

PLAN DE TRABAJO PARA

pioneros



JUVENTUD ADVENTISTA DE ESPAÑA

Edición: Equipo de la Comisión JAE

Septiembre 2016: Primera edición

© 2016. DEPARTAMENTO JAE. Asociación Juventud Adventista de España.
Área de Jóvenes y Pioneros.
C/ Fernando Rey, 3 · 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid (España)
jae@adventista.es
www.jaeonline.es

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	4
Explicación Módulos	5
MÓDULO 1: RELACIONES	7
1.1 Pornografía: ¿una buena compañía?	7
1.2. Hablemos francamente de pureza sexual	8
1.3 Ciber-Acoso y Trolling	9
MÓDULO 2: ESPIRITUALIDAD	11
2.1 El hombre que susurraba a las plantas	11
2.2 El juego de los sentidos	13
2.3 La Biblia y las familias desestructuradas	14
MÓDULO 3: PENSAMIENTO	15
3.1 Bullying y otras formas de violencia adolescente	15
3.2 Habilidades sociales en adolescentes	16
3.3 Adicciones en adolescentes	17
MÓDULO 4: SERVICIO	19
4.1 La subasta de los valores	19
4.2 El bunker	20
4.3 Crea tu propia ONG	21
MÓDULO 5: NATURALEZA	23
5.1 Excursiones y Vivacs	23
5.2 Supervivencia: Superándote a ti mismo	26
5.3 Diseño inteligente	29
MÓDULO 6: SALUD	31
6.1 ¿Cómo va tu salud?	31
6.2 El tabaco	32
6.3 MasterChef	34
MÓDULO 7: EVANGELISMO	35
7.1 Deja que te lea algo	35
7.2 Dilo con los libros	36
7.3 Otra manera de decir que somos creados	37
ANEXOS	39
Anexo 1.1 Pornografía: ¿Una buena compañía?	39
Anexo 1.2 Hablemos francamente de la pureza sexual	45
Anexo 2.2 El juego de los sentidos	49
Anexo 2.3 Familias desestructuradas	50
Anexo 4.1 El bunker	51
Anexo 6.1 Remedios Naturales	52

INTRODUCCIÓN

Para la Iglesia Adventista, los jóvenes siempre han sido importantes. Desde sus comienzos a mediados del siglo XIX los jóvenes fueron protagonistas de su historia. Muy pronto se vio la necesidad de estructurar un trabajo que permitiese involucrar a los jóvenes en el desarrollo de la misión de la Iglesia. En la Asamblea General de 1907 celebrada en Suiza se creó oficialmente el Departamento encargado de movilizar los recursos de los Jóvenes y formarlos para predicar el evangelio. El departamento adoptó el nombre de Jóvenes Adventistas en 1979.

Desde entonces, las Divisiones fueron notando que hacía falta un énfasis especial en las edades comprendidas entre los 16-21 años y cada campo fue desarrollando sus propios programas. Sin embargo, en la Convención Mundial de 2001 se decidió oficialmente crear un programa para los “Pioneros” (Ambassadors) de forma que se pueda coordinar el trabajo con ellos.

Poco a poco los diferentes campos están descubriendo la misma necesidad y por eso desde España queremos contribuir a mejorar la labor que se realiza en las iglesias locales con los adolescentes pioneros.

Los adolescentes de estas edades viven momentos cruciales de su vida donde tienen que tomar múltiples decisiones importantes, definir sus vocaciones, descubrir su identidad, etc. En estos momentos es cuando más arropados se deben sentir por su iglesia, desafiados a ser protagonistas de su fe y orientados respecto a cómo descubrir en Jesús a su mejor amigo para tomar las decisiones correctas que marquen para bien el resto de su vida.

El programa que tienes en tus manos pretende ser una ayuda en tu labor como director de Pioneros, y un proyecto todavía en construcción que abarque todo un programa de trabajo para ellos.

Mucho ánimo y que el Señor te bendiga.

EXPLICACIÓN MÓDULOS

MÓDULO 1: RELACIONES

En este módulo se explorarán la dimensión de relaciones interpersonales entre los pioneros. Con especial énfasis en la educación de la vida afectiva, social, emocional y sexual.

MÓDULO 2: ESPIRITUALIDAD

En este módulo se trabajará de forma especial la dimensión espiritual de los pioneros, mediante un acercamiento global al texto bíblico. El objetivo es que se acerquen más a Dios y su fe se afiance.

MÓDULO 3: PENSAMIENTO

En este módulo se desafiará al pionero mediante temas psicológicos de utilidad y relevancia en su edad. El objetivo es dotar a los pioneros de herramientas para resolver cuestiones clave sobre su mente.

MÓDULO 4: SERVICIO

En este módulo se formarán los valores de la solidaridad, el respeto y la justicia social desde un punto de vista cristiano, con el objetivo de desarrollar el compromiso de los pioneros con la ayuda genuina al prójimo.

MÓDULO 5: NATURALEZA

Este módulo es el principal vinculado con la naturaleza los valores del respeto al ecosistema y el medioambiente. Siempre desde un punto de vista Bíblico el objetivo es inculcar el respeto y el amor por la naturaleza y el Creador.

MÓDULO 6: SALUD

En este módulo el objetivo es compartir con los pioneros los principios básico de saludo que se recogen en la Biblia y explorarlos de forma interesante para que los pioneros puedan tomar decisiones a favor de la salud en todas las áreas de su vida.

MÓDULO 7: EVANGELISMO

El objetivo de este módulo es inspirar a los pioneros a explorar nuevas formas de compartir el evangelio con el mundo que nos rodea. La intención es salir de fórmulas quizá desfasadas y descubrir maneras genuinas y efectivas de compartir el evangelio.

MÓDULO 1: relaciones

1.1 Pornografía: ¿una buena compañía?

DESCRIPCIÓN

Esta actividad busca abrir un diálogo sobre la pornografía, analizando en grupo sus efectos y mentiras, y proporcionando herramientas para luchar contra ella.

Tiene que crearse un ambiente abierto, sin juicios y confidencial. Por ello, el grupo no debe exceder las 8 personas, y no se deben mezclar sexos. No debería haber más de 2 coordinadores en la sala; idealmente, al menos uno de ellos debería tener una experiencia que compartir con relación a la pornografía.

OBJETIVOS

1. Compartir y desvelar las mentiras más comunes sobre la pornografía.
2. Comprender el sistema de recompensa y el círculo de la adicción.
3. Compartir experiencias personales de ayuda y motivación.
4. Crear una comunidad de apoyo mutuo y ayuda profesional contra la pornografía.
5. Proveer herramientas para aquellos que decidan dejar de usar pornografía o luchar contra su adicción.

RECURSOS: Anexos 1.1

DESARROLLO

> Romper el hielo explicando que vamos a hablar de pornografía abiertamente. Lanzar las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes hemos visto pornografía en alguna ocasión?
- ¿Qué mentiras pensáis que muestra la pornografía? Comentar sus respuestas, y compartir la sección "Algunas mentiras" del artículo adjunto.

> Nombrar estadísticas como las de la sección "Algunas estadísticas" del artículo adjunto. A continuación, se puede preguntar qué opinan sobre la pornografía las personas de nuestro entorno (amigos, compañeros de clase, padres...), y dialogar sobre las respuestas recibidas. ¿Realmente puede ser malo el porno?

> Explicar el concepto del sistema de recompensa y el círculo de la adicción, aplicado directamente a la pornografía. Se pueden tomar los apartados correspondientes del artículo adjunto como guía.

- Si es posible, compartir una experiencia personal sobre el uso de pornografía. Puede ser una historia de éxito o una lucha en curso, compartiendo la situación actual y generando esperanza para aquellos que piensen en dejar la pornografía. Se podría complementar compartiendo primero experiencias de otros personajes cristianos, como el pastor adventista Bernie Anderson, el cantante Kirk Franklin, el escritor Fred Stoeker...
- Darles pie a que compartan experiencias (te pueden sorprender): ¿Alguno ha intentado/pensado en dejar de ver porno alguna vez? ¿Cómo fue?

> Propón recomendaciones del apartado "Sé responsable" del artículo adjunto, pues alguno puede estar pensando en dejar el porno. Ofrece también tu ayuda y apoyo **personal y confidencial** a quien lo desee.

> Entrega el artículo adjunto. Puede ser completo, o seleccionando los apartados que consideres oportuno.

> Si obtienes respuesta de los pioneros, considera comenzar una red de responsabilidad con parejas de pioneros o mentor/pionero, o bien crear un grupo de apoyo. No dudes en consultar a un profesional cristiano, al departamento nacional de jóvenes y a tu pastor para encontrar los mejores próximos pasos en tu iglesia.

1.2 Hablemos francamente de pureza sexual

DESCRIPCIÓN

En esta actividad os proponemos hablar sobre virginidad y pureza sexual. Guiados por el artículo de Nancy Van Pelt "Hablemos francamente de pureza", podéis introducir un tema delicado pero completamente pertinente para vuestros pioneros.

Nancy Van Pelt es profesional de la vida familiar y presentadora de seminarios. Ha escrito más de 20 libros y numerosos artículos sobre relaciones. Sus mensajes e ideas son claros y directos, no perdáis la oportunidad de tocar este tema con vuestros chicos.

OBJETIVOS

1. Enseñar a los Pioneros el alto ideal para las relaciones de pareja que la Biblia y la Iglesia proponen.
2. Conocer la postura de la Iglesia Adventista del Séptimo Día sobre virginidad.
3. Aprender sobre los pasos que se desarrollan en toda relación de pareja en el plano físico.
4. Conocer las ventajas y beneficios de seguir el plan de Dios para sus hijos en relación a la virginidad.
5. Proponerse seguir este ideal de conducta.

RECURSOS: Anexo 1.2 Artículo de Nancy Van Pelt

DESARROLLO

- > Reunir a los pioneros introduciendo el tema con el video que en Youtube se titula: "Amantes II: Quiero hacer el amor contigo, pero antes..."
- > Favorecer el diálogo con las siguientes preguntas:
 - ¿Estáis de acuerdo con el video?
 - ¿Sabéis lo que propone vuestra Iglesia sobre este tema?
- > Repartir el artículo de Nancy Van Pelt en grupos de dos. Pedirles que lo lean y marquen todo lo que les haya llamado la atención o les despierte dudas.
- > Una vez leído, volver a trabajar con todo el grupo:
 - Analizar juntos los 12 pasos que se dan ante la unión de una pareja físicamente. Para esto, leed cada título de los pasos y pedirles que lo expliquen con sus palabras.
- > Una vez leído y comentado permitid el diálogo sobre las posibles alternativas que tienen para evitar avanzar hasta perder la virginidad. Haced un listado entre todos donde puedan quedar reflejadas todas las alternativas que se propongan.
- > Ofreced vuestra ayuda y apoyo si alguien lo necesita.
- > Ofreced en la iglesia un fin de semana para hablar entre todos sobre la pureza sexual. Proponed actividades para realizar jornadas intensivas. Cuanto más habléis sobre el tema, más ayudaréis a vuestros pioneros con esta desigual lucha que viven con sus iguales en relación a la virginidad.

1.3 Ciber-Acoso y Trolling

DESCRIPCIÓN

Ninguno de nuestros pioneros está al margen de las prácticas digitales, entre las que la mayoría ya han nacido, de hecho a esta generación les llamamos nativos digitales. ¿Ofrece la iglesia información y educación para usar las TIC's (Tecnología de la información y la comunicación)? ¿Hace falta que para esto también se manejen con sabiduría?

Con esta actividad os ofrecemos un material riquísimo e invaluable para trabajar con vuestros pioneros. Educar para las buenas prácticas con las TIC's, alfabetización digital, ciudadanía digital responsable, son ahora mismo herramientas que los pioneros deben controlar con astucia, para que las TIC'S no les controlen a ellos.

OBJETIVOS

1. Conocer y comprender conceptos como: ciberacoso, grooming, trolling, sexting, entre otros.
2. Aprender a utilizar con sabiduría las TIC's.
3. Conocer los pormenores y las consecuencias del mal uso de las TIC's.
4. Controlar la información ofrecida y compartirla con los adultos y los niños de la iglesia.

RECURSOS: Guía de recursos para centros educativos en caso de ciberacoso, titulado Ciberbullying. Consejo del Menor de la Comunidad de Madrid. Disponible en: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013909.pdf>

DESARROLLO

Esta actividad os llevará por lo menos dos sábados, pero estamos convencidos que no sólo merece la pena, sino que es nuestra responsabilidad poder aportar información sobre estos temas a vuestros pioneros.

La guía de recursos sobre ciberacoso que os ofrecemos tiene ocho capítulos. Os proponemos que trabajéis un sábado los capítulos 1 al 5, son los que ofrecen la información teórica para conocer los conceptos específicos que las TIC conllevan, como son ciberacoso, grooming, trolling, sexting, etc. Y otro sábado los capítulos 6 al 8.

> Para la primera parte dividid a los pioneros en cinco grupos.

> Repartid en cada grupo uno de los capítulos impresos. Ellos ahora serán los profesores. Tienen que preparar el capítulo como si fuesen a dar una clase. Podéis llevar cartulinas, folios, rotuladores, elementos que ellos puedan utilizar para preparar la clase.

> Después de que cada grupo desarrolle su tema, dedicaréis un rato para dialogar y atender las preguntas que puedan surgir.

> Os sugerimos que aprovechéis la oportunidad para plantear alternativas y soluciones para alguien que pueda estar pasando por una situación de estas, o para evitarlas.

> En la siguiente vez que os juntéis para trabajar este tema, os quedan por trabajar los capítulos 6 al 8. En ellos tenéis os encontraréis con la parte más práctica de todo el material. Os recomendamos que comentéis con vuestros pioneros los títulos de las distintas guías didácticas que se ofrecen en el capítulo 6 y que ellos puedan trabajar por grupos, o entre todos, la/s guía/s que más les haya interesado.

> El capítulo 7 y 8 lo pueden preparar ellos mismos para ofrecer a los adultos de la iglesia, ellos también necesitan informarse sobre estos temas.

MÓDULO 2: *espiritualidad*

2.1 El hombre que susurraba a las plantas

DESCRIPCIÓN

Esta actividad pretende hacer un estudio del miedo y de la forma en que éste afecta a nuestra manera de relacionarnos con los demás e, incluso de comprender a Dios.

Para ello, desarrollaremos una sencilla actividad dividida en tres partes que implican una reflexión inicial, una dinámica de grupo y un debate por equipos.

RECURSOS:

Video y Presentación
(Pen-Drive Directores JAE)*
(Consultar con el Departamento JAE)

OBJETIVOS

1. Mostrar a los pioneros que el miedo nos incapacita para mantener relaciones reales con nuestros semejantes.

2. Seguir la secuencia que lleva del miedo a la desconfianza y de ésta al rechazo y la violencia, y de qué manera ese proceso nos hace llenarnos de "espinas" y "colmillos".

3. Evaluar a través de las dinámicas y el debate de qué manera nuestra actitud hacia los demás está fundamentada en el miedo y/o genera comportamientos asociales y de repulsa hacia los demás.

4. Reflexionar sobre cuestiones como los prejuicios y su carácter irracional.

5. Buscar herramientas bíblicas que nos ayuden a solucionar dichos problemas.

DESARROLLO

> Haremos una sucinta reflexión inicial describiendo la vida de Luther Burbank, quien desarrolló varias especies de cactus sin espinas a lo largo de los siglos XIX y XX (su biografía se puede encontrar en https://es.wikipedia.org/wiki/Luther_Burbank). En ella también podemos incluir la historia real de Christian el león, animal que fue criado en cautividad en un clima de cariño y que demostró, una vez fue devuelto a la naturaleza, un afecto real hacia sus cuidadores.

> Se vinculará, a través de la participación del grupo, elementos como las espinas de los cactus y las garras y colmillos de las fieras, a las consecuencias del pecado. De este modo, entenderemos que esos elementos defensivos/ofensivos no son necesarios en una vida en la que el Espíritu Santo es el que nos mueve a obrar.

> Llega la hora de jugar. Tomaremos al grueso de los asistentes y los invitaremos a formar un círculo de pie. Al azar o a través de un sorteo, elegiremos 5 personas que deberán abandonar la habitación. El grupo restante asignará un rol a dichas personas sin que ellas lo sepan. Los roles serán los siguientes: prostituta, mendigo, cirujano, ministro e inmigrante ilegal. Después, los 5 participantes con roles asignados pasarán de uno en uno al interior del círculo, en el cual el resto de pioneros les dirigirán unas palabras o mostrarán hacia ellos actitudes que se vinculen a la forma en la que habitualmente se trata al colectivo al cual representan.

> Realizado el juego, los 5 participantes con roles deberán compartir con todos los asistentes cuáles creían que eran sus roles y cómo se han sentido al ser tratados de esa manera en particular. Todos juntos valorarán de qué manera creen que el miedo ha motivado el maltrato en las actitudes de sus compañeros en los casos en los que éste se haya producido.

> Los pioneros se dividirán en tres grupos equilibrados y debatirán por separado la forma en que el miedo fue el motor de la vida de estos personajes bíblicos: Adán y Eva tras la caída, Elías al huir de Betsabé y Pedro cuando negó a Cristo. Las preguntas orientativas podrían ser las siguientes:

- 1) ¿De qué manera se hace manifiesto el miedo en estos personajes?
- 2) ¿Cuál había sido su actitud antes de sentir miedo y en qué se diferenció de su actitud cuando lo experimentaron?
- 3) ¿En qué momento y de qué manera dejaron de sentirlo?

Después se pondrán en común las conclusiones que se hayan alcanzado.

> Por último, se reflexionará sobre la manera en que Dios espera que nosotros nos relacionemos con otros y de qué modo ello impactará positivamente en las vidas de quienes nos rodean.

> Por supuesto, tanto los roles que se asumen en el juego como los ejemplos bíblicos pueden ser ampliados o modificados a criterio del responsable de la actividad, siendo ésta sólo una guía orientativa.

