



relational
wisdom[®]360



Descubriendo La Sabiduría Relacional 3.0

yendo más allá de la inteligencia emocional

Construyendo mejores relaciones al llevar cada pensamiento,
emoción, palabra y acción cautiva a Cristo

Sobre el Diseñador del Curso

Ken Sande es el fundador de Peacemaker Ministries y Relational Wisdom 360. Formado como ingeniero, abogado y mediador, Ken ha conciliado cientos de conflictos familiares, empresariales, eclesiales y legales.

Como presidente de RW360, ahora se enfoca en enseñar a la gente en como "anticiparse al conflicto" al construir fuertes relaciones en la familia, iglesia y trabajo. Enseña internacionalmente y es autor de numerosos libros, artículos y recursos de entrenamiento, incluyendo Pacificadores que ha vendido más de 500.000 copias en 17 idiomas. Es un Instructor y Conciliador Certificado de Sabiduría Relacional, un Instructor Certificado de Inteligencia Emocional (a través de TalentSmart) y ha servido como anciano de una iglesia y como Asesor Editorial de la revista 'Christianity Today'.

El y su esposa, Corlette, tienen dos hijos adultos y un número creciente de nietos, y le encanta el senderismo y el esquí en las montañas cerca de su casa en Billings, Montana.



Relational Wisdom® 360 | 4460 Laredo Place, Billings, MT 59106
406.294.6806 | www.rw360.org | rw-academy.org



relational
wisdom360

Descubriendo la Sabiduría Relacional 3.0

Esta Guía de Estudio Pertenece A

yendo más allá de la inteligencia emocional

Construyendo mejores relaciones al llevar cada pensamiento,
emoción, palabra y acción cautiva a Cristo

Introducción

¡Bienvenido a Descubriendo la Sabiduría Relacional 3.0!

Este curso está diseñado para enseñarle como mejorar su habilidad de desarrollar relaciones auténticas, placenteras, productivas y duraderas. Los principios que aprenderá tienen el potencial de repercutir en cada área de su vida, incluyendo su adoración, intimidad marital, paternidad y amistades, al igual que su rendimiento en el lugar de trabajo y el avance en su carrera.

Digo "el potencial para impactar" porque no hay atajos rápidos y fáciles para desarrollar relaciones mejores. Todos nosotros hemos desarrollado actitudes y hábitos que debilitan nuestras relaciones, y requiere mucha determinación y esfuerzo cambiar algunas de las formas en las que vemos a otros e interactuamos con otros.

¡Te alegrará saber que podemos cambiar! Este proceso se desarrollará con más facilidad si estamos dispuestos a admitir donde nos hemos equivocado en el pasado, si decidimos

aprender y practicar las nuevas habilidades relacionales, y si estamos abiertos a aceptar consejo y ayuda de aquellos que nos aman y nos quieren ayudar a crecer.

Mi motivación para desarrollar este seminario es mi creencia que cada persona sobre la faz de la tierra ha sido hecha a la imagen de Dios, y dado que Dios es altamente relacional, nosotros estamos diseñados y llamados a ser altamente relacionales también. ¡Eso me emociona y me reta!

Su motivo para explorar estos conceptos puede ser diferente al mío. Eso está bien... todos estamos en un viaje de aprendizaje y crecimiento. Cualquiera que sea su motivo, espero que lo que aprenda en este seminario le permitirá entenderse mejor a usted mismo y a los que le rodean; así como a disfrutar relaciones más profundas y más satisfactorias en cada área de su vida.

Ken Sande

Escrituras, Videos y Retro-alimentación

Los principios en este seminario están respaldados por más de trescientas citas bíblicas, que están compiladas en un documento de 40 páginas (rw360.org/RW-Scriptures) y se anima a los estudiantes a descargarlo y estudiarlo para verificar la integridad bíblica de este curso (ver Hch 17:11). Los videoclips mostrados en este seminario son usados bajo una licencia con WingClips (wingclips.com) o conforme a "Doctrina de Uso Justo" y son comentados en detalle en nuestra página (rw360.org/movie-clips).

Su evaluación de este seminario y de la persona que se lo enseña, será bienvenida. Por favor visite rw360.org/survey y denos el beneficio de su experiencia, comentarios y sugerencias sobre cómo podemos mejorar la presentación de este material.

El término "relational wisdom®" (sabiduría relacional) y las seis partes del paradigma de sabiduría relacional fueron desarrolladas y patentadas con derecho de autor por Ken Sande en 2012 y son usadas en este seminario bajo una licencia especial. Derechos de autor de la guía de estudio 2012, 2013, 2016, 2019 Relational Wisdom 360. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser usada, reproducida, almacenada o transmitida en cualquier forma sin previo consentimiento escrito.

A menos que se indique de otra manera, las Escrituras están tomadas de La Santa Biblia, Versión Reina-Valera Revisada 1960.

Guía de estudio diseñada por Sarah Lagace | v. 3.2

A large, light gray decorative graphic consisting of a curved arrow pointing upwards and to the right, and a thick, curved arc that follows the path of the arrow's tip.

Tabla de Contenidos

1 La Vida se Trata de Relaciones	4
2 Las emociones fueron diseñadas por Dios.....	7
3 Las Relaciones son Tridimensionales	10
4 El Evangelio Transforma Relaciones.....	14
5 Practique el Plan SOD	18
6 Un Sistema de Navegación Los Supera a Todos	19
7 LEERse a Usted Mismo Acertadamente	20
8 Sirva a Cada Persona Que Conozca.....	22
Desarrolle un Plan de Crecimiento Personal.....	24

LECCIÓN 1



La vida se trata de relaciones

"Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón... y amarás a tu prójimo como a ti mismo."
Mt. 22:37-39

La sabiduría relacional (SR) es un "sistema operativo para la vida"

Así como Windows y Mac OS controlan cada programa en su computador, la sabiduría relacional (SR) impacta cada aspecto de la vida, no solamente mejorando y avanzando el rendimiento en el trabajo sino también enriqueciendo la adoración, las amistades, el matrimonio, la paternidad, la unidad de la iglesia y el impacto del ministerio.

