¿Por qué razón Jesús no se veía amenazado por un contacto cercano con las mujeres?
- ¿Qué te ayudan estas historias a entender mejor acerca de Dios? ¿Y acerca de ti misma?

### Aplicación personal

- Comenta cómo piensas que Jesús interactuaría con las mujeres de hoy en tu cultura.
- ¿Qué situaciones culturales que afectan a las mujeres desafiaría tal vez Jesús a fin de suplir las necesidades de ellas?
- ¿Cuáles expectativas de mi cultura estoy dispuesta a no tomar en cuenta a fin de seguir a Jesús?

# Guía de Estudio Bíblico 3

¿Por qué la salvación es importante para las mujeres?

## Actividad de compañerismo

Pide a cada mujer que le cuente al grupo acerca de una persona o de una ocasión cuando alguien a quien conoce fue salvada de un peligro o daño.

## Textos sobre el tema

Génesis 3:21

Isaías 9:6, 7

Mateo 1:21

Juan 3:16

Oseas 2:14-20

Apocalipsis 21:14

## Puntos de discusión

- Describe la importancia de las mujeres en el plan de salvación.
- ¿Qué dicen estos textos acerca del amor apasionado de Dios y de su deseo de salvar a su pueblo?

## Sugerencias para actividades de oración

Registra las nuevas peticiones en el diario de oración.

Elige un texto bíblico que te guste y ora por medio de ese texto, añadiendo tu propio nombre al texto cada vez que sea posible. Por ejemplo: Efesios 2:4-10: "Pero Dios, que es rico en misericordia, por su gran amor por [inserta tu nombre] (le) dio vida a [inserta tu nombre] con Cristo...etc.

## Aplicación personal

- ¿Tengo la plena seguridad de que Jesús murió por mí y de que voy a vivir para siempre con él?
- ¿A quién conozco que no tiene la seguridad de la salvación?
- ¿En qué forma voy a darle a conocer el evangelio a esta persona?
- Tres textos bíblicos que voy a memorizar este mes, que muestran el amor apasionado de Dios por mí, son los siguientes:

### **Actividad de compañerismo**

Pide a cada mujer del grupo que diga qué haría con un millón de dólares. Comenten por algunos minutos qué posibles problemas podría traer ese dinero.

### **Textos sobre el tema**

Isaías 49:15

Génesis 21:14-19

Éxodo 15:20, 21

Génesis 16:13

Mateo 15:21-28

1 Samuel 1

### **Puntos de discusión**

- ¿Por qué la oración es tan especial para Dios? ¿Por qué Dios escucharía las oraciones, especialmente las de las mujeres?
- ¿En qué forma las mujeres de la Biblia alabaron al Señor y alabaron a otras mujeres en sus oraciones?
- Busca ejemplos de alabanza, confesión, peticiones y agradecimiento en esas oraciones.
- ¿Qué evidencia puedes encontrar acerca de que esas mujeres de la Biblia sabían que eran muy especiales para Dios?

### **Sugerencias de actividades de oración**

- Añade cualquiera otra petición al diario de oración.
- Revisa el diario de oración o la lista de peticiones y reconoce todas las oraciones que han sido contestadas.
- Pasa el diario para que cada miembro del grupo, al tenerlo en sus manos, le agradezca a Dios en forma especial por esas respuestas a las oraciones.

### **Aplicación personal**

- ¿Con quién de esas mujeres de la Biblia me identifico más cercanamente en mi experiencia de oración?
- ¿En qué forma puedo compartir la experiencia de mi alabanza a Dios con otra persona el día de hoy?
- ¿En qué forma voy a animar a otras mujeres a conocer y entender que Dios escucha y contesta las oraciones de las mujeres?

# Guía de Estudio Bíblico 5

## ¿Por qué el crecimiento espiritual es importante para las mujeres?

### Actividad de compañerismo

Dale a conocer al grupo lo que, cuando eras niña, deseabas ser cuando fueras grande.

### Textos sobre el tema

Gálatas 5:22 - 6:5

Filipenses 1:9-11

2 Pedro 1:5-11

1 Pedro 2:1, 2

1 Juan 2:38-3:10

### Puntos de discusión

- ¿Cuáles son los ingredientes esenciales del crecimiento espiritual?
- De acuerdo con estos textos, ¿cuáles son las características del cristiano en crecimiento?
- ¿En qué forma el crecimiento espiritual nos ayuda a vencer sobre las actitudes de crítica y de juzgar a las demás personas?
- ¿En contra de cuáles características indeseables protege el crecimiento espiritual a las mujeres cristianas?