2.2 El juego de los sentidos

DESCRIPCIÓN

Tal como dice la Biblia, los caminos de Dios distan mucho de los trazados por los seres humanos. Esta actividad pretende mostrarlo desde aquello que las personas hacemos de manera continuada e inconsciente: percibir la realidad.

Para ello, realizaremos una actividad dividida en tres partes: la primera será un juego grupal, la segunda un debate bíblico y la tercera una puesta en común.

RECURSOS: Video “Los sonidos de los animales” (Pen-Drive Directores JAE)*
(Consultar con el Departamento JAE)

OBJETIVOS

1. Descubrir hasta qué punto el pecado ha mermado nuestra capacidad de sentir y ha limitado nuestra percepción de la realidad.
2. Aprender a disfrutar de nuestros sentidos de una manera sana y más espiritual.
3. Evaluar cuál es el uso que le estamos dando a nuestros sentidos y cuál sería el que, según el estándar bíblico, deberíamos darle.
4. Descubrir como en la figura de Jesús, el uso de los sentidos tenía siempre un carácter espiritual que acompañaba a lo puramente humano.
5. Asumir el compromiso de percibir la realidad que nos rodea desde una nueva perspectiva.

DESARROLLO

> Se divide a los participantes en cinco grupos más o menos igualados. Cada uno de ellos representará a uno de los cinco sentidos. Para facilitar la labor, se les puede repartir al azar unas tarjetas con la representación gráfica de dichos sentidos.

> Después, uno por uno, cada grupo deberá ir superando una prueba vinculada al sentido que representa, según el siguiente esquema:

1) La vista: los participantes deberán observar durante diez segundos el interior de un cajón que contenga entre 15-20 objetos pequeños (hilo de coser, paquete de pañuelos, bolígrafo, bote de champú, etc). Después deberán escribir en un papel cuántos de estos objetos recuerdan;

2) El oído: a los participantes se les reproducirá un audio con los sonidos que emiten ciertos animales (en un número de entre 10-15). Ellos anotarán en una hoja cuál es el animal que creen que produce cierto sonido, y al final se comprobarán los aciertos;

3) El gusto: con los ojos vendados, los participantes probarán algunos productos alimenticios que pueden variar entre especias, distintos tipos de frutas, dulces o condimentos (una lista orientativa incluye: crema de cacahuete, magdalena, yogur de macedonia, queso en porciones, uva pasa y mostaza). Después, anotarán en un papel cuáles son los sabores que creen haber identificado y se comprobarán los aciertos;

4) El olfato: semejante al anterior, en este caso los participantes deberán identificar ciertos productos por su olor (una lista orientativa incluye: desodorante, aceitunas de bote, cerillas, pasta de dientes y zumo de limón) con los ojos vendados;

5) El tacto: cada participante deberá introducir su mano en una urna cerrada a fin de descubrir lo que se encuentra en su interior. Si no fuera posible encontrar una urna, se procedería a vendar los ojos de los participantes para depositar luego en sus manos el objeto o sustancia misteriosa. El número de objetos puede variar según su dificultad o la cantidad de participantes en la actividad (una lista orientativa incluye: una vela, un pañuelo, un peluche, una naranja y una bolsa de tela). Por último, se comprobarán los aciertos.

> Después de compartir brevemente su experiencia con los demás sentidos, cada grupo procederá a buscar entre 3 y 5 textos bíblicos asociados al sentido que hayan representado. En ellos el protagonista ha de ser Jesús (los textos pueden buscarse tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento). Por ejemplo, el grupo que represente a la vista, deberá buscar textos en los que Jesús mire de una determinada manera; el que represente al tacto, textos en los que Jesús toque de una forma especial; y así con los cinco sentidos.

> Una vez realizada esta fase, cada grupo deberá buscar una relación entre los textos que han encontrado intentando responder a la siguiente pregunta: ¿cuál era la intención de Jesús cuando miraba/escuchaba/olía/tocaba/saboreaba algo? Las conclusiones a las que se lleguen se pondrán en común con el resto de pioneros.

> Por último, se desarrollará un sencillo esquema en el que seamos capaces de diferenciar el uso de los sentidos que hacemos los seres humanos en relación al uso que de ellos hace el Señor.

2.3 La Biblia y las familias desestructuradas

DESCRIPCIÓN

En la actualidad, el modelo familiar ideal establecido en el Edén se encuentra en nuestras iglesias con cada vez menos asiduidad. Familias de padres divorciados, monoparentales o con madres solteras están a la orden del día.

La pregunta es; ¿acaso abandona el Señor a aquellos que viven y sufren estas duras realidades en sus vidas?

A través de una sencilla dinámica, abundaremos en ciertos casos bíblicos que ponen de relieve el cuidado especial que nuestro Dios tiene por todos los seres humanos, al margen de sus circunstancias familiares, demostrando en cada ocasión que Él no hace acepción de personas.

OBJETIVOS

1. Mostrar cómo la desestructuración familiar es un mal que afecta a nuestro mundo desde que el pecado entró en él.

2. Identificar la actuación de Dios en la vida de sus siervos con independencia de la situación familiar que vivieran o arrastraran en ese momento.

3. Descubrir de qué modo los conceptos de matrimonio y familia nos sirven para definir la relación que Dios desea tener con nosotros.

4. Eliminar los prejuicios más habituales que derivan de la convivencia de diversos tipos de familias en nuestras iglesias.

5. Obtener un compromiso de los pioneros para orar por esas familias y auxiliarlas en todo aquello que sea posible.

RECURSOS: Anexo 2.3 Familias desestructuradas

DESARROLLO

> Se comenzará la actividad con una breve meditación en la que se evaluará la viabilidad o inviabilidad del modelo familiar de Génesis 2, 18. 24 en el mundo actual. Sería interesante comparar también este modelo ideal con el propio nacimiento de Jesús: nacido de una mujer virgen en circunstancias muy particulares, es posible que Cristo simpatizase con aquellos que viven hoy estigmatizados por sus orígenes o circunstancias familiares.

> A continuación, se dividirá a los asistentes en cuatro grupos de miembros parejos. A cada uno de ellos se les facilitará uno de los modelos familiares adjuntos en la presente actividad. Cada grupo contará con un tiempo de entre 25-40 minutos para leer los textos asignados y responder a las cinco preguntas de las que consta cada documento. El responsable de la actividad debe ser flexible con el tiempo, ya que no todas las preguntas pueden ser contestadas con la misma facilidad.

> Finalizado el paso anterior, cada grupo designará un portavoz que compartirá con los restantes participantes las conclusiones a las que se haya llegado. Cada intervención debe ir acompañada de un debate motivado por el propio responsable de la actividad, que fomentará la participación de los miembros del resto de grupos.

> Por último, se equiparará cada modelo bíblico presentado con situaciones reales que podemos encontrarnos en nuestra iglesia (evitando, claro está, señalar a personas concretas), y se orará por todas ellas en círculo.

MÓDULO 3: *pensamiento*

3.1 Bullying y otras formas de violencia adolescente

DESCRIPCIÓN

¿Están nuestros pioneros libres de este tipo de situaciones? El Bullying es un término que se ha puesto de moda hace no muchos años, lo oímos en las noticias y en distintos medios, pero ¿creemos que esto sólo lo viven jóvenes de EEUU?

¿Qué es realmente el bullying, en qué contextos se da más frecuentemente, cómo podemos evitarlo, tenemos pioneros que estén atravesando bullying, qué hacer en ese caso?

Estas y otras preguntas os desafían en esta actividad.

OBJETIVOS

1. Conocer en profundidad sobre el Bullying.
2. Despertar los sentidos ante la posible situación de Bullying entre nuestros pioneros.
3. Ofrecer ayuda e información para apoyar esta complicada situación.

RECURSOS: Artículo del cuaderno Médico Forense 2005; 13(48-49) titulado: "Bullying y otras formas de violencia adolescente"

Disponible en:

<http://scielo.isciii.es/pdf/cmfn/n48-49/art05.pdf>

DESARROLLO

> Repartir, un par de semanas antes de la actividad, el artículo ofrecido en recursos a un profesional del área de la psicología, salud, trabajo social, magisterio o teología, que puedan leer el artículo antes mencionado y prepararlo para explicar de forma amena y clara a vuestros pioneros.

> Proponed a quién desarrolle la charla que favorezca el diálogo y las preguntas, que aunque no pueda responder él, las podáis responder entre todos, o quedar para investigar más al respecto.

> Después de la exposición trabajad en forma práctica las siguientes preguntas:

- ¿Se puede vivir bullying incluso en nuestras iglesias?
- ¿Qué ideas ofrecéis para prevenir el bullying entre vuestros pioneros?
- ¿Pueden sufrir bullying los niños pequeños? ¿puede ocurrir incluso en la iglesia?
- ¿Qué ideas ofrecéis para prevenir el bullying entre los pequeños de la iglesia?
- Si alguien vive bullying en su colegio, ¿Cómo se le puede ayudar?

Proponed a los jóvenes que improvisen una/s representación/es donde se viva una típica situación de bullying. Construid entre todos ideas y soluciones para el acosado y para tratar con el acosador.

3.2 Habilidades sociales en adolescentes

DESCRIPCIÓN

Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que, teniéndolas, permiten que la persona se desenvuelva eficazmente en el plano social. Las habilidades sociales están formadas de forma compleja, involucra las ideas, los sentimientos, las creencias, los valores, todo esto fruto del aprendizaje y la experiencia.

En la adolescencia las Habilidades sociales cobran una importancia vital ya que las relaciones fundamentales para los adolescentes ya no se encuentran en el núcleo familiar, sino en sus amistades. Tener buenas capacidades sociales contribuirá a su bienestar, le permitirá desarrollarse plenamente y poner bases sólidas para su construcción como persona. Contribuir desde la iglesia en el desarrollo de las habilidades sociales es vital para los adolescentes, pero también para el futuro de una iglesia que sepa relacionarse, ya que en la actualidad los problemas de relaciones son la primera causa por la que los feligreses abandonan la fe.

OBJETIVOS

1. Introducir el concepto de habilidades sociales.
2. Despertar interés y comprender la necesidad por mejorar las habilidades sociales de todos.
3. Ofrecer información básica para desarrollar habilidades sociales.

RECURSOS:

Guía metodológica para el desarrollo de las habilidades sociales Disponible en:
http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/06/guia_completa-habilidades-sociales-para-adolescentes.pdf

DESARROLLO

> El material que se ofrece es amplio. Recomendamos pidáis a algún hermano de la iglesia formado en el área de psicología, educación, trabajo social, magisterio o el pastor, que desarrolle la parte introductoria sobre habilidades sociales que la misma guía ofrece. En veinte minutos podéis tener esta parte cubierta.

> Una vez introducido el tema, en el material, tenéis juegos y actividades prácticas para desarrollar cuatro habilidades sociales básicas:

> Autoestima y autoconocimiento

> Comunicación Interpersonal y resolución de conflictos

> Orientación vocacional o laboral

> Educación intercultural (convivencia entre culturas)

> En un día podéis realizar una de cada una de las habilidades fundamentales que aquí se proponen. Sin embargo, otra forma de llevar acabo esta actividad, es utilizar cada sábado, al margen del tema que trabajéis, un juego de los propuestos. Son juegos y actividades grupales que os permitirán desarrollar habilidades básicas y que de seguro será de bendición para vuestros pioneros. No perdáis la oportunidad de desarrollar cuantos más posibles de las actividades propuestas en esta guía.

3.3 Adicciones en adolescentes

DESCRIPCIÓN

Los adolescentes adventistas, en su mayoría, han sido criados en familias con fuertes valores de temperancia y cuidado del cuerpo. Sin embargo no todos están preparados para resistir a la embestida que viven, durante la etapa de la adolescencia, de ofertas y presiones para el consumo de distintas drogas y estimulantes.

En esta actividad pretendemos dar información pertinente para formar a vuestros pioneros con argumentos que puedan apropiar individualmente y le sirvan para sobrellevar este tema, o por lo menos poder hablar del mismo con otros iguales en una situación similar. Entender por ejemplo las distintas fases, nada inofensivas, por las que se desarrolla la dependencia a las sustancias, o por qué los adolescentes son población de alto riesgo, o comprender los factores protectores que le acompañan y con los que puede hacerse fuerte para resistir.

OBJETIVOS

1. Ofrecer información útil sobre la dependencia a las sustancias.
2. Reforzar la postura de abstinencia de drogas y estimulantes que propone la Iglesia Adventista para que también pueda ser una postura que adopten individualmente.
3. Comprender los factores de riesgo y protectores para las adicciones.

RECURSOS:

Manual de adicciones para psicólogos clínicos especialistas en psicología clínica en formación, capítulo 3 titulado: "Factores psicológicos en las adicciones" páginas 45 a 64. Disponible online en Google

DESARROLLO

- > Repartir, un par de semanas antes de la actividad, el artículo ofrecido en recursos, a un profesional del área de la psicología, salud, trabajo social, magisterio o teología, que puedan leer el artículo antes mencionado y prepararlo para explicar de forma amena y clara a vuestros pioneros.
- > Proponed a quién desarrolle la charla que favorezca el diálogo y las preguntas, que aunque no pueda responder él, las podáis responder entre todos, o quedar para investigar más al respecto.
- > Pedidle que introduzca la temática con las primeras páginas del artículo y luego permita que los factores protectores puedan ser analizados y explicados por los mismos pioneros, en trabajo grupal.
- > Dividid al grupo en:
 - Factores familiares
 - Comunitarios
 - Compañeros e iguales
 - Escolares
 - Individuales
- > Motivad a los pioneros para que lo puedan presentar de forma creativa y dinámica, por ejemplo, con la creación de carteles con información útil para que luego la iglesia pueda aprender también con ellos.

MÓDULO 4: *servicio*

4.1 La subasta de los valores

DESCRIPCIÓN

Esta actividad versa sobre la importancia de construir una sociedad justa y la manera en que ciertos valores pesan más que otros a la hora de formar comunidades de convivencia.

También nos ayudará a reflexionar sobre las diferencias entre la sociedad perfecta que nos ofrece el Señor y las que constituimos los seres humanos en un mundo caído.

A fin de hacer amena la dinámica, ésta constará de dos partes diferenciadas: una en la que se realizará la subasta en sí misma y otra en la que los grupos reflexionarán juntos.

OBJETIVOS

1. Alcanzar una comprensión auténtica de cuáles son los cimientos sobre los que se asienta un mundo de pecado y cuáles son los principios que, utópicamente deberían regirlo.

2. Reflexionar en la manera en que yo puedo, dentro de mi esfera personal, contribuir a la construcción de un mundo más justo.

3. Descubrir como los valores bíblicos de convivencia se fundamentan en el bienestar y la cooperación mutuos.

RECURSOS:

Prácticamente ninguno: billetes de papel y un subastador con pulmones de acero.

DESARROLLO

> Dividiremos a los asistentes en 4 ó 5 grupos formados por no menos de tres personas y no más de cinco. Dicho número variará, por tanto, en función de los asistentes. Después daremos a cada grupo una cantidad de 10000 “valorines”, que será la moneda utilizada en nuestra subasta. Los billetes pueden ser diseñados por los responsables de la actividad con mayor o menor gracia.

> Comenzaremos la subasta de valores. Ésta estará sujeta a la habilidad de los pujantes, comenzándose con una puja de 100 valorines y ascendiendo la misma en 100 nuevos valorines (como mínimo), cada vez. Una vez realizada la compra, el subastador cambiará el valor obtenido por la cantidad concreta de valorines por la que se pujó. Una lista orientativa de valores podría ser la siguiente:

- | | | | | |
|---------------|---------------|-----------------------|----------------|------------|
| - Sanidad | - Libertad | - Riqueza | - Cultura | - Paz |
| - Solidaridad | - Esperanza | - Verdad | - Amor | - Igualdad |
| - Sabiduría | - Fe | - Espíritu de trabajo | - Misericordia | - Justicia |
| - Poder | - Fraternidad | - Belleza | | |

> Una vez todos los asistentes se hayan repartido los valores, cada grupo deberá hacer un estudio sencillo del tipo de sociedad que pueden construir con lo obtenido. Se pondrá en común con el resto de participantes, haciendo referencia a sus puntos fuertes y a sus carencias como sociedad.

> Por último, reuniremos a los participantes en un sólo grupo. El director de la actividad podrá ahora reflexionar con todos ellos sobre el tipo de sociedad a la que podemos aspirar con el Señor de nuestro lado. Podrá hacer referencia a utopías humanas que acabaron siendo inviables (como las propuestas por Tomás Moro o la Revolución Francesa, entre otras), y aquella que se nos presenta en las Escrituras, en textos de Isaías o Apocalipsis, por ejemplo.

> Juntos, consideraremos cuáles son los valores más importantes en una sociedad así y cuáles, a pesar de su importancia en este mundo, no serán de utilidad alguna en el venidero. Con ello, tomaremos un compromiso de ayuda en relación al pequeño mundo que nos rodea a fin de hacer de él algo mejor.

4.2 El bunker

DESCRIPCIÓN

En esta actividad vamos a desarrollar un espíritu crítico acerca de los motivos por los cuales la sociedad estima que algunas personas son “ciudadanos de segunda”, así como a debatir sobre asuntos tan asumidos hoy en día como la selección natural o la supervivencia del más fuerte y/capacitado. Para ello, contaremos con dos partes:

1. Introduciremos a los participantes en un escenario ficticio en el que tendrán que asumir roles que podrán determinar su supervivencia.
2. Procederemos a la reflexión y debate sobre los resultados obtenidos en el juego, así como buscaremos ejemplos bíblicos que nos ayuden a comprobar cuáles son los criterios de selección de Dios.

OBJETIVOS

1. Descubrir que nacemos o somos criados con prejuicios que de manera más o menos consciente determinan el modo en que escogemos a aquellos con los que queremos relacionarnos.
2. Reconocer cuáles son los criterios de selección que la sociedad nos impone y comprender hasta qué punto los cristianos nos vemos afectados por ellos.
3. Diferenciar la manera en que Dios elige a los suyos, de la manera en que la sociedad lo hace.
4. Reestructurar nuestra relación con los demás de modo que esté en consonancia con los criterios divinos.