¿Qué es sabiduría relacional?

En esencia, la sabiduría relacional es la habilidad de amar a Dios con todo su corazón y amar al prójimo como a sí mismo...mejor aún, como Jesús le amó a usted.
Mt. 22:37-39 | Jn. 13:34-35



**Hacer realidad
los dos grandes
mandamientos**

En palabras modernas, la sabiduría relacional es su habilidad de discernir las emociones, los intereses y las habilidades en usted mismo y en otros, interpretar esta información a la luz de la Palabra de Dios y usar estas percepciones para dirigir sus respuestas y relaciones constructivamente.

¿Por qué vale la pena perseguir la sabiduría relacional?

Porque la vida se trata de relaciones.
Gen. 2:18 | 1 Co. 1:9 | Jn 3:16; 4:1-42; 13:34-35; 17:20-23

Debido a que las relaciones son dones preciosos que Dios nos ha confiado con la expectativa de que los veamos como oportunidades de mostrar su amor y multiplicar el número de personas que lo disfrutarán a Él por siempre.
Mt. 25:14-30



**Bien, buen siervo
y fiel;
sobre poco has
sido fiel,
sobre mucho te
pondré.
Mt 25:21**

Aquí va un ejemplo sencillo de sabiduría relacional

La sabiduría relacional es tan sencilla que un niño la puede aprender y a la vez tan compleja y compacta que usted puede pasar el resto de su vida mejorándola. Para empezar este proceso de aprendizaje, le mostraremos cuatro acrósticos sencillos que puede memorizar y practicar en su vida diaria. El primero de ellos es: para ser relacionalmente sabios en todas las situaciones...

Practique el Plan SOD:

- S** **Consciente de Si mismo:** ¿Cómo me estoy sintiendo y actuando?
- O** **Consciente de Otros:** ¿Cómo se sienten otros? ¿Cómo les estoy afectando?
- D** **Consciente de Dios:** ¿A dónde me está conduciendo Dios?



¿Cuales son los beneficios de desarrollar sabiduría relacional?



Adquiere sabiduría...
engrandécela, y ella te
engrandecerá .
- Prov. 4:7-8

Relaciones más fuertes

- Experimente, ame y disfrute a Dios más plenamente.
Jer. 29:13 | Mt. 22:37 | Jn 8:29; 14:21, 23
- Relaciones humanas menos conflictivas, y mas placenteras, productivas y duraderas.
Rt 1:16-18 | 1 S. 20:17 | Pr. 18:24

Influencia valiosa

- Su ejemplo y su consejo será más creíble y aceptado por otros.
Pr. 3:35 | 16:23
- Las destrezas relacionales mejoradas realzan el rendimiento personal y de equipo en el trabajo, en la iglesia y en otras actividades de grupo.

Testimonio convincente

- Los cambios notables en su carácter y en sus relaciones revelan el poder transformador de Dios en su vida.
2 Co. 5:17-20
- El amor y la unidad entre los creyentes muestran que somos discípulos de Jesús y prueba que Dios nos ama y envió a Su Hijo a salvarnos.
Jn 13:34-35; 17:20-23

¿Porqué las destrezas blandas se destacan más que las destrezas duras?

Cuando estamos trabajando con otros, sea en una oficina o un almacén, en un comité de una iglesia o en una junta de una entidad benéfica, o como un equipo misionero en el campo, las destrezas relacionales son a menudo más valiosas que las habilidades técnicas.



Las destrezas blandas pueden **aumentar** o **disminuir** el valor de nuestras destrezas duras, a la vez que las de las personas que nos rodean. *Prov. 22:11*

Las destrezas blandas aumentan el “capital social” tanto en el contexto del trabajo como del ministerio.

Las destrezas blandas sacan lo mejor en las personas y producen vínculos de lealtad, confianza y apoyo mutuo (también conocidas como “capital social”) creatividad mejorada de equipo y cohesión, mejor balance entre el trabajo y la vida de familia, menos conflicto, reemplazo reducido de empleados y voluntarios, mayor satisfacción de miembros y clientes, y productividad, satisfacción y crecimientos incrementados.¹



Cuando las compañías invierten en el bienestar relacional de sus trabajadores, el retorno de inversión puede oscilar entre \$1,50 y \$6,85 por cada dólar invertido en estos tipos de programas.²



¹ Ver rw360.org/workplace con más de 100 artículos sobre el valor de las destrezas relacionales en el contexto de los negocios, salud, educación, ministerio, deportes y fuerzas militares. ² Relational Wellness: Corporate America's Business? (Life Innovations, Inc.)

¿Pueden las personas mejorar su sabiduría relacional?

¡Sí! Contrario a tu CI (coeficiente intelectual), que no cambia notablemente después de los años de la adolescencia, tu sabiduría relacional puede mejorar significativamente si estas dispuesto a trabajar en ella.