### Sugerencias de actividades de oración

- Registra cualquier nueva petición de oración en el diario de oración.
- Pide a cada mujer que redacte una petición de oración en una tarjeta de diferente color, respecto al crecimiento espiritual. Mantén cada una en calidad anónima a fin de que puedan ser tan cándidas como se desee que sean.
- Coloca tales peticiones en una canasta.
- Pide a cada mujer que saque de la canasta una tarjeta de color diferente a la que colocó en ella, y que ore entonces en silencio en favor de esta petición.

### Aplicación personal

- ¿En qué aspecto primario deseo sinceramente crecer espiritualmente?
- Invita al grupo a expresar en qué forma cada miembro del grupo puede apoyar el crecimiento espiritual del resto de los miembros del grupo.

### **Actividad de compañerismo**

Invita a cada mujer en el grupo a describir a una mujer que conozca y cuyas habilidades interpersonales admire.

### **Textos sobre el tema**

Efesios 4:25-32

Santiago 1:26, 27

Colosenses 3:12-14

1 Juan 3:14-18

Lucas 10:38-42

### **Puntos de discusión**

- ¿Qué te dicen estos pasajes bíblicos acerca de Dios?
- Menciona algunos principios sobre relaciones interpersonales positivas que hayas notado en estos pasajes.
- ¿En qué forma tales principios se relacionan especialmente con las mujeres? ¿Cómo se relacionan contigo en tu vida diaria?
- ¿Cuál piensas que es la clave en las relaciones interpersonales de Jesús?

### **Sugerencias de actividades de oración**

- Agrega cualquier nueva petición de oración al diario de oración.
- Formen parejas y escuche cada una por dos minutos la descripción que la otra persona hace de su relación con los demás.
- Oren por cada necesidad relacional de las mujeres del grupo.

### **Aplicación personal**

- ¿Qué habilidades interpersonales positivas señaladas en las Escrituras me gustaría fortalecer en mi vida?
- ¿Qué haré esta semana para comenzar a hacerlo? Por ejemplo: puedo comenzar a hacer un registro de lo que hago y de la forma como eso afecta a otros con quienes trato.



### Actividad de compañerismo

Si conoces la historia o el significado de tu nombre, dalo a conocer al grupo. O, si te hubiera gustado tener un diferente nombre, comunícalo al grupo y explica tu razón.

### Textos sobre el tema

Génesis 1:26, 27

Salmos 8:4, 5

1 Pedro 2:5, 9, 10

Salmos 139:13-18

Efesios 2:19

Romanos 12:3

### Puntos de discusión

- ¿Se aplican estos textos tanto a hombres como a mujeres? ¿Cómo lo sabes?
- ¿Qué te dicen estos textos acerca de tu valor a la vista de Dios? ¿Puede este valor ser quitado de ti?
- ¿Qué diferencia hay entre sentido de valor propio y orgullo?

### Sugerencias de actividades de oración

- Registra cualquier nueva petición de oración en el diario de oración.
- Eleven una oración de una sola frase enfatizando el sentido de valor propio.
- Una persona comienza por alabar a Dios en una frase u oración breve, por algo que él ha hecho en su vida, sin decir "amén". La segunda persona agrega una frase de alabanza y así sucesivamente hasta que todo el grupo lo haga.
- La primera persona que oró eleva entonces una oración de confesión, seguida por las demás en el grupo.
- La primera persona eleva entonces una oración de petición, siguiendo el mismo procedimiento. Por último, la primera persona que oró eleva una oración de gratitud, seguida por la oración de cada persona en el grupo. La última persona que ora concluye la sesión de oración con un "amén".

### Aplicación personal

- Cada persona en el grupo describe por lo menos una cosa que le gusta acerca de sí misma y luego menciona algún cumplido respecto a la persona que está a su derecha. Esa persona debe responder solamente con la palabra "Gracias".
- ¿Qué beneficios he experimentado por tener un sentido saludable de mi valor propio?
- Cada vez que ore esta semana, le voy a agradecer a Dios por haberme hecho una mujer especial y mencionaré el hecho especial por el cual le agradezco en oración.