RECURSOS: Necesitaremos algunas fichas de juego que pueden ser fácilmente diseñadas por los propios organizadores de la actividad en conformidad con los pasos que facilitaremos a continuación (Anexo 5.2).

DESARROLLO

> Se le entregará una ficha de juego a cada uno de los participantes. Cada una de estas fichas contiene dos roles superpuestos. El primero lo usaremos para jugar la primera ronda del juego, y el segundo (junto con el primero), lo utilizaremos para jugar la segunda ronda. Es importante que ninguno de los participantes descubra el segundo rol hasta que entremos en la segunda fase. Para ello, ambas fichas podrán ir pegadas por uno de sus lados o facilitarse la segunda de ellas a posteriori. Así, si a alguien se le entrega la ficha nº20, durante la primera ronda asumirá el rol de un juez, mientras que en la segunda ronda asumirá el rol de un juez que tiene más de 60 años.

> Realizado el reparto de fichas, se planteará la primera situación hipotética: un terrible holocausto nuclear ha sacudido el planeta. Se ha construido un búnker en el que se pretende que sobrevivan durante un año aquellos que puedan lograr reconstruir la sociedad desde cero una vez la catástrofe haya sido superada. El problema es que el búnker sólo tiene espacio y víveres para la mitad de los participantes del juego. Ellos deberán argumentar por qué razón son los más aptos para entrar en el búnker, y luego se procederá a una votación. En caso de empate entre varios concursantes, habrá una segunda vuelta de desempate.

> La segunda parte del juego es bastante similar. Los concursantes descubrirán el segundo de sus roles y volverán a jugar de nuevo. En este caso sólo habrá una variante: habrán de entrar en el búnker la mitad de los participantes que puedan reconstruir la sociedad desde cero, pero además los que sean capaces de repoblar el moribundo planeta tierra, por lo que se habrán de tener en cuenta factores como la ratio mujeres/hombres y otros determinados por los roles.

> Una vez superada esta parte del juego, se procederá a una breve reflexión sobre Jueces 7, 1-8, en la cual se medite acerca de los criterios que el Señor utilizó para escoger a los trescientos valientes de Gedeón.

> Finalmente, se producirá un debate en el que los participantes pongan en común cómo se sintieron con los roles que les fueron asignados, cómo consideraron que iban a ser valorados por sus compañeros y en qué modo el juicio de Dios habría sido más favorable o desfavorable que el de éstos.

> La actividad finalizará con una ronda de oración en la que los pioneros se comprometan a valorar a las personas en conformidad a los criterios divinos, decidiendo juntos cómo empezar a llevar a la práctica esta nueva actitud.

4.3 Crea tu propia ONG

DESCRIPCIÓN

Esta actividad consiste en dedicar varias sesiones de trabajo con los pioneros hasta que entre todos creen una “ONG” con la que se sientan identificados. En general se habla de un cierto desfase entre los jóvenes y los trabajos estructurados de ayuda solidaria. Sin embargo los pioneros tienen mucho potencial para sentirse involucrados en un proyecto en el que se sientan protagonistas.

OBJETIVOS

1. Motivar a los pioneros hacia el trabajo solidario.
2. Descubrir el valor del trabajo en equipo para ser más eficaces.
3. Crear sentido de pertenencia y misión tratando de ayudar a la gente.

RECURSOS: Internet. Camisetas. Ordenadores. Mesas de trabajo. Material de oficina. Dossier solidario ADRA – JAE (Pen-Drive Directores JAE) (Consultar con el Departamento JAE)

DESARROLLO

- > Esta actividad no se puede terminar en una única sesión. Constituye un proyecto de trabajo en el que los pioneros que así lo deseen se pueden dedicar a lo largo de varias semanas/meses.
- > En primer lugar se crearán grupos para que cada grupo piense en qué tipo de ONG se puede crear. Para ello se centrarán en problemas reales que hayan vivido, o que estén percibiendo en su entorno.
- > Posteriormente en la puesta en común tendrán que llegar a un consenso respecto al problema real que van a intentar resolver con esa ONG.
- > A continuación tendrán que dividir los grupos y las responsabilidades para que unos se encarguen de la parte de imagen (creación de logo, camisetas, etc). Otros trabajarán la parte legal de una ONG (estatutos, financiación, organismos oficiales, etc). Otros diseñarán el PLAN DE ACCIÓN de la ONG, viendo cómo se van a organizar entre todos para mejorar el problema determinado.
- > La creación de la ONG puede llevar varias semanas/sesiones de trabajo y se le puede dar la fuerza/compromiso que los pioneros requieran. Idealmente se podrían crear camisetas que ellos puedan llevar y utilizarlas en acciones sociales reales que ellos hayan pensado/organizado.
- > Se puede trabajar en colaboración con la delegación de ADRA de la Iglesia Local de forma que esta “ONG” virtual de los pioneros pueda colaborar en labores de ADRA. No obstante se priorizará que los pioneros elijan su campo de acción, proyecto, etc.
- > Finalmente se hará un trabajo de sensibilización por las redes sociales, creando una web/blog/perfil de Facebook donde subir fotos/videos de las acciones que se hayan realizado.

MÓDULO 5: naturaleza

5.1 Excursiones y Vivacs

DESCRIPCIÓN

Las excursiones y los Vivacs buscan la relación directa entre nuestros Jóvenes y nuestro Señor a través de su maravillosa creación.

Las Excursiones son la forma más sencilla de acercarse a la Naturaleza. Se realizan en un solo día y se regresa antes del anochecer, pero no por ello hay que descuidar la preparación de la actividad: la ruta, la logística como el transporte y las comidas, la información adecuada a los participantes. Todo esto con el objetivo de tener un correcto desarrollo y disfrute.

Los Vivacs son un paso más para conocer realmente la Naturaleza, ya que la idea es hacer una ruta y pasar la noche a la intemperie sin tienda de campaña, aunque con los materiales y conocimientos adecuados. En esos momentos en que se va el sol nuestra dependencia a la comodidad y nuestra mente sugestionada por la sociedad pueden jugarnos una mala pasada, pero una vez superada esa barrera, sin duda este tipo de actividades se convierten en un gran aprendizaje y una bonita aventura.

OBJETIVOS

1. Crear un mayor vínculo entre los Jóvenes viviendo experiencias juntos.
2. Crear un mayor vínculo con nuestro Creador disfrutando de su obra.
3. Desarrollar capacidades para nuestra superación personal.
4. Conocer la Naturaleza disfrutando en primera persona de ella.
5. Realizar actividades físicas en el mejor entorno.
6. Aprender a respetar la creación entendiendo que es una manifestación del amor de Dios.

“En todo lo que existe sobre la tierra, desde el árbol más alto del bosque hasta el líquen que se adhiere a la roca, desde el océano sin límites hasta la concha más diminuta de la playa, se puede contemplar la imagen y la inscripción de Dios.” (La educación, pág. 90)

RECURSOS:

Para realizar una excursión hay que tener nociones de orientación, lectura de mapas y manejo de la brújula. En la página de J.A.E. hay un dossier de “Carreras de orientación”. Este material se puede utilizar para dar cursos es muy útil tanto para los monitores y coordinadores como para los pioneros. Disponible en: www.jaeonline.es

Las autorizaciones paternas son obligatorias para todos los menores de edad. Podéis consultar con el Dep. JAE para conseguir algún modelo.

DESARROLLO

SEGURIDAD

1. Pedir autorización en la zona donde se quiere realizar la excursión. Hay provincias de España que exigen que se les informe de las actividades que se desean realizar en la naturaleza (ya sea ayuntamiento, Guardia Civil, etc.) para poder localizar al grupo en caso de emergencia. (accidente, catástrofe natural, etc.)
2. Informar al consejo de Iglesia o a algún responsable dejando por escrito la ruta completa que se va a

realizar, indicando: punto de salida, recorrido, punto de llegada y horarios de salida y llegada. De esta manera, ante una emergencia, los cuerpos de seguridad podrían saber la localización del grupo, incluso en caso de que estuvieran incomunicados por falta de cobertura, ya que el retraso en la hora de llegada delataría que hay algún problema.

Importante: Dejar por escrito la ruta con los horarios obliga a no hacer cambios de última hora en el recorrido ni desviarse del camino indicado.

3. Entregar autorización paterna a los menores, y recogerla firmada sin excepción para dejar participar al menor (buscarla en anexos de este tema).

4. Infórmate del seguro de JAE

5. No hacer rutas desconocidas ni intentar descubrir sitios nuevos con los excursionistas. Eso hazlo antes con algunos monitores y siguiendo las pautas de seguridad mencionadas.

6. No confiar en los tiempos que indican los carteles o libros de senderismo, ya que estos marcan tiempos sin descansos, sin paradas para calcular la ruta y a paso de senderistas experimentados. Calcula siempre el doble de tiempo que indique.

7. Mirar la meteorología para informar a los excursionistas y llevar el material apropiado o aplazar la actividad si fuera necesario.

Ser realistas en la dificultad y duración del recorrido, calcula que si todo va bien se puede avanzar 4 km por hora. Puede haber personas de mucho nivel y personas sin experiencia, el grupo será tan fuerte como su componente más débil. Procurar que las personas más lentas o cansadas vayan los primeros y animarlos siempre.

8. Organizar la excursión mínimo con tres responsables. Estos tres monitores tendrán que llevar una emisora (walkie talkie) cada uno.

- 1 monitor guía, ira en cabeza y nadie le adelantará, (preferible dos para confirmar ruta)
- 1 monitor de control, que ira en medio del grupo.
- 1 monitor escoba, que no permitirá que nadie esté detrás de él y si es necesario parara al grupo y enviará a la cabeza a los más cansados o lentos (de forma discreta).

LOGISTICA

9. Anunciar con tiempo la actividad indicando el recorrido, la dificultad, (aclarar bien si es apto para todos o no), y demás característica que se consideren de importancia.

10. Informar a todos los excursionistas del material básico. Ejemplo:

- Calzado adecuado (cómodo, cerrado y que se adhiera bien al terreno).
- Pantalón largo para protegerse de arañazos y caídas (evitar jeans).
- Abrigo utilizando varias capas finas (para poder regular temperatura)
- Gorros, gafas de sol, crema solar, según la necesidad.
- Silbato para tocar en caso de perderse o emergencia (preferible metálico)
- Linterna (para cualquier contratiempo)
- Agua y comida (evitar latas)
- Enseres personales (documentación, dinero, etc.)

11. Preparar el Material básico para los organizadores:

- Mapa de la zona
- Brújulas
- Linternas (para contratiempos)
- 3 emisoras (para el guía, el de control y el "escoba")
- 1 botiquín (adecuado a la cantidad de personas que van)
- Móviles cargados
- Silbatos metálicos (para avisos de emergencia)
- Sobres de glucosa, llevar suficientes. (los que se usan para carreras y ciclismo)

12. Estudiar la logística para transporte hasta el punto de inicio y el regreso. Si es necesario transporte público hay que investigar horarios y precios. Si se decide ir en coches privados habrá que calcular

cuántos se necesitan y gestionar el gasto de combustible.

13. Los horarios para las excursiones se procurarán iniciar a horas tempranas para terminar con margen de luz solar suficiente por si hay algún contratiempo.

DESAROLLO

14. Comentar normas y explicaciones en el punto de inicio y antes de comenzar (ejemplos):

- Empezar con una oración.
- Explicar el itinerario y los planes del día.
- Caminar pegado al compañero de delante, sin separarse formando grupos
- No adelantar al guía
- No quedarse detrás del monitor "escoba"
- No separarse del grupo ni salir del camino nunca (si es necesario ir al baño avisar)

15. Durante el recorrido hay que mantener un ritmo constante pero suave, se debe hacer una parada por hora, tiene que ser de corto tiempo, quizás cinco minutos para beber y comer algo. La parada principal será a la hora de comer o si hay una actividad especial y el lugar será establecido antes de hacer la excursión. Nunca se improvisará dónde comer o dormir en caso de hacer un VIVAC.

16. Recomendación. Preparar algunas actividades sencillas para realizar en la naturaleza, alguna reflexión relacionada, matutina, juegos o actividad con la flora o fauna.

Estas actividades se pueden hacer en la parada para comer o en algún sitio ya planificado.

17. En los VIVACS, las condiciones y requisitos serán los mismos que los de una excursión, pero la zona donde se va a dormir tendrá que estar planificada y con la autorización adecuada.

- Materiales se añadirá: aislante, saco de dormir y funda de vivac, además de los útiles de aseo como toallitas húmedas, recambios de ropa y comida para el tiempo que se ha establecido.
- Las caminatas serán quizás más moderadas teniendo en cuenta que al día siguiente se caminará otra vez.
- Por la noche tendrá que haber alguna reflexión y charla con los participantes para compartir experiencias.
- IMPORTANTE: Los monitores tendrán que asegurarse del bien estar de cada uno de los participantes antes de dormir. (dependiendo de las circunstancias, quizás tengan que hacer turnos de vigilancia por la noche).

5.2 Supervivencia: Superándote a ti mismo

DESCRIPCIÓN

El ser humano necesita comodidad para sentirse más feliz. Esa comodidad es buena siempre que sepas vivir sin ella, ya que puede convertirse en un dulce veneno que te hace más débil y que neutraliza tus defensas mentales como el ingenio o la destreza por la dependencia a lo que te rodea.

De esta manera tu felicidad depende de lo que tienes, ...¿lo habías pensado?. Y en este punto, si un día te falta esta comodidad te puedes hundir en tristeza, miedo e incluso depresión con todas sus consecuencias.

Así que muévete, entrena facultades para sentirte seguro de ti mismo, evita el veneno de la dependencia, vence tus miedos y supérate a ti mismo.

En una supervivencia se pueden hacer infinidad de actividades, aunque hay que empezar paso a paso con pequeños cursos como orientación por indicios, refugios, agua, etc... Realizar una acampada de Supervivencia (o vida primitiva), es sin duda una experiencia única y es la mejor actividad que se puede realizar para tener una relación auténtica con la naturaleza, con nuestros compañeros, con nosotros mismos y con nuestro Dios.

OBJETIVOS

1. Adquirir conocimientos.
2. Satisfacer el espíritu de aventura.
3. Establecer fuertes lazos con nuestros compañeros.
4. Conocer a ti mismo física y mentalmente.
5. Fortalecer tu capacidad física y mental.
6. Desarrollar la seguridad y control en ti mismo.
7. Desarrollar tu voluntad.
8. Superar barreras mentales controlando el miedo.
9. Reorganizar tu escala de valores.
10. Preparación para tiempos difíciles.
11. Entender que podemos dominar el entorno, (Gen.1:27:28).
12. Aprender confiar y depender de nuestro Creador.

RECURSOS:

La formación como Guía Mayor es una gran oportunidad de aprendizaje en campos muy variados y útiles para trabajar con nuestra iglesia y muy valiosos para la vida diaria. Puedes buscar información en la página de JAE.

Dossier de Supervivencia (Consultar con JAE)

Documental del Canal de Historia "Después del Armagedón": Este documental esta es una aproximación teórica al peor escenario posible en un desastre global. Es muy bueno, didáctico y nos podemos hacer una idea del comportamiento humano en situaciones extremas. www.youtube.com/watch?v=Xa0s_wUTNvQ

Documental de Supervivencia real y muy práctico del especialista "Ed Stafford" www.youtube.com/watch?v=qIppqOe2dDP8

Para consultas, dudas e información sobre campamentos de Supervivencia, podéis consultar al Dep. de Jóvenes.

> **¿Qué es supervivencia?:** “Es la adaptación de un ser vivo a un entorno”

> Motivos que llevan a una situación de supervivencia: Catástrofes ya sean naturales, provocados o accidentes cuya consecuencia conllevan a un aislamiento de la civilización en sitios como por ejemplo el mar, el desierto, la selva, los polos, etc.

> Enfrentarse a una situación extrema, sea en la naturaleza o en nuestra vida diaria, provoca en cualquier persona un shock. El primer paso es respirar, tranquilizarse y pensar.

> Una vez que hayamos aceptado la realidad que estamos pasando y estemos más tranquilos pensaremos en una palabra: “P.R.A.C.T.I.C.O.” Esta palabra es una regla nemotécnica simplemente para recordar y orientar el orden de prioridades que debemos seguir. Obviamente, cada situación requerirá un orden de actuación diferente, y lógicamente, la primera letra por la que tenemos que empezar nuestra regla nemotécnica es la “O”- Oración, aunque técnicamente tendría que estar repetida entre todas las letras porque la comunicación constante con nuestro Padre es vital.

O – Oración
P – Protección
R – Rescate
A – Agua
C – Comida
T – Trabajo
I – Ingenio
C – Control
O – Oración

Oración

> No le des más vueltas al “por qué” de las cosas, ese no es tu trabajo ahora, El Señor lo ha permitido y nada más, ya explicara en su momento el por qué, ya lo entenderás cuando tenga que ser. Ahora tu trabajo es otro: CONFIAR.

> Pase lo que pase tienes que entender que no estás solo. Debes aceptar la situación que tengas en tu vida. Permanente comunícate Señor, Ora, pídele, pregúntale, charla con Él.

Protección (Consultar Dossier)

> Asegurarse de disminuir el factor de riesgo presentado por la situación.

> Alejarse del peligro inmediato y alejar a otras personas (heridos, etc.) sin arriesgarte tú.

> Asistir a los heridos más graves.

> Construye un refugio en caso de estar a la intemperie. (consultar anexo)

> Superada la situación, si es posible, volver al sitio a recuperar objetos. Ej.: accidente automovilístico, tornado, naufragio, etc.

Rescate (Consultar Dossier)

> Avisar por escrito de nuestro itinerario antes salir indicando fechas y horarios. Nos buscaran cuando detecten la ausencia.

> Señalizar la zona: Marcar terreno con S.O.S. o una gran “X”, en arena, nieve, con piedras, etc.