Los psicólogos que estudian las destrezas relacionales atribuyen nuestra habilidad de cambiar a la "plasticidad" de nuestras mentes. Los cristianos lo atribuimos a un proceso transformacional llamado justificación y santificación. *2 Ts. 2:13*

De hecho, Dios nos ordena que crezcamos y nos empodera para crecer en la sabiduría relacional a la par que El nos santifica y nos transforma conforme a la imagen de Cristo. *Ro. 12:2 | 2 Co. 3:18 | Ef. 4:22-24 | Stg 1:5 | 2 P. 1:3-7*

No ceda a la culpa o al remordimiento

Conforme usted estudia la sabiduría relacional, puede que piense: "¡Oh, cuánto deseo que hubiese aprendido estos conceptos años atrás!" No permita que la culpa o el remordimiento por las deficiencias pasadas le desanimen.

En vez de ello, recuerde que Jesús hace todas las cosas nuevas (*2 Co 5:17*) y que Dios se deleita en traer gloria en lugar de cenizas (*Is 61:3*). Entonces siga el ejemplo del apóstol Pablo al "olvidar lo que queda atrás" y "prosiga a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús" *Fil 3:13-14*

Walk with the wise

Para acelerar su crecimiento relacional, identifique varias personas altamente relacionales y pase tanto tiempo como pueda con ellos, aprendiendo de su ejemplo y beneficiándose de su ánimo y consejo.

Pr. 13:20 | 1 Co. 11:1 | Fil. 3:17 | 1 Ts. 5:11 | Pr. 19:20



Por tanto, nosotros todos somos transformados como por el Espíritu del Señor.
- **2 Co. 3:18**



¡Por causa de Jesús, nunca es demasiado tarde para empezar a hacer lo correcto!



El que anda con sabios, sabio será .
- **Prov. 13:20**

LECCIÓN 2



Las emociones fueron diseñadas por Dios

“¡Alegraos en Jehová y gozaos, justos; y cantad con júbilo todos vosotros los rectos de corazón!”.
Salmo 32:11

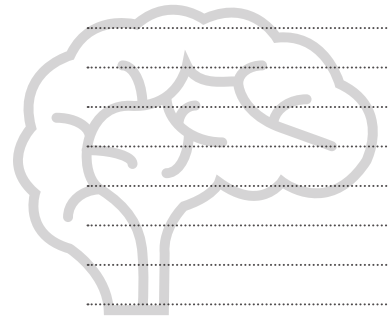
Las emociones mueven nuestras relaciones, tanto positiva como negativamente

Las emociones influyen la mayoría de las cosas que suceden en este mundo. Sea la atracción romántica que atrae una pareja a acercarse, el amor de sacrificio de un padre a un hijo, el deseo de construir un ministerio o negocio exitoso, la amargura que corroe una amistad o el enojo que fragmenta a una familia o una iglesia - las emociones juegan un papel poderoso en cada aspecto de la vida.

Y aún así la mayoría de nosotros conoce demasiado poco sobre la fuente y la dinámica de nuestras emociones. Empecemos por profundizar nuestro entendimiento echando una mirada rápida a ocho hechos básicos sobre las emociones.

Las emociones se incorporan en todas las culturas por diseño de Dios.


Elas están programadas en nuestros cerebros y cuerpos a través de los sistemas neurológicos y hormonales que El diseñó en el momento de la creación y se entretajan en cada bebé conforme es formado en el vientre (Gn 1:26-27 | Sal 139:13-14). Por tanto el vocabulario humano (y la Biblia) están llenos de términos emocionales.



Emociones Básicas

	Tristeza	Vergüenza	Miedo	Disfrute	Amor	Sorpresa	Disgusto	Enojo
Alto	Abatimiento	Culpable	Aterrorizado	Extasiado	Veneración	Aturdido	Repelencia	Furia
	Depresión	Afligido	Amedrentado	Encantado	Adoración	Atónito	Desprecio	Hostilidad
Medio	Desconsuelo	Despreciable	Temeroso	Emocionado	Obsesión	Alarmado	Detestar	Odio
	Soledad	Ridiculizado	Asustado	Fascinado	Lealtad	Asombrado	Aborrecer	Enemistad
	Herida	Deshonrado	Alarmado	Deleitado	Atracción	Perplejo	Indiferencia	Amargura
Bajo	Desesperación	Humillado	Ansioso	Apasionado	Respeto	Desconcertado	Burla	Exasperación
	Pena	Compungido	Inseguro	Entusiasta	Compasión	Desorientado	Aversión	Aversión
	Lástima propia	Indigno	Intimidado	Feliz	Afecto	Confundido	Rechazo	Resentimiento
	Angustia	Avergonzado	Nervioso	Satisfecho	Amabilidad	Curioso	Irrespeto	Furor
	Desdicha	Tímido	Preocupado	Contento	Bondad	Agitado	Desaprobación	Frustración
	Melancolía	Apesadumbrado	Intranquilo	Complacido	Simpatía	Intrigado	Antipatía	Enfado
	Desilusión	Incómodo	Afectado	Agradado	Aceptación	Pasmado	Repulsión	Iritación
	Espíritu de Temor			Espíritu de Poder, Amor y Dominio Propio		Espíritu de Enojo		
	"Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía,..." (2 Ti. 1:7a)			"...sino de poder, de amor y de dominio propio." (1:7b)		"No te apresures en tu espíritu a enojarte; porque el enojo reposa en el seno de los necios" (Ecc. 7:9).		