## ¿Por qué la integridad personal es importante para las mujeres?

### **Actividad de compañerismo**

Pide a cada mujer participante en el grupo que diga lo que probablemente haría en las circunstancias siguientes: Tienes prisa de cumplir con una cita importante: entonces observas a tu vecina y sus dos hijos pequeños de pie en medio de la lluvia en la parada de autobuses. Recuerdas que el automóvil de la vecina está siendo reparado y que está llevando a sus hijos a la escuela. ¿Haces un alto junto a ellos y los llevas a la escuela por lo cual llegas tarde a tu compromiso, o simplemente pasas a su lado sin ayudarlos?

### **Textos sobre el tema**

Tito 2:11-14

Isaías 59

1 Samuel 15:22

1 Timoteo 2:9, 10

Jeremías 31:33, 34

Miqueas 6:8,

Oseas 2:19, 20

Proverbios 21:3

Romanos 12:1, 2

Proverbios 2:1-11

Salmos 112:4, 5

(substituye "hijo" por "hija")

Deuteronomio 6:4-6

### **Puntos de discusión**

- ¿Qué es de más alto valor para una mujer que el adorno exterior?
- ¿Cuál es la Fuente de sensibilidad moral?
- Comenten en qué forma la gente con o sin integridad personal puede hacer buenas obras.
- ¿Por qué la Biblia iguala la integridad personal con la sabiduría?
- ¿Cuáles son las recompensas de la integridad personal?

### **Sugerencias para actividades de oración**

- Registra las nuevas peticiones de oración en el diario de oración.
- Pide a cada mujer que ore en silencio, especificando sus debilidades delante de Dios y pidiéndole que le conceda un nuevo corazón con una mayor motivación hacia la integridad personal.

### **Aplicación personal**

- Pide a cada mujer que anote un aspecto en el cual siente que le hace falta integridad personal. Recoge las hojas de papel y córtalas en pedazos o quémalas. Si es posible, reemplaza el papel destruido con un

atractivo marcador de libros con un texto bíblico inscrito en él, tal como Salmos 119:11, o Salmos 40:8.

- Si he hecho mal a otra persona, ¿qué voy a hacer esta semana para arreglar el problema?

## ¿Por qué el Pariente Redentor es importante para las mujeres?

### Actividad de compañerismo

Pide a cada mujer que cuente brevemente acerca de la pérdida de alguien especial para ella y la forma como Dios la ayudó a través de su tiempo de dolor y aflicción.

### Textos sobre el tema

Mateo 1:5

Rut (todo el libro, pero Especialmente 2:21 y el capítulo 4)

Jeremías 50:34

Isaías 41:14; 47:4; 63:16

Job 19:25

Proverbios 23:11 (comparar diferentes versiones si es posible)

### Puntos de discusión

Menciona todas las formas en las que Booz, el pariente redentor, protegió y cuidó de Rut y Noemí.

- ¿Quién más en la historia además de Booz, es un pariente redentor? (ver Rut 4:14,15)
- Comenten qué podemos esperar de Jesús, nuestro Pariente Redentor.

### Sugerencias de actividades de oración

- Registra cualquier nueva petición de oración en el diario de oración.
- Invita al grupo a participar de una oración tipo "subasta". Una persona guía las oraciones de alabanza, confesión, petición y agradecimiento, pero en vez de orar ella misma, introduce en voz alta cada sección, permitiendo que las demás usen palabras o frases cortas para indicar aquello que es alabado, confesado, suplicado o apreciado. Por ejemplo: la directora diría: Ahora vamos a alabarte, oh, Dios, por..." y entonces les permite a las mujeres del grupo mencionar aquello por lo que alaban a Dios, o lo que le están pidiendo, etc.

### Aplicación personal

¿En qué formas ha sido Jesús mi Pariente Redentor y mi Protector?

Puedo ser una protectora de alguien en mi vida al:  
(menciona ejemplos específicos).

### Actividad de compañerismo

Da a conocer al grupo una característica emocional o rasgo de personalidad positivo que heredaste de alguno de tus padres y por qué estás contenta de poseer ese rasgo o característica especial.

### Textos sobre el tema

Romanos 8:38

Isaías 41:10

Isaías 54:5, 8

Filipenses 4:4-8

Isaías 49:5,15,16

Efesios 4:26, 31, 32

Mateo 5:11,12

### Puntos de discusión

- De acuerdo con estos textos, ¿son buenas o malas las emociones?
- ¿Qué papel desempeñan las emociones en la vida de la mujer cristiana?
- ¿En qué forma provee la Biblia sanidad para las emociones dañadas?
- ¿Cómo suple Dios nuestras necesidades emocionales?