> Utilizar: espejos, superficies reflectantes, pilas de leña para quemar. Tener las pilas de leña tapadas por la humedad y el fuego a mano, la actuación tiene que ser rápida ya que tenemos pocos segundos si se escucha, por ejemplo, el motor de un avión.

> Permanecer en el lugar del accidente (si es menos riesgo que intentar una salida).

> Si permanecer es peor que quedarse, señaliza la dirección que vas a seguir y deja rastros por el camino.

> Aprende a orientarte (consultar anexo)

Agua (Consultar Dossier)

> Elemento vital para vivir, en condiciones normales no se sobrevive más de tres días sin agua.

> Necesaria para primeros auxilios, cocinar, lavarse, etc.

> Es necesario contar con reservas de agua en todo momento. No desaprovechar la oportunidad para recolectar agua, ni siquiera durante los días lluviosos.

> Aprender a purificarla.

Comida (Consultar Dossier)

- > Sin comida se puede sobrevivir un período de tiempo variable, de media tres semanas. Sin embargo, el hambre, a pesar de generar una necesidad, también es una sensación que hasta cierto punto puede controlarse.
- > Racionalizar las provisiones existentes (generalmente del lugar del accidente)
- > Obtener nuevos alimentos, Buscar recursos: recolectar, cacería, cultivo a largo plazo.

Trabajo

- > Se procurara tener la mayor parte del tiempo ocupado, siempre hay algo que hacer, así ejercitaremos nuestra mente y no habrá tiempo de tener pensamientos negativos.
- > Procurarse un refugio. Encender un fuego. Buscar agua y comida, etc., etc.

Nuestro mayor enemigo no es el frío,
Nuestro mayor enemigo no es el hambre,
Nuestro mayor enemigo no es el dolor ni la soledad
Nuestro mayor enemigo es el DESANIMO.

Ingenio

- > Podemos mejorar todas las situaciones. Siempre podemos darle vueltas a un asunto para mejorarlo y tener mayores posibilidades de supervivencia.

“Es más importante el ingenio que el conocimiento”, Albert Einstein.

Control

- > Domínate y domina tu entorno. Solo el hecho de tener un pequeño techo para la noche y un fuego da el ánimo y entiendes que puedes dominar la situación.

“La supervivencia: es una batalla mental en la que debes controlar la situación.”

Recuerda y enseña a tus Pioneros

Pase lo que te pase, en cualquier situación extrema que sufras, ya sea una supervivencia real o en tu vida diaria, no olvides nunca que el Señor lo tiene controlado y que no estás solo.

«Confía de todo corazón en el Señor y no en tu propia inteligencia.» Proverbios 3: 5

5.3 Diseño inteligente

DESCRIPCIÓN

Esta actividad consiste en la visualización de un documental sobre el Diseño inteligente que despierte la curiosidad de los pioneros y responda preguntas clave sobre el origen de la vida. Los pioneros se enfrentan a muchas dudas respecto a la creación y el origen de la vida, y en ocasiones están rodeados de un ambiente secular que ha desterrado a Dios de la ecuación. La visualización de este documental les puede dotar de herramientas clave para argumentar su fe en un entorno académico.

OBJETIVOS

1. Despertar curiosidad sobre el movimiento del Diseño Inteligente
2. Encontrar respuestas a preguntas clave sobre el origen de la vida
3. Acercar a los pioneros más a Dios mediante el estudio de la naturaleza con una metodología científica.

RECURSOS:

Ordenador con conexión a Internet y video-proyector.
Video de "La verdad en 2 minutos" sobre el Diseño Inteligente.
Documental "La Clave del Misterio de la Vida". Disponible en youtube en los siguientes links:
<https://www.youtube.com/watch?v=HsKq3FxDzkk>
<https://www.youtube.com/watch?v=K7UdycWaeLs>

DESARROLLO

En esta actividad el objetivo es generar debate fruto de la visualización del documental "La Clave del Misterio de la vida". Por lo que en primer lugar se hará una breve introducción al concepto del "Diseño Inteligente" y los desafíos que plantea la ciencia al modelo creacionista. A continuación se visualizará el documental.

Finalmente se debatirá en grupo qué aspectos les han parecido más relevantes. Qué les ha llamado la atención. Y de qué forma entienden ellos que el Diseño Inteligente puede ser una aproximación equilibrada al debate ciencia/religión en un entorno académico.

MÓDULO 6: salud

6.1 ¿Cómo va tu salud?

DESCRIPCIÓN

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de malestar o enfermedad” (OMS, New York, 19-22 Junio, 1946).

Jesús dijo que el primer Mandamiento de todos es: “Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y todas tus fuerzas” (Marcos 12:30). De modo que para poder amar a Dios debidamente, tenemos que cuidar nuestra condición física, nuestra salud, nuestros cuerpos, para poder amarle con todo nuestro corazón, con toda nuestra mente y con todas nuestras fuerzas.

Dios desea que cuidemos nuestro cuerpo porque es el templo del Espíritu Santo: “¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en vosotros, que tenéis de Dios, y que no sois vuestros?” (1Corintios 6:19).

Esta actividad pretende ayudar a concientizar la importancia de desarrollar nuestras facultades físicas para una vida más saludable y para un servicio mejor a Dios.

OBJETIVOS

1. Descubrir hasta qué punto el pecado ha afectado nuestra condición física.
2. Aprender a apreciar más nuestra salud.
3. Evaluar nuestra salud en función de los criterios que estudiaremos, corregir y mejorar en los que necesitamos.
4. Asumir el compromiso de desarrollar hábitos que favorezca una vida más saludable.

RECURSOS: El libro de Elena White: Mente, carácter y personalidad, Tomo 1.
El material anexo 6.1

DESARROLLO

> Lo ideal sería que esta actividad se pueda hacer al aire libre, en la montaña, al lado de un río... Se comienza la actividad con una breve meditación basada en los textos bíblicos de Mc. 12:30 y 1Cor. 6:19.

> También se comentará brevemente la relación que podemos encontrar entre el estado físico y el

estado mental de una persona. Para esta parte nos podemos basar en el capítulo 7, Enfermedades que comienzan en la mente, del libro Mente, Carácter y personalidad de Elena White.

> Se reparten a los participantes en 4 grupos más o menos iguales. A cada grupo se le presenta dos de los ocho principios naturales que promueve la reforma pro salud de la iglesia adventista para lograr un estilo de vida saludable. También esta actividad se puede dividir en dos o varias ocasiones si se considera que se alarga demasiado.

> Los ocho principios son:

1. Agua 2. Descanso 3. Ejercicio 4. Luz solar 5. Aire 6. Nutrición 7. Temperancia 8. Esperanza

> Cada grupo contará con un tiempo de entre 30-40 minutos para estudiar los beneficios y la importancia de los dos principios de salud recibidos.

> Cada grupo elegirá un portavoz que compartirá con los demás participantes el estudio que han hecho y las novedades que conocieron tras el estudio.

> El responsable de la actividad invitará a la reflexión de la aplicación real en la vida de los participantes. De esta forma se intentará hacer reconocer a los participantes las eventuales mejoras que deben hacer en sus vidas.

Por último, el responsable de la actividad animará a los participantes a comprometerse en el desarrollo armonioso de las facultades físicas, mentales y espirituales.

> Se acaba la actividad con una oración en círculo en la que se agradece a Dios por la salud y se pide en oración salud por algún joven de la iglesia o conocido de los presentes.

6.2 El tabaco

DESCRIPCIÓN

El tabaco y el alcohol se han convertido en dos actividades sociales y cotidianas, los jóvenes se juntan a beber por diversión. Actualmente, comienzan a participar de estas actividades a la edad de 15 años. Es por esto que debemos ayudar a entender a nuestros pioneros que Dios nos ha elegido para marcar la diferencia, para mostrar que es posible vivir una vida alegre y divertida sin dañar nuestro cuerpo.

En esta actividad os proponemos que habléis con vuestros pioneros sobre un tema que sin duda está a la orden del día en sus vidas, porque ¿a qué pionero no le han invitado a tomar una 'caña' o fumar un cigarrillo? Cada día se enfrentan a situaciones en las que su fe se pone a prueba, por lo que es importante proporcionarles herramientas para ayudarlos a tomar buenas decisiones a la hora de la verdad.

OBJETIVOS

1. Inculcar en los pioneros la idea de que Dios, como creador nuestro, ha dejado toda una serie de consejos en la Biblia que son para nuestro beneficio, ya que él nos conoce mejor que nadie.
2. Reforzar la postura de abstinencia a drogas (en este caso, tabaco y alcohol) de la iglesia Adventista.
3. Dar argumentos útiles para decir "no" al tabaco y alcohol.

RECURSOS:

- > PDF "Adicción al tabaco" (adjunto).
- > PDF "Daños que provoca el tabaco en los jóvenes" disponible en:
http://global.tobaccofreekids.org/files/pdfs/es/APS_youth_harms_es.pdf
- > Blog "jóvenes y consumo de tabaco" disponible en: <http://jovenes-y-tabaco.blogspot.com.es/>
- > Experimentos del programa "El hormiguero" <https://www.youtube.com/watch?v=SvzeecdbdSQ>

DESARROLLO

La actividad se realizará en dos sesiones:

PRIMERA SESIÓN:

> Buscar a un pastor, anciano, consejero de jóvenes, director de jóvenes, etc., que sepa sobre el tema (médico, enfermero, psicólogo, etc.) que sepa expresarse de una manera clara con los jóvenes para que lleve las dos sesiones. Esta persona tendrá que hacer una pequeña introducción sobre los efectos del tabaco en el organismo (puede utilizar los PDFs adjuntos) y los principios de salud presentes en la Biblia; luego se generará un pequeño debate, en el que, por ejemplo, se hablen temas como:

- ¿Por qué crees que los adolescentes comienzan a fumar? El hecho de un sentido de permanencia a un grupo ¿influye en la decisión de fumar/beber alcohol?
- ¿Los jóvenes tienen acceso a información referente a las consecuencias del consumo de estas sustancias? Si es así, ¿por qué continúan consumiéndolas?
- ¿Crees que existen alternativas de ocio suficientes como para no caer en las garras del tabaco o alcohol? ¿Por qué los fumadores creen que necesitan el tabaco para divertirse? ¿Se ha convertido en una moda?
- ¿Crees que el deporte influye a la hora de decidir por el tabaco o alcohol? ¿Y la familia?

> El debate sería una parte importante de la actividad, ya que es aquí donde los pioneros podrán expresar sus pensamientos y dudas.

> Para terminar con la primera sesión se dividirán a los pioneros en grupos (dependiendo del número de pioneros la cantidad de componentes del grupo puede variar, por ejemplo, si tenemos 15 pioneros, se

podrían hacer 3 grupos de 4 y uno de 3 o 3 grupos de 5) y se les propondrá un pequeño tema de investigación, como por ejemplo:

- **Entrevistas:** Se puede explicar que las entrevistas no hace falta que las hagan en grupo, si no que las pueden hacer de manera individual y extraer las conclusiones una vez se junten todas las entrevistas realizadas.

- Entrevistar a amigos fumadores, averiguar desde cuando fuman, por qué creen que comenzaron a fumar, si han intentado dejarlo, si conocen los efectos que el tabaco produce en el organismo, a qué les gustaría dedicarse en un futuro.

- En el caso de los no fumadores: por qué no fuman, qué los ha llevado a tomar esta decisión, si han fumado alguna vez, a qué les gustaría dedicarse en un futuro, etc.

- **Investigar si existe algún programa a nivel nacional para dejar de fumar**, y ¿en la iglesia adventista? En este punto se puede animar a los pioneros a hablar con el director del ministerio de la salud para que les explique en qué consiste el curso para dejar de fumar, si se obtienen buenos resultados, etc.

- **Investigar sobre la relación entre el tabaco y el cáncer y sobre tabaco-fumadores pasivos.** En este punto se pueden mostrar videos divulgativos como los experimentos realizados en el programa El hormiguero (ver enlace adjunto).

SEGUNDA SESIÓN:

> En esta sesión, se expondrán las investigaciones que han realizado los pioneros. Es importante que puedan tener un espacio de dialogo y expresar dudas y opiniones.

> Para finalizar, el encargado de la actividad hará un pequeño resumen de lo que se ha expuesto.

En el blog “jóvenes y consumo de tabaco” (ver enlace adjunto), se pueden ver una serie de entrevistas realizadas por un estudiante de máster a jóvenes fumadores y no fumadores, así como a profesionales de la salud; hay entrevistas cortas que se podrían utilizar a la hora de preparar el programa.

Motivar a los pioneros a que presentes sus ‘investigaciones’ de una manera atractiva y dinámica (PPT, carteles, etc.).

6.3 MasterChef

DESCRIPCIÓN

En esta actividad se recreará el conocido programa televisivo MasterChef, en el cual los participantes elaborarán diferentes platos con unos ingredientes concretos durante un tiempo determinado. Finalmente un jurado valorará cada uno de los platos y elegirá al Chef ganador.

OBJETIVOS

1. Compartir un tiempo de ocio saludable juntos.
2. Fomentar el trabajo en equipo.
3. Fomentar la creatividad.
4. Conocer el uso de ingredientes saludables para poder incorporarlos a nuestra dieta habitual.

RECURSOS:

Ingredientes saludables para la elaboración de diferentes platos. Dependiendo del número de participantes variarán las cantidades previstas. Entre los diferentes alimentos se recomienda utilizar: diferentes tipos de fruta de temporada, diferentes tipos de verduras de temporada, frutos secos, miel, especias, otros ingredientes saludables.

También pueden incorporarse ingredientes sorpresa o desconocidos para amenizar la actividad.

Además deberán prepararse diferentes instrumentos de cocina para manipular los instrumentos, tales como platos, cuchillos, cucharas, boles, batidoras, etc.

DESARROLLO

> Dependiendo del número de participantes podrá realizarse la actividad de forma individual o por equipos. La recomendación es que los equipos no sean de más de 5 personas.

> Cada equipo dispondrá de los mismos elementos de cocina para elaborar sus recetas (platos, cuchillos, cucharas, boles...).

> Todos los alimentos que se utilicen en esta actividad se situarán juntos en un lugar determinado, al que se conocerá como SUPERMERCADO.

> La actividad comienza eligiendo una persona de cada equipo que será la encargada de ir al SUPERMERCADO. Esta persona deberá escoger únicamente 5 ingredientes de todos los que se encuentran expuestos, y deberá elegirlos en el tiempo máximo de 1 minuto. Todos los participantes escogerán los ingredientes a la vez. Una vez terminada esta fase, el SUPERMERCADO quedará cerrado para todos los participantes.

> Una vez transcurrido el tiempo de elegir los alimentos en el SUPERMERCADO cada uno de los grupos elaborará en el plazo de 30 minutos un plato con los ingredientes de los que disponga.

> Los equipos voluntariamente, podrán intercambiarse ingredientes entre ellos, siempre y cuando exista un acuerdo entre las dos partes.

> La actividad terminará con la valoración de los platos por un jurado neutral. El jurado valorará aspectos tales como: el sabor, el emplato, la limpieza, la creatividad y el trabajo en equipo.

MÓDULO 7: *evangelismo*

7.1 Deja que te lea algo

DESCRIPCIÓN

Esta actividad consiste en crear un ambiente especial en un lugar de una calle/plaza en el que sentarnos a leer, ofreciendo a las personas que pasan para leerles fragmentos escogidos de la Biblia o libros devocionales. De esta forma se pueden entablar conversaciones significativas.

OBJETIVOS

1. Motivar a los pioneros con una forma de evangelismo no invasiva.
2. Generar un acercamiento a la gente real que camina por la calle para poder hablar de las cosas que de verdad les interesan.
3. Compartir la pasión por el libro más importante de nuestras vidas.

RECURSOS:

Permisos del ayuntamiento / 1 sofá / 1 mesita / infusiones y tetera / 1 cartel que pone "Deja que te lea algo" / Libros para regalar.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hf-C6X9yPbM> Sabbath Sofa (Newbold). Viajando con Chester (Risto Mejide), en Cuatro.

DESARROLLO

Después de pedir los permisos oportunos en el ayuntamiento, coloca un sofá en una plaza céntrica. Siéntate con la Biblia y espera a que alguien se siente a tu lado para que le puedas leer lo que tienes en tus manos (selecciona pasajes bíblicos especiales e inspiradores, como por ejemplo Isaías 43:4, que la gente diga, "¿pero eso está en la Biblia?", y puedas iniciar una conversación).

La idea es que parezca un salón de casa, lo más acogedor posible para que a la gente le apetezca sentarse. Al final de la conversación regálale la Biblia, para que se lo lleve a casa, o algún otro libro pensado para evangelismo (Encuentros, YO PENSABA QUE..., El Camino a Cristo...). Deja un marcapáginas en la página que has leído.

7.2 Dilo con los libros

DESCRIPCIÓN

El día del libro es una oportunidad especial para compartir un libro. Pero es necesario hacerlo de manera creativa, para salir de las formas frías y convencionales poco motivadoras para que así nuestros pioneros decidan regalar un libro.

En esta actividad le propondremos a los pioneros conocer el regalo antes de regalarlo, esta experiencia les permitirá compartir un libro que conocen y pueden recomendar desde su propia experiencia.

OBJETIVOS

1. Promover la lectura de nuestros libros a los pioneros invitándolos a una vivir una experiencia de compartir lo que viven en sus lecturas.
2. Motivar a los pioneros a compartir y vivir de forma creativa y novedosa el evangelismo.
3. Formar e instruir a los a los pioneros en el arte de acercarnos a las personas con la finalidad de demostrarles que les deseamos el bien.