2 Las emociones son complejas e involucran a todo nuestro ser. Más específicamente, las emociones: (1) son una parte diseñada por Dios de nuestra individualidad; (2) normalmente se disparan por la percepción de los sentidos (vista, sonido, toque, etc.); (3) son influenciadas por y revelan nuestros valores, creencias, pensamientos, preocupaciones, experiencias y evaluaciones; (4) producen reacciones neurales, hormonales, musculares, respiratorias, cardiovasculares y faciales que son automáticas; y (5) energizan la voluntad y nos mueven a la acción (*Ex 32:19 | 2 S 18:33 | Mr 1:40-42*). De hecho, la palabra “emoción” viene de una palabra latina que significa “mover”.¹


 **Las emociones están diseñadas para movernos a actuar, así como el viento mueve a un barco.**

3 Las emociones impulsan algunos de nuestros comportamientos más nobles y constructivos. Emociones positivas como el amor, el gozo, el deleite, la amabilidad y la compasión nos mueven a formar relaciones fuertes, para consolar y servir a otros y aún para perdonarles cuando nos han fallado. Estas emociones se encuentran tanto en personas salvas y en las no salvas e impulsan mucho del comportamiento beneficioso y amable que tiene lugar en el mundo. *Ex 2:5-6 | Dn 1:9*

4 Las emociones pueden también impulsar algunos de nuestros comportamientos más lamentables y destructivos. Emociones negativas como el temor, la amargura, el enojo, la rivalidad, la lástima propia y la lujuria a menudo nos mueven a hablar y a actuar de formas que dañan o aún destruyen relaciones importantes. *Gn 37:11 | Mt 27:3-5*

5 Las emociones no son pecaminosas por naturaleza. Jesús sintió una amplia variedad de emociones incluyendo amor, compasión, gozo, lástima, enojo, tristeza y agonía (*Jn 11:5 | Mt 14:14 | He 12:2 | Mr 1:41 Mr 3:5; 14:34 | Lc 22:44*). Aún así Él nunca pecó (*1 P 2:22*). Sus emociones nunca lo abrumaron o lo movieron a actuar contrariamente a la voluntad del Padre. *Jn 8:29*

6 Las emociones humanas son frecuentemente distorsionadas por el pecado. Debido a la caída, el pecado ha corrompido nuestro ser completo, incluyendo nuestros pensamientos, emociones y voluntad (a veces llamados “los efectos noéticos del pecado”). Por tanto, como una computadora con una placa base (motherboard) defectuosa, somos incapaces de entender con consistencia y controlar las emociones que se desencadenan por la gente y los eventos en nuestra vida (*Gn 3:6-13 | Jer 17:9 Ef 4:22*). Por tanto, mientras que las emociones positivas generalmente nos mueven a hacer cosas buenas, las emociones negativas a menudo nos mueven a pecar contra Dios y los otros. *Gn 37:11 | 2 S 11:2-4 | Sal 73:21-22*

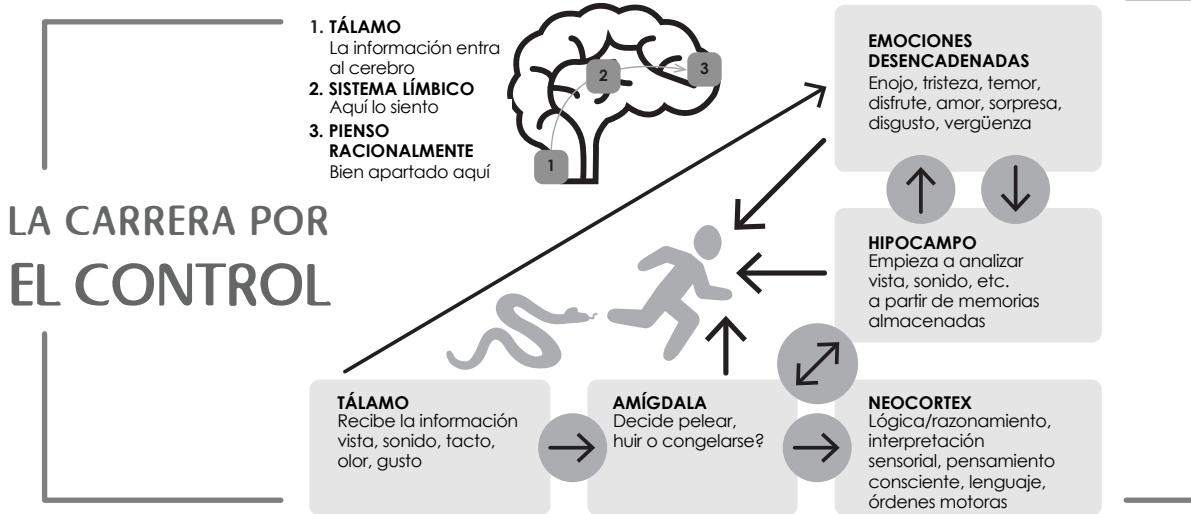
 **Se llenó de amargura mi alma Tan torpe era yo, que no entendía; Era como una bestia delante de ti.
- Sal. 73:21-22**

¹ Esta definición incorpora elementos de tres conceptos que están estrechamente conectados que a menudo son usados indistintamente: sentimientos, emociones y afectos. Cada uno de estos términos puede ser distinguido tanto neurológicamente y quizás aún a nivel teológico, pero para los propósitos de este estudio, están combinados bajo la palabra, “emociones”. Para una explicación más detallada de estos conceptos, ver David Powlison, “What Do You Feel”, *Journal of Pastoral Practice*, 10 no. 4 (1991): 50-53; *Feelings and Faith: Cultivating Emotions in the Christian Life*, Brian Borgman (Crossway, 2009); Sam Williams

“Toward a Theology of Emotion,” *Southern Baptist Theological Journal*, 7 no. 4 (Winter 2003): 59-61; Jonathan Edwards, “A Treatise Concerning Religious Affections” (1746).