### Sugerencias de actividades de oración

- Registra las nuevas peticiones de oración en el diario de oración.
- Pide al grupo que forme una cadena de oración. Una persona comienza la oración con alabanza, petición, agradecimiento o confesión en relación con una cosa. La siguiente persona alaba, pide, agradece o confiesa a Dios por la misma cosa y añade otro asunto de alabanza, petición, agradecimiento o confesión. La siguiente persona repite el mismo asunto y añade uno propio, etc. Y así sucesivamente. La persona que comenzó la cadena de oración repite el último asunto por el cual se ora y concluye la cadena de oración.

### Aplicación personal

- ¿Qué voy a hacer en la semana siguiente para tener más gozo en mi vida?
- ¿Cómo ofreceré, como mujer cristiana, apoyo emocional a otra persona?

¿Por qué el enfrentar correctamente la preocupación es importante para las mujeres?

## **Actividad de compañerismo**

Pide al grupo que comente sobre lo siguiente: Si tu casa se estuviera quemando y solamente pudieras salvar un solo objeto, ¿qué salvarías y por qué? Dale a conocer tus razones al grupo.

## **Textos sobre el tema**

Ester 4:12-16

Mateo 6:25-31

Filipenses 4:6, 7

1 Pedro 5:7

Génesis 30:1, 2, 14-17, 22, 23

Lucas 12:22-34

Proverbios 12:25

## **Puntos de discusión**

- Contrasta la experiencia de Raquel con la de Ester. ¿Cómo se relacionó cada una con la preocupación y la ansiedad?
- Menciona las soluciones de Dios a la preocupación.
- ¿Cuándo la preocupación no es buena?
- Compara Mateo 6:25-34 con Lucas 12:22-34. ¿Hay alguna diferencia entre estas dos narraciones? Si la hay, ¿cuál piensas que es la importancia de esa diferencia o diferencias?

## **Sugerencias para la actividad de oración.**

- Registra cualquier nueva petición de oración en el diario de oración.
- Oren formando un círculo, permitiendo que cada mujer eleve por turno una oración formada por cuatro frases. En la primera frase, debe alabar a Dios por proveer soluciones a las preocupaciones de la vida. En la segunda frase, debe confesar aquello que la mantiene preocupada. En la tercera, eleva una petición en favor de alguien que no sea ella misma. En la cuarta frase, le agradecerá a Dios por responder a esta necesidad.

## **Aplicación personal**

- ¿Qué es lo que me preocupa más? Identifica y da a conocer esta preocupación al grupo.
- ¿Qué soluciones bíblicas puedo usar con el fin de diseñar estrategias para enfrentar esta preocupación durante la semana siguiente?
- ¿Qué sugerencias puedo ofrecer a una amiga que se preocupa de más o innecesariamente?

### **Actividad de compañerismo**

Invita a cada miembro del grupo a compartir con las demás algún buen consejo que haya recibido por parte de otra mujer en alguna ocasión. Pide que digan quién es esa persona y cuál fue su buen consejo.

### **Textos sobre el tema**

Tito 2:1-5	Proverbios 15:22	Proverbios 12:15
Lucas 1:39-56	Proverbios 22:17-19	
Deuteronomio 4:9	Jueces 2:10	
1 Corintios 3:6	Hebreos 12:1	
Hechos 18:18-28	Rut 1:16-18; 2:23 -3:18	
Proverbios 20:19		

### **Puntos de discusión**

- ¿Qué piensas que Elizabeth fue capaz de hacer por María, lo cual le dio el valor de regresar de nuevo a su casa y enfrentar las preguntas y suspicacias que envolvieron las circunstancias de su embarazo?
- Piensa en otros ejemplos de personajes bíblicos, ya sea masculinos o femeninos, que ayudaron a otros a desarrollar sus habilidades.
- ¿Qué implican las decisiones tomadas por Rut respecto a la labor de mentora realizada por Noemí?
- ¿Cuál es la diferencia entre la labor de mentor y la de dominación y control?
- ¿Cómo puedes ser mentora de tu hija adolescente o de otra adolescente en la iglesia?

### **Sugerencias de actividades de oración**

- Registra cada nueva petición de oración en el diario de oración.
- Invita a cada mujer a orar, agradeciendo al Señor por alguna persona que de alguna manera ha sido mentora de ella, presentando en su oración una petición en favor de alguien a quien piensa que podría ser capaz de servir de mentora.