RECURSOS:

> **Vídeo** creativo para la presentación de los beneficios del libro:

<https://www.youtube.com/watch?v=iwPj0qgvfls>

> **Foto** del disfraz del libro:

<https://www.dropbox.com/s/8sqbu687lh786w7/Difras%20de%20libro.jpg?dl=0>

> Observaciones:

1. Antes de realizar la actividad los pioneros deberán ensayar varias veces la presentación del libro (tienen una idea en el vídeo del anexo).
2. Debes tener en cuenta el tiempo que llevará a los pioneros leer un libro, por lo cual esta actividad debe prepararse con tiempo. En caso de que no todos los pioneros lleguen a leerse todos los libros que propongamos regalar el día del libro, distribuye los libros entre los pioneros, así podrás abarcar todos los libros.
3. Recordad a los pioneros que el primer propósito es compartir y que esta tarea no se mide por libros regalados, sino por la obediencia a la misión a la que hemos sido llamados.
4. No olvides motivar a los pioneros a disfrutar de la experiencia de compartir.

> Materiales:

1. Reúnete con los pioneros y juntos diseñen el disfraz de libro, tus pioneros tienen mucha creatividad y es una oportunidad para que la pongan en práctica, además les hará ilusión ser el libro que han leído y que van a regalar.
2. Todos los libros deberán estar dedicados por los pioneros y ellos mismos diseñarán un marcador para el libro.
3. El libro deberá estar envuelto en papel regalo de manera especial.
4. Debes consultar en tu localidad si es necesario que pidas permiso a las autoridades encargadas de orden público para realizar esta actividad.

DESARROLLO

- > Esta actividad se realiza en la calle, preferiblemente en una calle peatonal, debe realizarse en parejas, uno de los pioneros debe llevar el disfraz de libro (ver foto en el anexo) y el otro hará de lector del libro.
- > El pionero que llevara el disfraz saludará a las personas que se le acerquen al igual que el acompañante, invitando a las personas a conocerlo.
- > Cuando las personas se acerquen al libro, el pionero dueño del libro invitará al libro a contar los beneficios de un libro (ver el vídeo del libro en el anexo) deberá hacerlo de manera cómica y entretenida.
- > El pionero dueño del libro debe hacerle a las personas una introducción del libro, contándoles que ha pasado mucho tiempo con él, que ha aprendido muchas palabras nuevas y nuevos conocimientos y todo lo bueno que ha sido ese libro para él, vamos que debe recomendarlo.
- > Al final el libro y su lector darán las gracias al participante y como obsequio por el tiempo dedicado le regalarán un libro.

Nota: En la zona de Cataluña, se celebra el día de Sant Jordi, una jornada festiva especialmente romántica, podéis adaptar la actividad a la tradición de la celebración para tener un mayor impacto.

7.3 Otra manera de decir que somos creados

DESCRIPCIÓN

En esta actividad el pionero debe poner en práctica la simpatía, la amabilidad y espontaneidad, porque debe invitar a las personas a participar del desafío que le van a proponer.

A través de este taller los pioneros descubrirán que el creacionismo tiene tres pruebas fundamentales de la existencia de un Creador:

1. La puesta a punto del Universo (teleología).
2. La existencia de estructuras de complejidad irreducible en los seres vivos, las cuales tenían que funcionar a la perfección desde que fueron creadas o no llegarían a nuestros días.
3. La existente información compleja y específica en el material genético, que sólo una inteligencia divina pudo originar.

OBJETIVOS

1. Descubrir que Dios nos ha creado con la capacidad de compartir con los que nos rodean, todo lo que Él ha hecho por nosotros.
2. Motivar a los pioneros a compartir de forma creativa y respetuosa con las personas el hecho de que creemos que somos creados por Dios con un propósito.
3. Descubrir los dones de cada uno de nuestros pioneros y ubicarlos en el área en la cual puedan desarrollarlos.
4. Fortalecer en nuestros pioneros el conocimiento de Dios como creador de la vida y del universo.

RECURSOS:

> La ciencia muestra la gloria de Dios:
<http://www.creacionismo.net/genesis/>

> **Documental** 3ABN 360 Casualidad o Diseño Inteligente:
http://eltuboadventista.com/mobile/watch_video.php?v=4e6e48147196c382f1d5

> **Documental** clave del misterio de la vida:
<http://www.creacionismo.net/genesis/Video/la-clave-del-misterio-de-la-vida>

> Una Breve Historia del Diseño:
<http://www.creacionismo.net/genesis/Art%C3%ADculo/una-breve-historia-del-diseño>

> Diseño inteligente:
<http://www.creacionismo.net/genesis/Presentación/diseño-inteligente>

> **Documental** El caso de un Creador:
https://www.youtube.com/watch?v=x9HxDae_ZrA

> Observaciones:

1. Antes de realizar esta actividad, debe formarse a los pioneros en los conceptos básicos del creacionismo y diseño inteligente, debe practicarse muchas veces antes de realizarlo en público.
2. Es importante dejar que la persona exprese su pensamiento en libertad y no se fuerce a aceptar lo que nosotros creemos o intentar a toda costa refutar sus argumentos.
3. Recordar que nuestro propósito es compartir nuestra fe en un Dios creador (diseñador) y mostrar las evidencias que existen, pero siempre dejando que la persona exprese sus propias convicciones.
4. Evitar debates sobre quien tiene la razón dejando todo en tablas.
5. Evitar el lenguaje o jerga Adventista.
6. Debes consultar en tu localidad si es necesario que pidas permiso a las autoridades encargadas de orden público para realizar esta actividad.

> Materiales:

1. Un juego de tres abecedarios (dos juegos adicionales de vocales, porque suelen usarse más

que las consonantes) pueden hacerse las letras a mano en papel cartón o comprarlas hechas.

2. Una mesa a modo de stand decorada (elementos de mesa de científico).

3. Los pioneros participantes deben vestirse como un científico, batas blancas y las gafas que le dan el toque de científicos.

DESARROLLO

> Estando en el stand los pioneros deben invitar a las personas a participar del desafío “Diseño o Casualidad”.

> Una vez que el pionero esta con el participante, le da un juego de letras con las que lo desafiará a formar cuatro palabras (las palabras que más le gustan e impacten en su vida de 88.000 palabras que contienen el diccionario de la RAE).

> Después de que haya formado las palabras le pedimos que nos comparta porque esas palabras son tan especiales en su vida. (El pionero debe valorar y respetar la opinión del participante).

> Luego invitamos al participante a tomar todo el juego de letras y lanzarlas al aire con la finalidad de que al caer sobre la mesa se forme como mínimo una palabra de las que el mismo formó anteriormente con esas letras. (puede repetir varias veces).

> El participante verá que es imposible que se formen palabras simplemente con lanzar las letras, En ese momento el pionero preguntará al participante Si la formación de las palabras es fruto de la casualidad o es diseño (el pionero debe valorar y respetar la opinión del participante).

> El pionero debe explicarle al participante lo beneficioso que es saber que detrás de todo lo que vemos hay un diseñador, aún nosotros mismos somos fruto de un diseño y no de la casualidad.

> Con esta idea transmitiremos a la persona que la vida no es fruto de una casualidad, y que cada persona, al igual que las palabras que él ha visto y formado tienen detrás la presencia de un diseñador, tienen un propósito por eso le invitamos a conocer al diseñador de la vida, a darse una oportunidad para descubrir el propósito por el cual él esta en este mundo.

> En este momento el pionero agradecerá al participante por su tiempo y es la oportunidad para regalarle un libro u otro material misionero.

ANEXO 1.1 Pornografía: ¿una buena compañía?

LA EPIDEMIA DEL PORNO

Algunas estadísticas:

- > En 2007, la industria del porno obtuvo unas ganancias de alrededor de 20 mil millones de dólares.
- > En 2002 se publicaron 11.300 películas importantes de porno hardcore, en comparación con las 470 producciones importantes de Hollywood.
- > En 2004, Websense calculó que existían 1,6 millones de sitios web pornográficos. Se calcula que el crecimiento es de unas 2.500 páginas nuevas por semana.
- > En 2010 se estudiaron las 304 escenas porno más vendidas. El 88% de las escenas contenían agresiones físicas, y el 49% contenían agresiones verbales.
- > De 400 millones de búsquedas realizadas entre julio de 2009 y julio de 2010, un 13% buscaba contenido erótico.
- > Sobre el 80-90% de usuarios de porno on-line ven solo material gratis o pirateado.
- > 1 de cada 5 búsquedas desde dispositivos móviles buscan porno.
- > En una encuesta realizada en 2008 a estudiantes universitarios, el 93% de los chicos había visto pornografía antes de los 18 años. Un 83% habían visto escenas de sexo en grupo, y un 69%, escenas con contenido homosexual.
- > En una encuesta realizada en 2010 a estudiantes de 14-16 años en un instituto de Londres, un 30% de ellos había visto porno online antes de cumplir los 10 años. Un 81% veía porno en casa de forma regular, y un 75% reconoció que sus padres nunca hablaron sobre la pornografía con ellos.
- > Un 30% de jóvenes de 17 años admite haber recibido un mensaje con contenido sexual en el móvil.
- > En un estudio realizado en Dinamarca en 2005, se averiguó que un 98% de hombres entre 18 y 30 años ha visto alguna vez pornografía, y un 68% la usaba de forma semanal como mínimo.
- > En una encuesta realizada en universidades norteamericanas, en 2009, el 51% de los hombres habían visto pornografía antes de los 12 años, y el 64% la usaba de forma semanal como mínimo.
- > En un estudio realizado en 2006 se descubrió que un 50% de los cristianos encuestados era adicto a la pornografía.
- > En una encuesta del 2000, el 43% de los pastores admitieron haber visitado una página porno, y un 37% admitió que esta es una lucha en la que aún están envueltos.
- > En 2001, el 74% de sitios porno comerciales ofrecían imágenes gratis en su página principal.
- > En 2000, el 60% de las páginas vistas en Internet eran de temática sexual.
- > 1 de cada 7 llamadas al teléfono de atención pastoral "Focus" en Estados Unidos están relacionadas con la pornografía.

Nota: Estas estadísticas han sido extraídas del informe anual de covenanteyes.com, 2013. Todas las referencias pueden encontrarse en dicho informe.

Algunas mentiras:

- > “El porno es un método educativo para llevar a cabo una práctica sexual exitosa”. Las escenas de la industria están pre-fabricadas y creadas como ficción.
- > “El porno solo lo consumen los hombres”. Aunque el porcentaje de mujeres que consume porno es menor, ellas también son consumidoras.
- > “Todo el mundo lo hace”. Aunque la mayoría pueda hacerlo, no TODO el mundo lo hace. Y, sobre todo, la mayoría no tiene siempre la razón. Algunos ejemplos: a finales del siglo XIX, se consideraba la cocaína útil para disminuir los dolores de muelas; al aparecer los cigarrillos, muchos doctores los recomendaban porque... ¡calmaban los nervios y limpiaban los pulmones!
- > “Penes super-dotados”. Muchas escenas están trucadas para conseguir tamaños irreales, orgasmos distendidos y erecciones eternas. Aún así, algunos actores sí tienen realmente penes descomunales, pero esto solo genera más mitos sobre una práctica sexual saludable en la vida real.
- > “El porno ayuda a ser mejor amante”. Al contrario, establece un concepto de la sexualidad basado en la fantasía, no en la realidad.
- > “Todo lo que sucede en la cinta es real”. Una gran parte de tomas son trucadas, con cortes planificados para no perder la continuidad de la escena.
- > “El sexo más placentero es solo para los cuerpos perfectos”. Cada vez más los jóvenes priorizan el cuerpo para el éxito amoroso, cuando en una relación sexual sana ha de ser una parte del todo.
- > “Yo tengo el control. Sé cuándo parar y puedo dejar de consumir porno y masturbarme cuando quiera...” Cada vez se realizan más estudios sobre la capacidad de generar adicción de la pornografía, como el “Predicting compulsive Internet use: it’s all about sex!”, del Cyberpsychol Behav 2006. Y cada vez más organizaciones trabajan con adictos a la pornografía para ayudarles a parar.
- > “Cuando te cases, se te pasarán las ganas de ver porno”. En la gran mayoría de casos, el uso y la adicción a la pornografía continúa, e incluso aumenta, después del matrimonio. Además, suele generar una relación sexual menos satisfactoria con la pareja.

Algunos pasos para vencer:

Desarrolla un plan de batalla (por Joe Dallas, en el libro The Game Plan)

- > Define lo que significa para ti “Integridad sexual”
- > Ponte tu armadura diaria:
 - 5 minutos para leer la Biblia (si aún no lo haces de forma regular)
 - 5 minutos para orar (si aún no lo haces de forma regular)
 - Expresa tu compromiso en voz alta: “Dios, me comprometo a permanecer puro sexualmente durante las próximas 24 horas”
 - Ejercita las técnicas que vayas aprendiendo, incluyendo la armadura diaria y semanal.
 - Haz una lista de motivos por los que quieres permanecer puro sexualmente, y léela cada día.
- > Ponte tu armadura semanal:
 - Habla con un compañero de responsabilidad una vez por semana:
 - Define la hora y el día.
 - Piensa en una lista de preguntas que él te pregunte cada semana.
 - Reúnete con un grupo que trate sobre este tema semanalmente (puede ser on-line)
 - Busca ayuda profesional.

- Encuentra un mentor cristiano o un pastor.
- Dedica tiempo a lo que te gusta (deporte, fotografía, música, aeromodelismo...)

10 pasos para vencer la adicción a la pornografía (por Stephen Arterburn, en el libro *La batalla de cada hombre*):

> **Reconoce que la adicción existe.** Muchas personas que están enganchadas a la pornografía no lo admiten.

«Quien esconde su pecado jamás puede prosperar; quien lo confiesa y lo deja, recibe el perdón.»
(Proverbios 28:13)

> **Reconoce que lo que haces está mal.** Los adictos pueden buscar excusas para pensar que no lo está.

> **No le echas la culpa a otros.** “Claro, si las chicas no se vistieran así...” o “Si no hubiera anuncios tan atrayentes...”. Adán le echó la culpa a Eva, y ella a la serpiente. Debes ser responsable por tus actos.

> **Sé responsable ante alguien maduro espiritualmente;** puede ser un pastor o un creyente en quien confíes. Todos necesitamos una persona con quien compartir nuestra lucha de forma segura.

«Por eso, confesaos vuestros pecados unos a otros, y orad unos por otros, para que Dios os sane.»
(Santiago 5:16)

> **Reconoce que la “fuerza de voluntad” no es la respuesta.** En el momento decisivo, tu fuerza de voluntad te puede fallar. Al admitir que necesitas ayuda de Dios, dejas que su poder sobrenatural actúe en tu vida. Debes abandonar tu voluntad por la voluntad de Dios, y así él podrá comenzar a trabajar en tu vida.

> **Estudia lo que dice la Biblia sobre la pureza sexual.**

> **Destruye todo el material pornográfico que tengas.**

> **Aprender a huir de la tentación.**

> **Date tiempo, la recuperación es un proceso,** no sucede del día a la mañana.

> **Trabaja en tu adicción día tras día,** al ritmo que sea necesario.

Sé responsable

Encuentra a alguien ante el que ser responsable sobre tu lucha de forma periódica. Debería ser alguien de tu sexo en quien confíes y en quien veas cierta madurez espiritual. Esa persona puede estar luchando con una adicción similar a la tuya, por lo que podéis ser responsables en ambos sentidos. Conseguir a alguien que esté caminando en libertad en esta área sería estupendo.

> Establece una hora y un día a la semana para encontrarse (personalmente, por web-cam, por teléfono...)

> Orad a Dios por la liberación de la adicción, reclamad sus promesas.

> Haz una lista de preguntas que tu compañero te pregunte cada semana sobre tu adicción.

Haz un curso

Existen cursos on-line que pueden seguirse con la ayuda de un mentor. Algunos de estos cursos de base cristiana se pueden encontrar en www.settingcaptivesfree.com (gratuito, en varios idiomas) o <http://www.x3pure.com/> (de pago, en inglés). El programa Fortify es gratuito para adolescentes, aunque no tiene una base abiertamente cristiana: <http://fortifyprogram.org/>.

Busca consejo

En muchos casos, la adicción se genera al tratar de escapar de algo. Es habitual no saber de qué escapamos, y quizás estemos tratando de ocultar un problema más profundo en nuestra vida. Si te sientes perdido, busca consejo profesional, preferiblemente cristiano. JAE-Orienta te puede ayudar con ello

Únete a un grupo

Si es posible, únete a un grupo de apoyo, preferiblemente cristiano. El grupo te ayudará a trabajar aquello que te lleva a este comportamiento destructivo, y a dar pasos prácticos para andar en libertad. Puede ser on-line, también. Si no existe alguno en tu ciudad, puedes comentarle a tu compañero de responsabilidad la idea de comenzar uno.

Libros recomendados

- Breaking the Silence, de Bernie Anderson
- The Game Plan, de Joe Dallas
- La batalla de cada hombre, de Stephen Arterburn
- Fortify: A step toward recovery, de Fighting the New Drug.
- Pure eyes, de Craig Gross y Steven Luff
- El Código de La Pureza: El Plan de Dios Para Disfrutar Tu Sexualidad, de Jim Burns y Lucas Leys
- Pure Desire, de Ted Roberts
- Inteligencia Sexual, de Shere Conrad y Michael Milburn
- The Pornography Trap, de Mark Lasser
- Out of the Shadows, de Patrick Carnes
- False Intimacy, de Harry W. Schaumburg

Webs recomendadas

- www.xxxchurch.com
- www.fightthenewdrug.com
- www.settingcaptivesfree.com
- www.prodigalsonline.org
- <http://www1.k9webprotection.com/>
- <http://x3watch.com/>
- <http://candeobehaviorchange.com/>
- www.everymansbattle.com
- www.joedallas.com
- www.sa.org

EL SISTEMA DE RECOMPENSA

La primera vez que ves algún tipo de porno, tu cuerpo responde de una forma chocante. Se genera un montón de material químico (como la dopamina, por ejemplo) que entra en el “sistema de recompensa” del cerebro. Pasa exactamente igual que cuando haces algo que te alegra (salir con los amigos, comerte un kebab, subirte a una montaña rusa...). La diferencia es que, cuando ese material se genera por una acción dañina (al ver pornografía, fumar, beber...), se crean unos niveles que no son normales ni sanos.