Por ejemplo, en situaciones de mucho estrés, nuestras emociones pueden abrumar el pensamiento racional por medio de “secuestro de la amígdala” (emociones fuertes que disparan una reacción impulsiva que se lamenta rápidamente).



La información entra al cerebro a través del tálamo, que envía impulsos a otras partes del cerebro. Los impulsos llegan al sistema límbico (amígdala) unos cuantos nanosegundos antes de que lleguen al neocórtex, lo que puede permitir que emociones intensas tomen control y disparen palabras y acciones impulsivas antes de que sea capaz de procesar racionalmente la información (rw360.org/hijacking).

Por tanto, sus emociones a menudo actúan como “un marionetista invisible”, mareándolo, provocando palabras y acciones impulsivas y dañando sus relaciones.

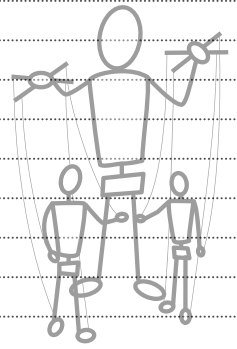
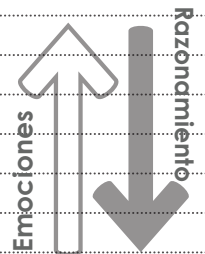
7 ¡Hay esperanza! Mediante el Evangelio, Dios nos ha redimido de la maldición del pecado, nos ha hecho nuevas criaturas (lo cual impacta nuestros pensamientos, emociones y voluntad) y ahora está derramando su gracia dentro de nosotros, dándonos la habilidad de entender nuestras emociones y traerlas progresivamente bajo el señorío de Cristo.

Ez 36:25-27 | 2 Co 5:17 | Tit 2:14 | Ro 12:2 | 2 Co 3:17-18

8 El paso clave para redimir y controlar nuestras emociones es traerlas a Dios en humildad, fe y oración, para examinarlas a la luz de la verdad de Dios y para pedirle la gracia, sabiduría y fuerza que necesitamos para aprovechar el poder de nuestras emociones para que su impacto en definitiva sea movernos a amar al Señor con todo nuestro corazón y amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos.

En otras palabras, más que simplemente escuchar y seguir a nuestras emociones, necesitamos “predicarnos la verdad de Dios a nosotros mismos”, ¡de tal manera que llevemos todo pensamiento, emoción y palabra cautivos a Cristo!

Sal 51:6 | 1 P 1:22 | 2 Co 10:5 | 2 P 1:3-8



LECCIÓN 3



Las Relaciones Son Tridimensionales

"Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón... y amarás a tu prójimo como a ti mismo."

Mt 22:37-39

La sabiduría relacional es una teología para toda la vida

La Biblia provee una forma altamente efectiva de lidiar con las relaciones y las emociones que las alimentan. Estas verdades pueden ser organizadas en un paradigma de discipulado llamado "sabiduría relacional o simplemente "SR".

Las relaciones son esencialmente tridimensionales Mt. 22:37-39

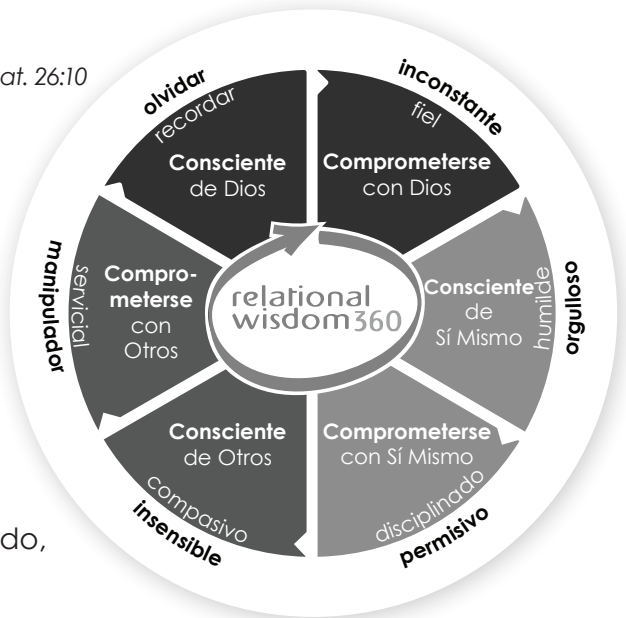
- Dios, Sí mismo, Otros¹

Las relaciones implican dos dinámicas Mat. 26:10

- **Consciencia** – ¿Qué conozco? (Conocimiento)
- **Compromiso** – ¿Qué voy a hacer? (Acción)

Sinónimos bíblicos

Las seis destrezas o disciplinas de la sabiduría relacional son descritas con una variedad de palabras bíblicas, a saber: recordar, fiel, humilde, disciplinado, compasivo y servicial.



En la vida real, la gente vive tanto adentro como afuera del círculo de SR

Aún el rey David vaciló entre sabiduría relacional e insensatez.

- **En su juventud** 1 Sam. 17, 24:
recordó, fiel, humilde, disciplinado, compasivo, servir.
- **Más tarde en la vida** 2 Sam. 11:
se olvidó, inconstante, orgulloso, permisivo, insensible, manipulador.

La clave para permanecer dentro del círculo es conocer a Dios

"El temor de Jehová es el principio de la sabiduría, y el conocimiento del Santísimo es la inteligencia." Prov. 9:10

¹Para perspectivas adicionales sobre interpretaciones tridimensionales de la vida por teólogos como John Frame, CS Lewis, John Stott y Tim Keller, ver


rw360.org/Triperspectivalism.