### **Aplicación personal**

- ¿Con qué mujer de la iglesia podría intencionalmente desarrollar una amistad? Esto significa que haré contacto con ella el sábado y en por lo menos una ocasión en otro tiempo durante la semana, con la intención de desarrollar una relación de mentora.
- ¿Quién pienso que podría ser mi mentora? Eso significa que le preguntaría si podría estar dispuesta a servir de mentora en mi favor durante un tiempo

específico o en relación a un tema específico. Le podría enviar una tarjeta o nota de gratitud a una mentora, expresando en ella lo que su labor de mentora ha significado para mí.



### Actividad de compañerismo

Pide a cada mujer que participa en el grupo, que cuente a las demás lo que probablemente haría y a dónde iría si pudiera ir a donde quisiera y hacer lo que quisiera durante cinco días, con todos los gastos pagados.

### Textos sobre el tema

Malaquías 3:7-12

Levítico 27:30-33

Éxodo 20:8

Eclesiastés 3

Génesis 1:20-30

Mateo 25:14-30

Filipenses 4:8,

### Puntos de discusión

- ¿Por qué pide Dios un cierto porcentaje de dinero como diezmo, pero pide que las ofrendas sean de acuerdo a la libre voluntad de la persona?
- ¿En qué forma el sábado es un recurso?
- ¿Qué responsabilidades tenemos respecto al mundo natural, sabiendo sin embargo que terminará muy pronto?
- ¿Qué efecto tiene nuestro manejo de los recursos en nuestra vida espiritual?
- ¿En cuántos diferentes recursos puedes pensar que Dios les ha dado a las mujeres para que los manejen?

### Sugerencias de actividades de oración

- Registra cualquier nueva petición de oración en el diario de oración.
- Determina antes de orar sobre qué recursos va a orar específicamente cada mujer.
- Pidan a Dios sus continuas bendiciones, dándole gracias y orando en busca de fortaleza, y valor para manejar bien los recursos.

### Aplicación personal

- ¿Hacia cuáles recursos no he manifestado una cuidadosa mayordomía? Elabora un plan para comenzar un mejor manejo de los recursos esta semana.
- ¿Qué haré en mi hogar a fin de prestar un mejor cuidado de los recursos naturales?

### Actividad de compañerismo

Describe ante el grupo un cumpleaños que recuerdes de tu niñez y cuenta la razón por la que recuerdas ese día en particular.

### Textos sobre el tema

Rut 1:9; 3:1

Salmos 62:1, 2 Salmos 91:1,2

Isaías 30:15

Jeremías 6:16 Mateo 11:28

Hebreos 4:1-7

Éxodo 20: 8-11

### Puntos de discusión

- ¿Qué piensas que significaba el descanso para Rut y Noemí? ¿Sería ese descanso primordialmente físico, emocional o espiritual?
- ¿Cómo se relacionan el reposo de Dios y su salvación? ¿Se puede tener uno sin lo otro?
- ¿Cómo puede el sábado convertirse en más que un día de descanso, para la persona plena?

### Sugerencias de actividades de oración

- Registra cualquier nueva petición de oración en el diario de oración del grupo.
- Busca en torno de tu ambiente inmediato, ya sea dentro, en el interior, o fuera en el exterior, algunos objetos que simbolizen el sábado. Coloca esos objetos en el centro del grupo y explica su simbolismo. Pide que cada persona ore, pidiendo a Dios que le ayude a recordar y a entender el simbolismo del sábado.
- Tal vez alguien el grupo desee continuar registrando datos en el diario de oración e informando de vez en cuando al grupo acerca de las oraciones contestadas.

### Aplicación personal

- ¿Qué tipo de cargas están sobre mis espaldas, de las cuales me gustaría tener descanso? Permite que el grupo trace un plan para comenzar a hacer que eso ocurra esta semana.
- El sábado no siempre es un día de descanso y relajamiento para las mujeres, especialmente para las madres. ¿Qué ideas puede aportar el grupo que logren que este día sea más descansado para las madres?
- ¿Qué puedo hacer para lograr que este próximo sábado sea un día especial de descanso?



Departamento de Ministerio de la Mujer  
Asociación General de los Adventistas del Séptimo día  
12501 old Columbia Pike, Silver Spring, MD  
20904 USA/ Ph: 301-680-6636

[www.adventistwomwnsministries.org](http://www.adventistwomwnsministries.org)

Traducido por la División Interamericana de los Adventistas  
del Séptimo día

[www.interamerica.org](http://www.interamerica.org)