Como la primera vez tu cerebro no estaba preparado, el subidón es muy grande, e incluso te puede dejar mareado o un poco enfermo. Sin embargo, al repetir la misma acción muchas veces, esos niveles de químicos, que no son sanos, terminan convirtiéndose en “normales” para el cerebro. El cerebro te acaba pidiendo más, para subir ese umbral, y así obtener la misma satisfacción.

Al final, esos niveles no paran de aumentar, y necesitas cada vez más de aquello que te da la satisfacción suficiente. En el porno, te puede llevar a verlo mucho más a menudo, y a buscar escenas cada vez más fuertes y explícitas. Los productores de porno lo conocen muy bien, y lo planean todo para que tus niveles no dejen de crecer.

Tu cerebro se puede llegar a acostumbrar a esos niveles artificiales de satisfacción del “sistema de recompensa” que el porno te da. Por eso, el subidón del porno se convierte en una aparente escapatoria en momentos de tristeza, estrés o soledad, por ejemplo. Así es como secuestran nuestro cerebro, haciendo que unos niveles muy por encima de los naturales se conviertan en “normales”, y nuestro cuerpo nos “pida” mantenerlos ahí, y no dejar de subir. En ese momento, nos han hecho dependientes del porno; no mola nada.

Adaptado de Fortify: A step towards recovery, de Fight the New Drug.

EL CÍRCULO DE LA ADICCIÓN

Es posible que hayas intentado dejar la pornografía antes, y no lo hayas conseguido. O bien te lo estés planteando, pero no encuentres el momento. En todo caso, revisa “el círculo de la adicción”. Si te sientes identificado y piensas que estás en alguno de sus puntos, busca a alguien de confianza con quien puedas compartirlo y te eche un cable. Porque siempre es un buen momento para romper el círculo.

Estas son las fases del círculo de la adicción, conócelas e intenta identificarlas si sientes que no eres capaz de dejar el porno. Algunas fases son puntos estratégicos donde puedes romper el círculo e ir a formas saludables de aliviar esos momentos que comentamos en el punto 1. Si identificas las fases en tu experiencia, podrás detectar cuándo romper el círculo de la adicción. Los puntos de posible ruptura son el 1, el 2, el 3 y el 5.

1. Sientes bajón, algo te preocupa, te sientes solo, aburrido, cansado, hambriento o estresado... Entonces, buscas una manera de aliviarte.

2. Como te sientes así, empiezas a pensar en ver porno, dándole vueltas o buscando alguna justificación.

3. Das pasos hacia el porno. Por ejemplo, abrir una ventana del navegador “solo para revisar el correo”, comenzar a ver fotos de chicas en Facebook, o hacer click en un vídeo de Youtube con una imagen algo sugerente.

4. Ves porno. Sientes gran alivio por momentos.

5. Te sientes mal, incluso peor que antes. Estás experimentando los efectos dañinos e, irónicamente, esto se añade a las situaciones que de por sí te pueden preocupar en el punto 1. El punto 1 acaba haciéndose más grande, y el círculo vuelve a comenzar.

Adaptado de Fortify: A step towards recovery, de Fight the New Drug.

LA MENTE, NUESTRO PRINCIPAL ÓRGANO SEXUAL

Los psicólogos Shere Conrad y Michael Milburn de la Universidad de Massachussets constataron el hecho de que la mente juega un rol preponderante en el desarrollo de la sexualidad humana y acuñaron el término “Inteligencia Sexual” que se basa en medir la capacidad erótica de la persona y es parte de la Inteligencia emocional descrita por Daniel Goleman, quién habla respecto de lo importante que es el manejo y control emocional (sentimientos) como social (nuestro accionar con nuestro entorno, familia, amigos, el sexo opuesto, iglesia, comunidad, etc.).

La mente es el motor de origen de todo comportamiento y reacción de nuestro cuerpo, siendo siempre muy sensible, independiente de nuestra etapa de desarrollo (aunque claro está que es más fuerte en la adolescencia, por un tema de interés y desarrollo y adaptación hormonal-físico), a todo tipo de estímulos con determinados contenidos, particularmente con el contenido sexual. Evidentemente la mente se ve afectada o conmovida por el material gráfico o por experiencias como observador o experimentador de situaciones relacionadas con el sexo, por lo mismo debemos tener mucho cuidado de lo que observamos y vivimos para alcanzar madurez y desarrollar nuestra inteligencia sexual, sin angustias de arrepentimiento o sensación de estar haciendo las cosas mal.

Ellen White advierte respecto del cuidado de nuestra mente: “Cuando la mente se ha concentrado mucho tiempo en las cosas de este mundo, cambiar los hábitos y los pensamientos es una tarea muy difícil. Lo que el ojo ve y la oreja escucha, a menudo capta la atención y absorben el interés. Pero si nosotros entráramos en la ciudad de Dios, y miráramos a Jesús y su gloria, nos acostumbraríamos a verle con los ojos de la fe aquí...” (“The Sanctified Life”, pág. 91). Por lo mismo, nuestra mente debemos concentrarla en cosas que aporten a nuestro desarrollo integral, a nuestra salud mental, finalmente salud física y socio-emocional, como el practicar deportes, desarrollar algún tipo de expresión artística, compartir con los amigos sin adelantarme a experimentar situaciones de las cuáles poco sé y me generen inseguridad, etc.

¿Ahora cómo puedo vencer y manejar mi mente saturada de contenidos sexuales? Alejandro Bullón no dice: “la sugerencia más importante: mira a Cristo. Esto es básico, porque el resultado final dependerá de quién es el que ocupa nuestros pensamientos... Dios tiene un camino mejor. Él nos pide que miremos a Cristo. Éste es un camino sencillo, pero seguro” (“Conocer a Jesús es todo”, pag. 69). Ahora la biblia nos dice que “el Señor es el Espíritu; y donde está el Espíritu del Señor, allí hay libertad. Por tanto, nosotros

todos, mirando a cara descubierta como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados de gloria en gloria en la misma imagen, como por el Espíritu del Señor” (2ª de Corintios 3:17,18).

¿CÓMO DESARROLLAR MI INTELIGENCIA SEXUAL?

- > **Conocimiento científico:** Romper mitos y tabúes (evitando todo contacto con la pornografía que lo que más bien hace es distorsionar la realidad y la salud sexual, y consultar libros de ciencia médica, o consultar con los padres o un profesional de la salud, etc.)
- > **Autoconocimiento** (significa tener “un yo sexual secreto e íntimo”): definir y apreciar mis valores trascendentales, mis necesidades afectivas, emocionales e instintivas.
- > **Socialización:** habilidades sociales e intimidad (llevar a cabo relaciones de amistad con el sexo opuesto, compartir y conocer a través del diálogo libre, tocando temas que quizás requieran tener un vínculo de amistad de confianza).
- > **Madurez:** alcanzar la seguridad necesaria (matrimonio-pareja estable, autoconsciencia y empatía: para llevar a cabo relaciones sexuales, es lo que Dios aconseja y ha bendecido, el matrimonio). Responsabilidad: Extensión del cuidado (autoprotección, quiere decir yo mismo protegerme, guardar mi integridad de todo daño y así podré cuidar del otro, por ejemplo de mi novio/a o amigo/a)
- > **Compromiso:** Plenitud en el bienestar y la seguridad de disfrutar de mi pareja sin dudas y temores del futuro (asumir consecuencias y seguir adelante buscando la orientación de Dios en su palabra y oración).
- > **Amor:** Valor permanente que marca la felicidad en el presente y el mañana.

ANEXO 1.2 Hablemos francamente de la pureza sexual

(Disponible online en: <http://dialogue.adventist.org/es/13-2/pelt/hablemos-francamente-de-la-pureza-sexual>)

NANCY VAN PELT

Mónica fue educada en un hogar cristiano con principios morales que ella compartía plenamente. Al llegar a su mayoría de edad empezó a salir con Andrés. El no era cristiano, pero no había a mano jóvenes cristianos disponibles, de modo que siguió con él. Andrés era divertido, interesante y cortés, pero tenía diferentes intereses que Mónica. Empezaron a meterse en episodios de relaciones cada vez más íntimas, en las que él exigía cada vez más. A Mónica no le gustaba este aspecto de su relación, pero como no quería perder a su novio decidió seguir así y procurar tener cuidado. No pasó mucho tiempo hasta que él llevó las cosas más allá de lo que ella había imaginado que sería posible. A partir de entonces empezó a obsesionarla un sentimiento de repugnancia.

Las caricias eróticas (en inglés, “petting”) tienen una gran fuerza. Aquellos que se entregan a ellos tienden a cambiar las reglas a medida que van más lejos porque en realidad pocos conocen las reglas. El “petting” va unos pasos más allá de los abrazos y los besos, pero sin llegar a la relación sexual. Eso deja un amplio margen de actividades de exploración corporal abiertas al cuestionamiento, a la imaginación y a la negociación.

Cuando un hombre comienza a acariciar el cuerpo de una mujer, tantea las aguas. Se pregunta cuán lejos va a poder ir. Este proceso le produce un intenso placer porque le resulta sexualmente agradable. Su mente corre anticipando lo que cree que puede venir después. En este punto puede dar rienda suelta a sus mejores recursos : “Nunca he querido a nadie como te quiero a ti, nena”. Inundado por sus hormonas es capaz de decir o hacer cualquier cosa para conseguir lo que quiere.

El plan de ella es probablemente muy diferente. Ella disfruta con los abrazos, las caricias y los besos, y entregándose a los besos y caricias de él satisface sus necesidades emocionales de romance, amor y seguridad.

¡Espera un momento!

Entregarte a tales intimidades fuera del matrimonio, simplemente por la excitación del placer sexual, para disfrutar los estímulos del momento, sólo para pasarlo bien, es algo muy interesado y egoísta. Del mismo modo, permitir que alguien explore tu cuerpo antes de casarte, sólo para sentirte amada y segura es igualmente egocéntrico. Esta verdad es aun mayor en caso de una relación esporádica, cuando el casarse no entra en los planes de ninguno de los dos. Esto vulgariza la relación. Los riesgos son elevados y las ventajas escasas.

Aclaremos otro punto. El “petting” en sí no es algo “sucio”. Dentro del marco del matrimonio, las caricias son una hermosa experiencia. Son una expresión natural del amor, un juego amoroso que prepara directamente la relación sexual. ¿Cuál es, pues, la diferencia entre el “petting” y el juego amoroso? La diferencia está en la intención. El “petting” es la exploración del cuerpo del otro entre dos personas no casadas que no tienen la intención de entrar en una relación sexual plena.

Y ahí está el problema del “petting”. En que no se queda ahí. En que lleva naturalmente a la relación sexual. Por sí mismo, fuera del matrimonio, es más frustrante que satisfactorio. Nuestros cuerpos fueron diseñados y creados por Dios para responder a los estímulos sexuales y desear tras ellos la relación sexual plena.

Cuando dos personas solteras se entregan al juego amoroso sin la intención de llegar al acto sexual, deben mantenerse constantemente en guardia para detenerlo por miedo de llegar demasiado lejos. Este juego erótico no fue designado para ser interrumpido a voluntad. Quien se acostumbra a avanzar en los besos íntimos del juego erótico y después interrumpirlos, corre el riesgo de no funcionar bien sexualmente después en el matrimonio.

El “petting” se puede comparar a la travesía de un puente tendido sobre un gran abismo. A este lado está la no expresión física del amor, y al otro se encuentra el acto sexual. El juego amoroso puede llevarte a

un cuarto del trayecto, a la mitad del trayecto o hasta que sólo falta la décima parte del puente. En ese punto la excitación es tal que es muy fácil que te encuentres al otro lado del puente antes de que te des cuenta.

Cruzar el puente no es algo que siempre ocurre de una vez. Por eso el juego del “petting” resulta cada vez más peligroso. Cada nivel de excitación te pide pasar al nivel siguiente. Hay una fuerza de atracción tremenda entre dos personas que se quieren y que sienten entre ellos la escalada de la química del sexo.

UNIÓN DE LA PAREJA

Pero los jóvenes cristianos siempre quieren saber qué está bien y qué está mal hacer antes del matrimonio. La pregunta no formulada en palabras es: “¿Cuán lejos puedo ir sin llegar a pecar?” Hay muchas zonas grises para las que la Biblia no provee una orientación claramente delimitada. Sin embargo, he descubierto un trabajo de investigación acerca de los pasos que unen a la pareja, que aporta excelentes bases para tomar decisiones.

Los primeros estudios conocidos relativos al establecimiento del vínculo íntimo (“pair bonding”) se deben al zoólogo Desmond Morris en su obra *Intimate Behavior*. No obstante, fue la lectura del trabajo del Dr. Donald Joy sobre lo que une a la pareja la que me abrió los ojos a su importancia en el noviazgo. La unión de la pareja tiene componentes tanto físicos como emocionales, espirituales e intelectuales.

Cuatro fases, doce pasos

Se ha observado que los 12 pasos que vamos a detallar se dan de modo consistente en el 80 % de las 500 culturas estudiadas por Morris.

Primera fase: No hay contacto físico

Paso 1: Del ojo al cuerpo. La primera mirada no es una mirada sexual. Es una mirada de descubrimiento. Esta primera mirada capta la estatura, el aspecto, el color, la edad y la personalidad. Inmediatamente comienza un proceso de evaluación inconsciente, que sitúa al otro en una escala personal de menor o mayor grado de deseo. Esta primera mirada determina si la relación va a proseguir o no.

Paso 2: Las miradas se encuentran. Esto suele ocurrir frecuentemente en el marco de una biblioteca o en una oficina. Cuando las miradas se encuentran, hay una aceleración del ritmo cardíaco acompañado de un rubor de turbación, que provoca la interrupción y el desvío de la mirada. El contacto visual directo se reserva para las personas conocidas, en las que se confía. Así, cuando dos personas se ven por vez primera se suelen mirar entre sí en forma sucesiva más bien que simultánea. A menos que las miradas sean portadoras de un mensaje de interés la relación probablemente no avanzará.

Paso 3: Se entabla la conversación. Al principio, la conversación de la pareja se limita a lo más elemental: se dicen el nombre, el lugar donde viven, a qué se dedican, el tiempo que hace. Esta conversación básica permite, sin embargo, avanzar en la observación y en el análisis del otro. Si la pareja continúa hablando, pueden llegar realmente a conocerse mutuamente a través de sus opiniones, pasatiempos, hobbies, ideas, lo que les gusta y lo que les desagrada, sus esperanzas y sueños para el futuro. Aquí se puede determinar ya la compatibilidad. Una pareja puede pasar muchas horas en el paso 3. Yo recomiendo un mínimo de mil horas de conversación (incluso telefónica) para adquirir la capacitación crítica para el noviazgo y un posible matrimonio más adelante. De esta manera cada uno descubre su propio ser profundo y se hace vulnerable al otro, tarea esencial para desarrollar una relación íntima. Este paso no puede ni debe ser pasado por alto. La relación necesita ser frenada y prolongada en este momento antes de que empiecen los contactos románticos. Porque en cuanto se inicia el afecto romántico, la pareja va a actuar de modo diferente.

Segunda fase: Primeros contactos físicos

Durante la segunda fase de las relaciones, la pareja pasa mucho tiempo hablando pero el contacto ya no es sólo visual. Empieza el contacto físico, aunque no está todavía relacionado con el sexo. Los abrazos prolongados o los besos en la boca aceleran el proceso normal y suscitan respuestas sexuales antes de tiempo.

Paso 4: Mano en mano. Los primeros contactos físicos pueden ser inocentes: un apretón de manos, un toque mientras se ayuda a la joven a entrar por una puerta. Si ella rechaza este contacto, es una señal para él de que ella

no está todavía lista para nada más. Pero si este toque es recibido con agrado, la relación puede pasar a la fase de tomarse de la mano, lo cual evidencia que la unión entre ambos se está estrechando. Este contacto es también una declaración social: "Tengo a alguien que disfruta estar conmigo".

Paso 5: Brazo sobre los hombros. Pronto la emoción de tomarse las manos disminuye, y se necesita algo nuevo para expresar el creciente interés. Mientras la pareja se daba la mano, los cuerpos no estaban tan cerca, pero al pasar el brazo por los hombros los cuerpos se ponen en contacto y la emoción vuelve a surgir. El abrazarse por los hombros dice algo más que el tomarse las manos. Es un gesto posesivo que significa: "Esta relación sigue adelante". Al contacto visual y a la conversación se une ahora un mayor contacto corporal.

Paso 6: Brazo por la cintura. Pero, eventualmente, la excitación de tomarse de la mano y de pasar el brazo por los hombros también disminuye. Así es que para recuperar la excitación, la pareja pasa a abrazarse por la cintura, expresando mayor grado de posesión del cuerpo. El brazo en torno a la cintura es un signo claro de interés romántico. Observa, además, que las manos están bajando cuerpo abajo, cada vez más cerca de los genitales. Puedes fijarte en las parejas que están en el paso no 6 cuando caminan por la calle, en pantalones de vaquero. A menudo cada uno desliza el dedo pulgar dentro del bolsillo de atrás del otro, con la palma de la mano apoyada directamente en la nalga del otro. El sabe exactamente dónde tiene la mano, y así puede dejarse llevar por la siguiente idea: "Si puedo tocarla aquí por encima de la ropa, me pregunto si podré tocarla también por debajo".

Se pueden observar frecuentemente parejas en esta fase de relación en el campus de la universidad y en el parque. Sus cuerpos se juntan, pero ambos parecen mirar hacia abajo, como si hablasen a pies. En esta fase se desarrollan unos niveles de comunicación muy profundos. Se hacen grandes confidencias. Se discuten y se evalúan los grandes temas de la vida. Se comparten muchos secretos personales, y la pareja llega a conocerse mutuamente a un nivel personal bastante profundo.