Con la práctica, estas seis destrezas o disciplinas pueden convertirse en hábitos

- **Consciente de Dios (recordar)** es la habilidad de ver toda la vida a la luz del carácter, obras y promesas de Dios. *Pr 9:10 | 1 Cr 16:12 | Sal 77:11-12; 111:2-3; 103 | Ro 8:28-39 | Ef 3:14-19 | 2P 1:3-8*
- **Comprometerse con Dios (fidelidad)** es la habilidad de confiar, obedecer e imitar a Dios en la manera que le agrada y le honra a él. *Dt 10:12-13 | 1R 3:6 | Pr 3:5-6 | Mt 25:21 | Jn 14:15 | 1 Co 10:31-11:1 | Ef 5:1-2*
- **Consciente de Sí mismo (humildad)** es la habilidad de discernir con exactitud su propia identidad, emociones, pensamientos, valores, intereses y habilidades. *1 P 5:5 | Sal 139:23-24 | Stg 4:1-3 | Mc 7:21-23 | 2 Ti 2:22*
- **Comprometerse con Sí mismo (disciplina)** es la habilidad de dirigir sus pensamientos, emociones, palabras y acciones para que ellos avancen los propósitos de Dios. *Gal 5:22-23 | Mt 16:24-25 | Jn 8:29 | Tit 2:11-12*
- **Consciente de Otros (compasión)** is es la habilidad de entender e identificarse con las experiencias, emociones, valores e intereses otros. *Mc 6:34 | Lc 10:30-37 | 1 P 3:8 | Fil 2:3-4*
- **Comprometerse con Otros (servicio)** es la habilidad de amar, animar, servir y resolver diferencias con otros de una manera mutuamente beneficiosa. *Jn 13:34-35 | 1 Ts 5:14-15 | Mc 10:42-45 | 1 P 3:8-9 | Mt 5:9*

Las relaciones mejoran conforme aprendemos a relacionarnos con otros de maneras incrementadas en sabiduría.

Necio	→	Sabio
Olvidar	→	Recordar
Inconstante	→	Fiel
Orgullosa	→	Humilde
Permisiva	→	Disciplinada
Insensible	→	Compasiva
Manipulador	→	Servicial

 **Ocúpate en estas cosas; permanece en ellas, para que tu aprovechamiento sea manifiesto a todos.**
- 1 Tim. 4:15

La sabiduría relacional es una forma enriquecida de inteligencia emocional

A través de la revelación general de Dios y la gracia común¹, los estudios seculares sobre la inteligencia emocional (también conocida como IE o QE) han producido perspectivas valiosas sobre la neurología y el comportamiento humano. Los escritos de Dan Goleman, incluyendo su libro más vendido, *Inteligencia Emocional*, son particularmente esclarecedores y proveen perspectivas valiosas en cuatro de las seis destrezas de sabiduría relacional. Por tanto, podemos obtener una gran cantidad de conocimiento útil de estos estudios.

La inteligencia emocional tiene deficiencias

Sin embargo, como indica un creciente número de estudios, altos niveles de inteligencia emocional pueden contribuir a problemas relacionales significativos, incluyendo analizar a las personas en forma excesiva, crítica propia excesiva y una inclinación a ponerse de acuerdo con acciones cuestionables debido al temor de herir los sentimientos de otros.²

Pero hay problemas aún más profundos. Los materiales seculares sobre inteligencia emocional comúnmente ignoran la existencia de Dios, la realidad del pecado y el trabajo redentor de Cristo. Como resultado, a la mayoría de enseñanza sobre IE le falta un compás moral objetivo. La principal motivación para mejorar la IE es la superación personal. Y aparte del poder transformador del evangelio, el cambio depende enteramente del esfuerzo humano.

Estas deficiencias contribuyen a lo que se llama comúnmente "el lado oscuro de la IE", es decir, que personas sin principios con una inteligencia emocional excepcional pueden usar esas destrezas para manipular a otros para beneficio propio.

Yendo más allá de la inteligencia emocional

Como cristianos, al educarse en los beneficios y las deficiencias de la IE, podemos iniciar conversaciones para introducir a otros a las cualidades distintivas de la sabiduría relacional, que incluye:

- Ver el cerebro humano y todas sus maravillosas funciones como diseñadas por Dios para capacitarnos para conocerle, experimentar su amor y disfrutar relaciones humanas plenas.
- Reconocer que el pecado ha deteriorado el cerebro, causando que funcione irregularmente, lo cual lleva a un comportamiento dañino, a relaciones conflictivas y rotas.
- Mediante el evangelio, Dios ha provisto un remedio contra los efectos dañinos del pecado y una manera en que nosotros reemplacemos nuestro comportamiento irregular y dañino con un comportamiento consistente y beneficioso.
- La motivación para desarrollar la sabiduría relacional es mejorar nuestra habilidad de amar y servir a Dios y a la gente que nos rodea más que avanzar en nuestros propios intereses a expensas de ellos.
- La Biblia brinda un compás moral objetivo comprobado que nos muestra como usar nuestros dones y habilidades relacionales para servir y bendecir en vez de usar y dañar a otros.
- Dios mismo nos empodera para mejorar nuestras destrezas relacionales a través del poder transformador del evangelio y el trabajo interno de su Espíritu Santo.
- El desarrollo de las destrezas de SR se facilita a través de acrósticos sencillos de aprender y aplicar.

IE/QE

Competencia Personal

CONSCIENCIA DE SI MISMO

AUTOGESTIÓN

Competencia Social

CONSCIENCIA SOCIAL

GESTIÓN DE RELACIONES



¹ Ver rw360.org/Common-Grace-RW • ² Ver rw360.org/Emotional-Intelligence

LECCIÓN 4



El Evangelio Transforma Relaciones

“El que no escatimó ni a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará también con él todas las cosas?” Romanos 8:32

El evangelio nos reconcilia con Dios... y unos con otros

La palabra “evangelio” significa “buenas noticias”. Para entender las buenas noticias de Dios, primero necesitamos entender la verdad sobre nosotros mismos.

La Biblia nos dice que Dios nos creó a su imagen y nos diseñó para reflejar su perfecto amor y carácter al vivir de acuerdo a sus mandamientos¹. Pero todos en la tierra han quedado cortos de esa perfección. En vez de vivir para Dios, hemos vivido para nosotros mismos. Hemos amado y servido a los placeres del mundo más de lo que hemos amado y servido a Dios. Hemos quebrantado repetidamente sus mandamientos y perseguido nuestros propios deseos y metas. Como resultado, la justicia de Dios requiere que paguemos por nuestros pecados al estar eternamente separados de Él.²

Pero hay buenas noticias. Dios es radicalmente relacional y perfectamente sabio. En su gran amor y misericordia, Él envió a su único Hijo, Jesucristo, a pagar por nuestros pecados al morir en la cruz.³ Él, entonces, levantó a Jesús de vuelta a la vida para demostrar que Su sacrificio pagó totalmente nuestra deuda y para abrir el camino para nosotros ser reconciliados con Dios y disfrutarle para siempre.⁴ El poder reconciliador del evangelio puede también desbordarse en nuestras relaciones humanas.⁵

La sabiduría relacional es un derramamiento del evangelio

A la vez que el evangelio rebosa en nuestras vidas, así mismo inspira y empodera cada aspecto de la sabiduría relacional.

CONSCIENTE DE DIOS: El primer derramamiento del evangelio sucede cuando Jesús nos hace conscientes de Dios al enviar al Espíritu Santo a renovar nuestros corazones y mentes para que podamos conocer, valorar y amar a Dios.⁶

COMPROMETIDO CON DIOS: Conforme venimos a ser conscientes del amor de Dios y su misericordia, somos movidos a venir a comprometernos con Dios. Su gracia nos capacita para adorarlo en espíritu y en verdad, a glorificarle con confianza y obediencia, y a deleitarnos en imitarle a Él.⁷



Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en Él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna. - John 3:16



DEFINICIÓN:
El evangelio son las buenas noticias de que Jesús murió en la cruz para pagar por nuestros pecados y rescatarnos de la eterna separación de Dios, y que Él fue levantado de los muertos para darnos nueva vida. Por la fe en Jesús, somos reconciliados con Dios, adoptados dentro de su familia, empoderados para amar a otros así como Él nos ha amado y nos ha dado el regalo de disfrutarle eternamente.

¹ Gn 1:26 • ² Ro 3:23 | Is 53:6 | Mt 25:41-43 • ³ Jn 3:16-17 • ⁴ Ro 7:4; 8:11; 8:34
Col 1:18-22 • ⁵ Jn 13:34 • ⁶ Hch 26:15-18 | Ef 3:14-19 | Jn 14:15-17, 26; 3:3
Ef 4:22-24 | Tit 3:5 • ⁷ Jn 4:23-24 | Ez 36:26-27
Jn 8:29; 14:23 | Ro 12:2 | Ef 5:1-2

CONSCIENTE DE SÍ MISMO: La consciencia de Dios también abre el camino para una verdadera consciencia de sí mismo. Conforme venimos a conocer la santidad de Dios, somos capaces de conocernos a nosotros mismos de manera más precisa. Vemos nuestro pecado y nos damos cuenta cuan vacíos y miserables somos cuando vivimos para nosotros mismos⁸. Esto nos conduce a humillarnos a nosotros mismos, volvernos de una vida absorbida en nosotros mismos y confiar en Jesús como nuestro salvador.⁹ Pero Dios también abre nuestros ojos para ver sus muchas bendiciones: Él ha perdonado nuestros pecados, nos ha adoptado como hijos profundamente amados y nos ha confiado dones y oportunidades para conocerle y servirle.¹⁰

COMPROMETIDO CON SI MISMO: La consciencia de Dios y la consciencia de si mismo conducen al compromiso con si mismo. Al estar llenos del Espíritu Santo y unidos con él a través de Cristo, somos inspirados y empoderados para romper la esclavitud del pecado, para desarrollar autodisciplina y crecer en santidad.¹¹ Nuestros viejos hábitos no mueren fácilmente, ¹² pero Dios promete transformarnos continuamente a su semejanza.¹³


CONSCIENTE DE OTROS: Conforme Dios nos llena y nos da el corazón y la mente de Cristo,¹⁴ ¡somos libres de vernos a nosotros mismos como el centro del mundo y capacitados para ser conscientes de otros. ¡Empezamos a escuchar, entender, valorar y cuidar de otros! Conforme desarrollamos compasión y entendimiento, sus gozos vienen a ser nuestros gozos y sus tristezas vienen a ser nuestras tristezas.¹⁵

COMPROMETIDOS CON OTROS: El crecimiento de la consciencia de otros rebosa en el compromiso con otros. A medida que el Espíritu Santo cambia nuestros corazones de estar absorbidos en sí mismos a estar absorbidos en Dios, somos liberados del deseo de manipular a otros para conseguir lo que nosotros queremos. ¿Por qué? ¡Porque vemos que ya tenemos lo mejor de lo mejor en Cristo! Aprendemos a encontrar nuestro mayor gozo y plenitud en amarle a él y a la gente que él ha puesto alrededor nuestro. Por tanto el evangelio resulta en relaciones que son caracterizadas por la misma compasión, amabilidad, mansedumbre y perdón que Dios nos ha manifestado a nosotros en Jesús.¹⁶