Los valores, objetivos y creencias tienen que examinarse de cerca porque es ahora cuando se deberían tomar las mayores decisiones sobre el futuro de la relación, si ésta debe continuar o terminar. Se han compartido suficientes confidencias para que la compatibilidad pueda ser estimada. Si existen dudas o preguntas importantes, es ahora el momento de decir adiós. Adentrarse en el paso nº 7 o más allá y romper después puede dejar cicatrices profundas y dolorosas porque para entonces el lazo de unión puede haberse formado ya.

Tercera fase: Contacto íntimo

En esta fase la pareja prefiere darse la cara. Aunque no exista contacto sexual directo, el cambio de posición corporal pone al sexo en una agenda tácita de la que ambos son intensamente conscientes. Cualquier contacto genital llevaría al acto sexual y dañaría la formación de un lazo saludable, introduciría una sospecha de desconfianza que amenazaría a la pareja más tarde si llegaran a casarse. La comunicación es ahora diferente. Hasta ahora la pareja ha estado desarrollando su capacidad de comunicación. Ahora los intercambios verbales se suspenden y los contactos visuales y las expresiones no verbales prevalecen.

Paso 7: Frente a frente. Cuando la pareja se sitúa cara a cara, está cruzando una importante barrera. Cada uno debe decidir cuidadosamente si detenerse en este paso o seguir adelante. En este momento se producen tres tipos de contacto: abrazos, besos profundos y prolongados contactos visuales. El estrecho contacto corporal en posición frontal, unido a los besos en la boca, produce una fuerte excitación sexual, en particular cuando se repite y se prolonga. Si la pareja ha tomado tiempo para hablar de estos temas importantes, puede establecerse una comunicación muy profunda con pocas palabras. El contacto visual se vuelve prolongado e intenso. La comunicación verbal tiende a silenciarse mientras que se miran a los ojos el uno al otro. A partir de ahora, la pareja no casada debe tener cuidado en sus expresiones de afecto físico cuando todos los motores del sexo se ponen en marcha.

Paso 8: Manos a la cabeza. Aquí la mano de uno se detiene a acariciar la cabeza del otro mientras hablan o se besan. Este gesto íntimo está reservado para aquellos que han desarrollado un alto nivel de confianza. Pocas personas se atreven a tocar la cabeza de otro a menos que estén enamoradas o sean miembros de la familia. Este gesto, por consiguiente, denota proximidad emocional, un profundo lazo de amistad, amor y cariño. Una pareja que quiere proteger la santidad de la relación que se ha formado debería considerar las consecuencias de entrar en el paso nº 9. Después de que otros factores de compatibilidad hayan sido examinados, deberían hacer planes para casarse o detener aquí el proceso de unión. En otras palabras, la pareja debería dejar de verse a menos que tengan planes de contraer matrimonio en un futuro inmediato.

Paso 9: Manos al cuerpo. Ahora las manos del uno exploran el cuerpo del otro. Para el hombre acariciar el pecho se vuelve algo importante. En los pasos anteriores al 9, las manos se mantienen por fuera de la ropa. Después las manos se van a introducir por debajo de la ropa, pero permaneciendo por encima de la cintura. El paso 9 es peligrosamente progresivo, incluyendo masajes en la espalda y otras caricias. Cada vez que los novios entran en el paso nº 9 tienen mayores dificultades para detenerse en él. Por lo general es entonces cuando la mujer se da cuenta

de que, o da el alto o será demasiado tarde. Este es el último punto con retorno antes de que se necesite la protección del matrimonio.

Cuarta fase: Una carne

Al último grado de intimidad se llega de un modo apropiado dentro de las relaciones del matrimonio.

Paso 10: Boca al pecho. El paso 10 conlleva el desnudar el pecho de la mujer, requiriendo por consiguiente la máxima privacidad. La pareja no busca sólo el placer y la excitación sino que está intentando culminar el acto sexual.

Paso 11: Manos a los genitales. Las manos descienden por debajo de la cintura. La excitación sexual y el juego erótico ya están lanzados en esta última y más íntima fase de caricias genitales. El diccionario define como virgen a la "persona que permanece en estado de castidad". Esta definición muestra que la pureza ya se ha perdido cuando una pareja no casada alcanza el paso 11. Palpar los genitales de alguien difícilmente podría considerarse como algo casto, puro o virtuoso en ninguna cultura. Técnicamente esto se sitúa a apenas unos instantes antes del acto sexual.

Paso 12: Genitales a genitales. El proceso de unión alcanza aquí su más alto nivel de deseo sexual y se completa con la penetración y el coito. La unión de una pareja se ha consumado a medida que avanzaba con esos 12 pasos. Pero su objetivo tendría que estar más allá del placer sexual. El objetivo de este proceso de unión es desarrollar un vínculo indestructible de entrega y confianza entre marido y mujer.

Resultados de acelerar o saltar pasos

Si el proceso de unión de 12 pasos se acelera, pueden producirse varios daños.

1. Cuando algunos pasos se saltan o se aceleran, el lazo de unión se debilita y tiende a romperse o a deformarse. Esto ocurre porque los componentes de la pareja no tomaron tiempo para hablar a fondo sobre asuntos importantes —valores, objetivos y creencias— antes de encontrarse físicamente comprometidos. Una vez que los motores del sexo se ponen en marcha, las personas olvidan otros aspectos del proceso formativo de la relación. Es más fácil y más rápido conocerse en lo físico que en lo emocional, social o espiritual. Esta es probablemente la causa principal de las crecientes estadísticas de divorcios.

2. Después de que una pareja se separa, tendrá tendencia a acelerar los pasos en la relación siguiente. Cada nivel de excitación sexual es tan inmediatamente gratificante que resulta casi imposible quedar satisfecho con los niveles más bajos. La consecuencia a largo plazo de una libertad sexual sin inhibiciones será la dificultad en contentarse con una sola pareja después de múltiples relaciones.

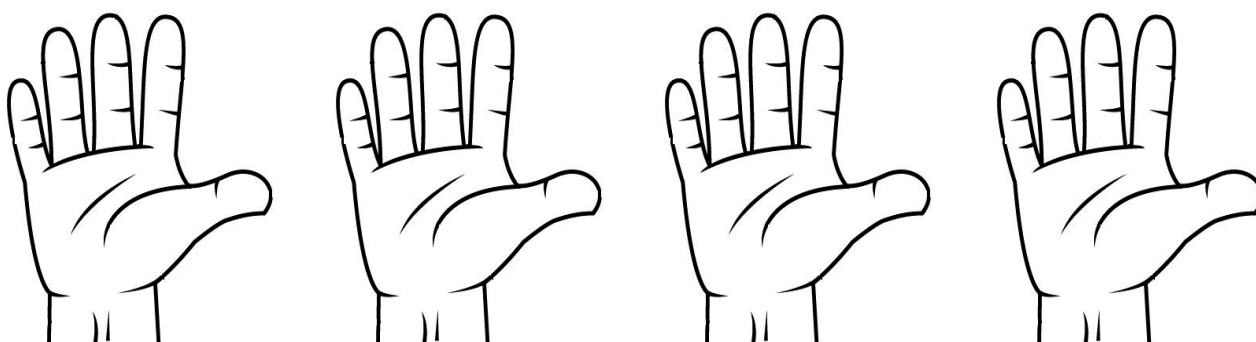
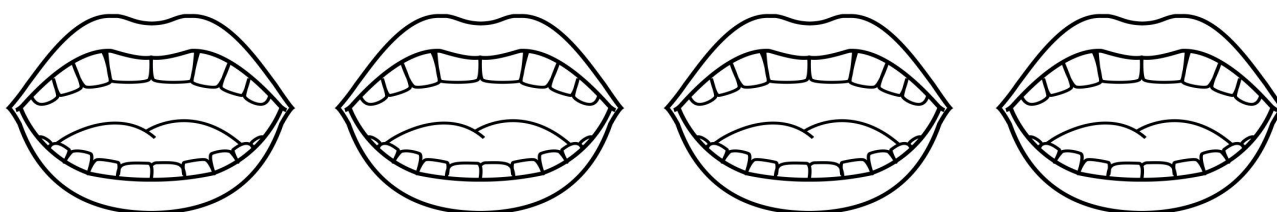
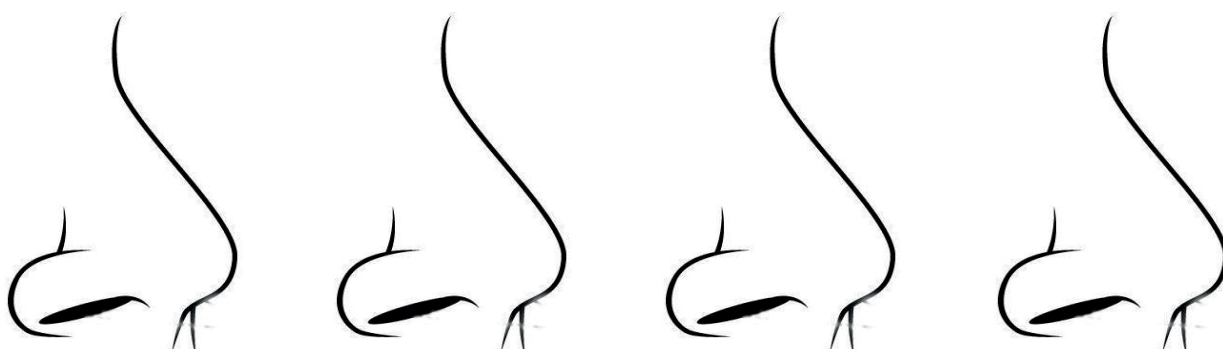
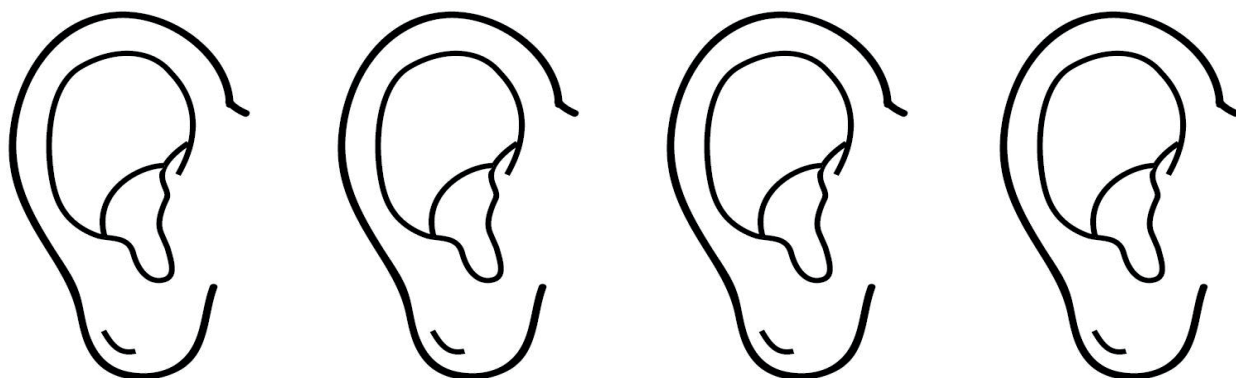
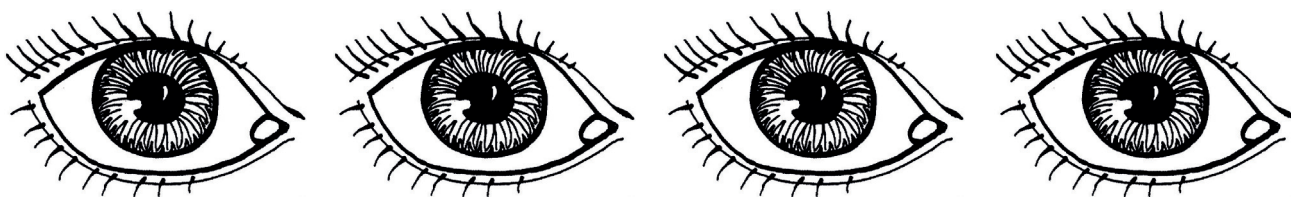
3. Una persona sexualmente experimentada tenderá a empujar a su nueva pareja hacia el acto sexual. Una persona que se ha acostumbrado a recorrer los 12 pasos de excitación sexual sin detenerse encontrará muy difícil frenar el proceso o detenerse en los pasos 7, 8 ó 9.

Ahora que conoces en detalle los 12 pasos que unen a la pareja, podrás decidir mejor qué es lo apropiado para cada fase del noviazgo. Tus valores consagrados a Dios junto con el respeto que tienes de ti mismo dictarán tus decisiones. A medida que tomes conciencia de tus intenciones, recuerda que cualquiera que franquee la barrera de los pasos 6 ó 7, debido a la intensidad del vínculo creado, corre el riesgo del trauma que sigue al divorcio. Los pasos 9 al 12 están fuera de lugar en una relación antes de la ceremonia de boda.

Una invitación a la pureza sexual

El plan de Dios para nuestra vida es perfecto y no ha cambiado nunca. La intimidad sexual para los casados es el designio especial de Dios para la procreación y para nuestra satisfacción. Este es el único estilo de vida que ofrece felicidad completa. A los ojos del mundo, la decisión de mantener la pureza sexual antes del matrimonio puede parecer poco realista, pero los hechos confirman que esa decisión, sin lugar a dudas, te conviene. Deberías considerar tu sexualidad como un don de Dios marcado con el siguiente aviso: "Para el máximo disfrute, no abrir antes de la boda".

ANEXO 2.2 El juego de los sentidos



ANEXO 2.3 Familias desestructuradas

CASO 1. JEFTÉ

Textos de interés: Jueces 11, 1-3 Jueces 11, 29 Jueces 11, 30-31. 34-39 Hebreos 11, 32

Para debatir:

- a) ¿Qué circunstancias familiares rodeaban la vida de Jefté?
- b) ¿De qué manera esas circunstancias pudieron afectar a su comprensión de quién era Dios?
- c) ¿Qué tiene ello que ver con el sacrificio de su hija?
- d) ¿Cómo es posible que un hombre de estas características aparezca en la galería de los héroes de la fe?
- e) ¿De qué manera habríamos juzgado nosotros hoy una vida como la de Jefté?

CASO 2. DAVID Y BETSABÉ

Textos de interés: 2 Samuel 11, 1-5 2 Samuel 11, 26-27 2 Samuel 12, 13-18 2 Samuel 12, 24-25

Para debatir:

- a) ¿Qué circunstancias está viviendo David en este momento?
- b) ¿Qué le lleva a David a atentar de esa manera contra el valor del matrimonio?
- c) ¿Por qué Dios permite que un niño muera a causa del pecado de David?
- d) ¿En algún momento acepta Dios el matrimonio entre David y Betsabé?
- e) ¿Por qué permite Dios que Salomón, hijo de David y Betsabé, acabe siendo rey de Israel?

CASO 3. OSEAS

Textos de interés: Oseas 1, 1-3 Oseas 2, 1-5 Oseas 3, 1-3 Oseas 14, 1-2. 4

Para debatir:

- a) ¿Qué circunstancias familiares vive Oseas en estos pasajes?
- b) ¿Por qué Dios le pidió a Oseas que se casara con una prostituta?
- c) ¿De qué manera se asemeja nuestra relación con Dios a la relación matrimonial?
- d) ¿Qué podemos aprender en ellos acerca del adulterio?
- e) ¿Según estos pasajes, hay alguna condición para que Dios conceda el perdón?

CASO 4. LA MUJER SAMARITANA

Textos de interés: Juan 4, 6-9 Juan 4, 16-18 Juan 4, 25-26 Juan 4, 28-30. 39-40

Para debatir:

- a) ¿Qué circunstancias familiares estaba viviendo esta mujer?
- b) ¿Con cuántos tabúes rompe Jesús al hablar con ella en público?
- c) ¿De qué manera parece afectar la vida de la samaritana a Jesús?
- d) ¿Por qué Jesús se revela como Mesías a ella antes que a muchos otros?
- e) ¿Qué dice el hecho de que Jesús no le impida predicar el Evangelio a una mujer con esos antecedentes?

ANEXO 4.2 El bunker

ROLES

1. AGRICULTOR ORGÁNICO
2. INGENIERO DE ESTRUCTURAS
3. AGENTE INMOBILIARIO
4. CARPINTERO
5. CANTANTE DE ÓPERA
6. GESTOR DE INVERSIONES
7. ARPISTA
8. POETA
9. ASTRONAUTA
10. DOCTOR EN QUÍMICA
11. ELECTRICISTA
12. SUBASTADOR DE VINOS
13. CIRUJANO ORTOPÉDICO
14. CRIADO
15. DISEÑADOR DE MODA
16. ZOÓLOGO
17. PSICOTERAPEUTA
18. SOLDADO
19. JUEZ
20. LÍDER POLÍTICO
21. PASTOR
22. DIBUJANTE DE CÓMICS
23. EMBALSAMADOR
24. PROFESOR DE HISTORIA
25. BOMBERO

1. HOMOSEXUAL
2. INGENIERO ELÉCTRICO
3. PARTERO/MATRONA
4. ESTÉRIL
5. HABLA 7 IDIOMAS
6. VIAJA CON 5 MILLONES EN ORO
7. AUTISTA
8. PREMIO NÓBEL DE LITERATURA
9. CAMPEÓN DE POKER
10. EXCELENTE GENÉTICA
11. SUFRE FIBRODISPLASIA
12. CI DE 160
13. EXPUESTO AL VIRUS DEL ÉBOLA
14. CANTANTE AMATEUR
15. ACTOR AMATEUR
16. DE LA PROTECTORA DE ANIMALES
17. CÁNCER DE OVARIOS/PRÓSTATA
18. MEMORIA FOTOGRÁFICA
19. TIENE MÁS DE 60 AÑOS
20. PRESIDENTE DEL SENADO
21. TESTIGO DE JEHOVÁ
22. ING. EN TELECOMUNICACIONES
23. PADECE OBESIDAD MÓRBIDA
24. SORDO
25. CONDENA POR AGRESIÓN SEXUAL

ANEXO 6.1 Remedios Naturales

1. AGUA

Beneficios del agua para el organismo:

En muchas ocasiones no conseguimos pensar con claridad porque nuestro cerebro está deshidratado. Recuerda beber de ocho a diez vasos de agua al día para mantenerlo alerta.

La cantidad de agua que consumes cada día juega un papel muy importante para mantener tu cuerpo sano. Beber una buena cantidad de agua durante el día te brinda enormes beneficios para la salud. Descubre a continuación cuáles son.

> Alivia la fatiga

Si siempre te sientes cansado, puede ser porque bebes poca agua. El agua es utilizada por el cuerpo para eliminar toxinas y productos de desecho que este no necesita. Cuando hay menos agua en el cuerpo, el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre oxigenada a todas las células y otros órganos principales. Todos estos factores hacen que te sientas cansado siempre.

> Ayuda en la digestión y estreñimiento

Cuando bebes suficiente agua se aumenta tu tasa de metabolismo, esto quiere decir, que los alimentos que consumes se descomponen apropiadamente. Esto ayuda a que tu sistema digestivo funcione correctamente previniendo el estreñimiento.

> Dolor de cabeza y migraña

En la mayoría de los casos, la razón principal de los dolores de cabeza y migrañas es la deshidratación. Así que, cuando tengas dolor de cabeza, bebe agua para que tu cuerpo se hidrate y se resuelva pronto tu problema.

> Mejora el estado de ánimo

El agua hace que tu cuerpo se sienta bien y mejore su nivel de energía. Cuando tu cuerpo está activo y en el estado de funcionamiento adecuado, se da una señal positiva a tu cerebro que aumenta tu estado de ánimo y ayuda a sentirte feliz y tener buen humor, lo que hace que tengas un buen nivel de productividad en el trabajo u otras tareas.

> Pérdida de peso

El agua ayuda a eliminar los subproductos de la grasa. Cuando bebes agua, tu estómago se llena haciéndote perder un poco el apetito. Algo importante del agua es que no contiene calorías, grasa, carbohidratos ni azúcar y es un gran reemplazo de las bebidas con alto contenido calórico, como el alcohol, bebidas gaseosas o refrescos azucarados; causantes del aumento de peso.

> Piel Sana

El agua ayuda a reponer los tejidos de la piel, así como a hidratarla y aumentar su elasticidad. Cuando el cuerpo recibe suficiente agua, tu piel estará hidratada y se verá fresca, suave, brillante y tersa. También ayuda a tu piel con las cicatrices, acné, arrugas y otros síntomas de envejecimiento.

> Regula la temperatura del cuerpo

Las propiedades térmicas del agua y su capacidad para liberar el calor del cuerpo cuando el sudor se evapora de la superficie de la piel, son de gran ayuda en el mantenimiento de tu temperatura corporal durante todo el día. Una temperatura corporal bien regulada te hará sentir con más energía y a mantener tus músculos y articulaciones lubricados evitando que tengas calambres y esguinces.

> Reduce el riesgo de cáncer

Algunos estudios indican que el consumo de agua también reduce el riesgo de cáncer de vejiga y colon. El agua destruye los agentes causantes de cáncer reduciendo el riesgo de diferentes tipos de cáncer.

> Mejora el sistema inmunológico

Cuando el cuerpo recibe la cantidad adecuada de agua, mejora el sistema inmunológico. Así, tu cuerpo puede luchar contra enfermedades como la gripe, cálculos renales y ataque cardíaco. También será de

gran ayuda para hacer frente a problemas de salud como el reumatismo, la artritis, etc.

> **Resuelve el mal aliento**

El mal aliento es una clara señal de que tu cuerpo necesita más agua. Tu saliva ayuda a tu boca a liberarse de bacterias y mantener tu lengua hidratada. Por esto, cada vez que tengas mal aliento, lo primero que debes hacer es beber mucha agua.

Recuerda que la cantidad adecuada de agua recomendada para mantener una buena salud es al menos ocho a diez vasos al día.

2. DESCANSO

“Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados, y yo os haré descansar.” Mateo 11:28

Algunos beneficios de un buen descanso:

> **Mejora la memoria.** Recibir tu dosis diaria de sueño se dice que no solamente mejora tus funciones cerebrales, sino que también ayuda a mejorar la retención de la información aprendida durante el día.

> **Mejor humor.** Los beneficios de dormir afectan por igual a los adultos y a los niños. Cuando tus hijos están irritados, los padres inmediatamente saben que es por falta de sueño o una siesta incompleta. Lo mismo aplica para los adultos.

> **Mejora la salud.** La falta de descanso incrementa la presión arterial y debilita el sistema inmune.

> **Beneficia el crecimiento.** Cuando el niño duerme se producen hormonas de crecimiento.

> **Apariencia de más joven.** La privación del sueño afecta la circulación en tu sistema y con una circulación pobre, el edema aparece debajo del ojo.

> Puede **aliviar el dolor crónico.** El dolor es una causa principal de insomnio y muchos pacientes con dolor crónico en la espalda sufren de desórdenes del sueño.

> Pueden hacerte **más creativa/o.** ¿Por qué los escritores se levantan temprano para trabajar? Porque aún están en un estado de semi sueño donde su cerebro hace asociaciones remotas y conexiones extrañas en sus pensamientos, los cuales son geniales para la imaginación creativa.

> **Mejora las calificaciones** de los niños en la escuela. Un estudio demostró que los niños que tienen un descanso de calidad se desempeñan mejor en matemáticas y en lenguas.

La Biblia nos dice que Dios mismo descansó en el séptimo día de la semana y nos invita a descansar a nosotros también en este día (Génesis 2:2-3; Éxodo 20:8-11).

3. Ejercicio

Realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana.

El ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etcétera, y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que se mejora la autoestima de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o las crisis diabéticas.

El doctor Jorge Goldberg nos presenta algunos beneficios del ejercicio físico:

> **Reduce el riesgo de muerte prematura,** de desarrollar o morir de enfermedad cardiovascular (del corazón), de presión arterial alta, reduce el colesterol, y el riesgo de desarrollar cáncer del colon o de la mama.

> **Disminuye el riesgo de desarrollar diabetes** (azúcar alta), el ejercicio te ayuda a reducir tu peso y grasa corporal. Aumenta los niveles del colesterol bueno (HDL) y disminuye los triglicéridos. De manera importante mejora la tolerancia a la glucosa y disminuye la resistencia a la insulina.

> **Reduce la depresión y ansiedad,** mejora la sensación de bienestar general y mejora el desempeño en el trabajo y actividades sociales.

> Tanto el ejercicio aeróbico (correr, bicicleta, nadar) como el de resistencia (pesas) que **aumenta la fuerza muscular,** tienen beneficios probados. Entre ellos: mejora la función cardiovascular y respiratoria, aumenta el consumo máximo de oxígeno, mejora el suministro de sangre a los músculos, disminuye el pulso y la presión arterial.

> Mantiene a tus **músculos sanos**. Tu flexibilidad, tu fuerza muscular, y la de tus tendones y ligamentos todos mejoran.

> Mantiene a tus **huesos sanos**. Es muy importante para prevenir la osteoporosis (densidad baja de los huesos), previene la osteoartritis y el frecuente dolor de espalda baja es menor en la gente que hace ejercicio de manera regular.

> Si a veces te sientes tenso después de un día de trabajo complicado, una caminata o ir al gimnasio te puede ayudar a **sentirte mejor**. Se han encontrado químicos en el cerebro que te hacen sentir mejor y más contento después de hacer ejercicio. Esto mejora tu estado de ánimo, tu autoestima y tu confianza, inclusive puede **prevenir la depresión**.

> Todos sabemos que con el ejercicio **quemamos calorías**, y mientras más intenso mejor. Pero hay maneras fáciles de quemar las calorías, como subiendo las escaleras en lugar de usar el elevador, caminando en la calle, usando menos el coche. En fin cualquier ejercicio es bueno y ayuda a mantener tu peso ideal.

> Te ayuda a **dormir mejor**, con un sueño más profundo que te permite tener mejor concentración en el día y aumentar tu productividad y estado de ánimo.

4. Luz solar

“Suave es la luz y agradable ver el sol” Eclesiastés 11:7.

Generalmente se conocen los beneficios de la luz solar por la vitamina D que producen los rayos del sol en el contacto con la piel.

Pero la luz solar tiene otros muchos beneficios:

> **Huesos**. La vitamina D es fundamental para la mineralización de los huesos y de los dientes. Los potentes rayos del sol se encargan de activarla.

> **Piel**. La radiación solar ayuda a prevenir y a manejar el acné, y, en casos severos como la psoriasis, los rayos solares son determinantes para ayudar a remitir la enfermedad.

> **Defensas**. El sol puede aumentar el número de glóbulos blancos en sus dos líneas, neutrófilos y linfocitos; estos conforman el primer escuadrón de defensa del organismo.

> **Grasas**. Los niveles de colesterol se reducen en las personas durante los veranos; la luz solar es fundamental para metabolizarlo. Además, la gente hace más ejercicio cuando el día es luminoso.

> **Presión arterial**. Cuando se dilatan las arterias de la piel se reduce la cantidad de sangre concentrada en los órganos. Esto baja la presión arterial, lo que es ideal para los hipertensos.

> **Corazón**. El corazón se contrae por acción del calcio; cuando es insuficiente, las hormonas paratiroides lo toman de los huesos para dárselo. Pero cuando una persona se asolea se disminuyen los niveles de estas hormonas.

> **Vida sexual**. Los rayos del sol también incrementan ligeramente los niveles de testosterona, que en hombres y mujeres es la hormona del deseo.

> **Somnolencia**. Los rayos ultravioleta regulan la producción de melatonina, hormona que ayuda a definir los ciclos de sueño. La luz solar reduce sus niveles, lo que ayuda a sentirse más despierto.

> **Estado de ánimo**. La radiación del sol promueve la síntesis de la serotonina, una sustancia relacionada con el bienestar y que también ayuda a regular el sueño y hasta la conducta sexual.

> **Tumores**. El sol promueve una protección natural frente a ciertos cánceres; al parecer, su acción es directa sobre algunas células, y, por efecto de la vitamina D, quienes toman el sol en forma regular tienen una menor incidencia de cáncer de mama y de colon.

Eso sí, no olvides a utilizar siempre un filtro solar, incluso en días nublado.

5. Aire

La mayoría de los seres humanos puede vivir más de 3 semanas sin alimentos, 3 días sin agua, pero no más de 3 minutos sin aire. Según la OMS, la contaminación del aire es la causa de alrededor de 1.3 millones de muertes al año en todo el mundo.

“El puro y gratuito aire del cielo es una de las más ricas bendiciones que podemos gozar”.

“La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito, hace más perfecta la digestión, y produce sueño sanador y reparador.”

Varios beneficios del aire limpio:

- > El cuerpo absorbe oxígeno sin contaminantes lo que favorece la **oxigenación celular** del organismo.
- > Con esto, se puede **reducir el nivel de estrés**, puesto que el sistema nervioso se calma cuando se respira conscientemente aire puro.
- > El oxígeno o aire puro **estimula al sistema inmunológico** del cuerpo, por lo que se reducen síntomas de alergias, afecciones asmáticas o respiratorias.
- > Se siente **más energía y vitalidad** en el cuerpo.
- > Es bueno para **eliminar toxinas** acumuladas en el organismo.
- > **Se equilibran las funciones del cuerpo**, porque el oxígeno puro que entra al cuerpo como si fuera un combustible de alta calidad en un auto mejorando de esta forma su rendimiento.
- > Permite **mejorar la salud en general** del cuerpo así como **el estado de ánimo** de la persona que respira ese aire.

Es demasiado importante poder respirar cada cierto tiempo de este tipo de aire, ya que al estar expuestos a cientos de toxinas, el cuerpo necesita renovarse y eliminar las sustancias que han sido nocivas para nuestro organismo. Respirar aire puro es sinónimo de salubridad. Ya sea en el campo o en la playa siempre es necesario una dosis de aire libre de contaminación.

6. Nutrición

En Génesis 1:29 se nos dice que Dios dio al hombre como alimento *“toda planta que da semilla y todo árbol en que hay fruto y que da semilla”*.

Es interesante estudiar los alimentos que se parecen mucho a ciertos órganos de nuestro cuerpo y los estudios que demuestran que son en realidad altamente beneficiosos para los mismos órganos a los que se parecen.

Veamos algunos ejemplos:

- > **La zanahoria y el ojo.** Si partimos una zanahoria por la mitad a lo ancho, veremos que el dibujo que aparece en su interior nos recuerda al de un ojo humano. Las irradiaciones y las líneas imitan la pupila y el iris. Las zanahorias son el alimento estrella para gozar de una buena salud visual.
- > **Las nueces y el cerebro.** Los pliegues y arrugas de una nuez son parecidos a los del cerebro humano. Incluso la forma de su cáscara es igual a la división natural de nuestra corteza cerebral que separa el hemisferio izquierdo del hemisferio derecho. Las nueces tienen un alto contenido en ácidos grasos omega 3, omega6 y omega 9. Estos frutos secos desarrollan neuronas transmisoras que potencian el buen funcionamiento de nuestro cerebro.
- > **El apio y los huesos.** Los tallos largos y delgados del apio son como el radio y el cúbito de nuestro brazo. Este vegetal concentra grandes cantidades de silicio, un mineral fundamental para aportar fortaleza a la estructura molecular de los huesos. Además, también concentra altas dosis de calcio, otro elemento necesario para la salud de nuestra estructura ósea. Tanto huesos como apio están formados por un 23% de sodio.
- > **El tomate y el corazón.** Cuando cortamos un tomate por la mitad podemos comprobar que tiene diferentes cámaras en las que alberga sus semillas. Esta disposición se asemeja a las cavidades que tiene el corazón. Los tomates son ricos en licopeno, una sustancia química vegetal que atenúa el peligro de padecer enfermedades cardíacas y contrarresta el efecto del colesterol LDL saludable.
- > **Las judías y el riñón.** Su parecido con el riñón es más que evidente. Se trata de una de las legumbres con mayores contenidos en fibra. Además tiene propiedades depurativas con lo que ayuda a desintoxicar nuestro organismo a través de la eliminación de líquidos corporales.
- > **La naranja y las glándulas mamarias.** Las naranjas, toronjas, limas y limones no sólo se asemejan a los senos por su forma redonda sino que también realizan una función específica sobre ellos. Estos cítricos facilitan el drenaje linfático de las glándulas mamarias de forma natural.
- > **Las fresas y los dientes.** Al cortar una fresa de manera vertical, vemos que los trazos de color blanco que se dibujan en su interior son muy similares al perfil dental. Este alimento es popularmente conocido por ser un blanqueador natural del esmalte. Pero las fresas no sólo ayudan a mantener una dentadura fuerte y sana sino que también promueven la salud de nuestras encías.
- > **El aguacate y el útero.** La forma bombilla del aguacate nos recuerda al útero femenino. Este complemento ideal para ensaladas contiene mucho ácido fólico que es un fitoquímico indispensable para asegurar el crecimiento del bebé en el útero. Otro dato curioso, un bebé

permanece en el útero materno durante aproximadamente 9 meses de gestación que es el mismo tiempo que tarda un aguacate desde su floración hasta la maduración.

> **El jengibre y el estómago.** La raíz de jengibre que combina partes anchas con otras más estrechas a menudo imita la forma de nuestro órgano digestivo. Los chinos llevan siglos usándola para calmar los dolores de estómago y prevenir náuseas o vómitos.

Hoy en día no es difícil conocer que los vegetarianos viven en promedio hasta 10 años o más que los que comen carne.

7. Temperancia

“El gozo, la templanza y el reposo, dan un portazo en la nariz del doctor”.

> La **temperancia** significa “moderación y templanza”.

> La **moderación** significa “Cordura, sensatez, templanza en las palabras o acciones. Acción y afecto de moderar”.

Esta moderación se debe aplicar a todas las esferas de nuestra vida diaria, tal como la definición nos dice, tanto en palabras o acciones: trabajo, descanso, sueño, alimentación, bebida, vestimenta, en lo que vemos, etc.

1 Corintios 10:31 *“Así, si coméis, o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios.”*

Daniel 1:8 *“Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la comida y la bebida del rey”.*

Lean Daniel 1:8-20 y comentad en grupo la experiencia de Daniel.

8. Esperanza

El sabio Salomón nos aconseja en Proverbios 3:5,8 *“Fíate del Señor de todo corazón, y no te apoyes en tu prudencia. Y esto traerá salud a tu cuerpo y fortaleza a tus huesos.”*

En el libro titulado *Cómo cambia Dios tu cerebro*, Andrew Newberg y Mark Robert Waldman resumen años de investigación sobre la relación entre salud neurológica y fe llegando a la conclusión de que hay una influencia positiva de la fe en aquellos que creen verdaderamente.

Veamos algunos beneficios de tener la esperanza en Dios:

> los hombres que acuden regularmente tienen **matrimonios más fuertes, estables** y sus matrimonios son **más felices**.

> las parejas casadas que asisten a misa tienen un **35% menos de probabilidad de divorcio**.

> los padres que asisten a los servicios cristianos están **más involucrados en las vidas de sus hijos**.

> los beneficios de la religión influyen también positivamente en la educación de los hijos, la **prevención en el consumo de drogas y alcohol, sexualidad y salud mental y física, y ausencia de violencia doméstica**.

> la gente que practica su fe tiene **menos riesgo de caer en depresión o de suicidio**.

> Los jóvenes religiosos **aplazan su edad de inicio sexual**, algo sumamente bueno para **evitar embarazos no deseados, enfermedades sexuales e infidelidad en el matrimonio**.

> si el padre y madre van a la Iglesia y viven su fe, **los hijos se desarrollan mejor**: estudian con mayor disposición y tienen más habilidades sociales.

De modo que pudimos conocer algunos de los beneficios de tener una creencia en Dios que quedaron demostrados por los estudios realizados.

David nos aconseja en Salmo 62:8 *“Pueblos, esperad en él en todo tiempo, derramad ante él vuestro corazón. Dios es nuestro refugio.”*