UN REGALO GRATIS: Dios ofrece todas estas bendiciones a cada uno de nosotros. No necesitamos (y nunca podríamos) limpiarnos a nosotros mismos para ganarlas. Simplemente debemos confesar nuestro pecado, admitir nuestra necesidad, creer que la muerte y resurrección de Jesús nos ha salvado y entonces seguirle como Señor de nuestras vidas.¹⁷

Pero el asentimiento mental por si solo no cambiará sus relaciones. Mucha gente que dice que cree en Jesús no le han hecho verdaderamente el "sistema de guía" de sus vidas. Todavía viven de acuerdo a sus propios deseos, caminos y agendas.¹⁸ Como resultado, no están creciendo a su semejanza o relacionándose con otros como verdaderos discípulos de Cristo.¹⁹

Para evitar esta trampa, ore que Dios le llene con su Espíritu, transforme su mente a través del estudio diario de Su Palabra y que le de un entendimiento más profundo del evangelio y del poder transformador de vida que él ofrece a todos los que confían en Cristo.²⁰

 Porque por gracia sois salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios. - Ef. 2:8

Si todavía no has puesto tu confianza en Jesús, lo puedes hacer ahora mismo orando sinceramente esta oración:

Jesús, reconozco que soy un pecador y entiendo que mis buenas obras nunca podrán cubrir mis errores.

Yo necesito tu perdón. Yo creo que tú moriste por mis pecados y yo quiero apartarme de ellos.

Yo creo ahora que tú eres mi Salvador y con tu ayuda yo te seguiré como mi Señor y mi Rey, en la comunión de tu iglesia.

Si usted ha hecho esta oración, es esencial que encuentre relación con otros cristianos en una iglesia donde se enseñe y aplique la Biblia fielmente

⁸ 8 Job 42:1-6 | Is 6:1-5 | Lc 5:8 • ⁹ Ro 2:4 | Hch 16:29-34 • ¹⁰ 1 Co 1:30; 6:9-11 | Ro 8:15 | 2 Co 5:17 | Ef 2:10 • ¹¹ Jn 1:12-13 | Ro 6:5-6 | Tit 2:11-12 | Ga 5:22-23 | 2 P 1:3-8 • ¹² Ro 7:15; 21-25 • ¹³ 2 Co 3:18 | Fil 1:6 • ¹⁴ 1 Co 2:16 | Ga 2:20 • ¹⁵ Ro 12:15-16 | 1 P 3:8 • ¹⁶ Jn 13:34 | Col 3:12-17 | Ef 4:30-32 • ¹⁷ Ro 6:23 | Ef 2:8 | Hch 16:30-31 | Ro 10:9-13 | 1Jn 2:6 • ¹⁸ Ga 5:13-15 | 1 Jn 2:9-11 • ¹⁹ Jn 13:34-35 • ²⁰ Ef 1:6-23

Si quisiera aprender más sobre lo que significa para usted confiar en Jesús y hacerle Señor de su vida y relaciones, por favor hable con un instructor del curso o uno de los pastores o consejeros, quienes estarán disponibles a través de la iglesia o ministerio que organiza este entrenamiento.

Las relaciones prosperan en base al evangelio... no en base a “la ley”

A la mayoría de nosotros nos resulta más fácil traer “la ley” a la gente y no el evangelio. Por “ley” quiero decir todos los pasajes bíblicos de mandatos imperativos (ej. los diez mandamientos). Usted sabe, esos pasajes que usamos para decirle a otras personas como deberían vivir o como ellos están fallando...o aún mejor, para probarles que nosotros estamos en lo correcto y ellos están equivocados.



La ley repela; el evangelio atrae. La ley muestra la distancia que hay entre Dios y el hombre; el evangelio salva ese terrible abismo y traslada al pecador al otro lado.
- C.H. Spurgeon

No me malentienda. Yo amo la ley de Dios. Es hermosa y perfecta (*Sal 19:7*). Ella refleja la perfecta justicia y revela nuestro pecado, guiándonos a buscar el perdón en Cristo. Ella restringe el pecado al establecer límites morales que sostienen las sociedades civiles. Y enseña a aquellos que confían en Cristo cómo vivir una vida que lo honra a él y hace avanzar su reino.

Estos son usos apropiados de la Ley de Dios. Pero por causa de nuestra naturaleza pecaminosa, a menudo ignoramos estos propósitos benéficos y en su lugar usamos los mandamientos de la Escritura para justificarnos a nosotros mismos y criticar a otros. Es un hábito duro de romper porque está alimentado por nuestro orgullo y justicia propia.

Traiga el evangelio tanto a salvos como a no salvos

Una forma de contrarrestar esta tendencia es desarrollar un hábito opuesto, el hábito de constantemente traer el evangelio a otros. No sólo a los no salvos, sino también a los creyentes.

Sí, el evangelio es central al evangelismo. Pero el Señor también llama a los cristianos a traer las buenas noticias de nuestra redención unos a otros para inspirarnos a la adoración, estimular agradecimiento por la misericordia de Dios, ahuyentar dudas y temores, recordarnos nuestra adopción e identidad en Cristo, promover el crecimiento espiritual y motivarnos a amar a otros como Cristo nos ha amado a nosotros (vea el ejemplo de Pablo en *Ro 5:1-5 | Ef 1:1-14; 4:20-24; 5:1 | Col 1:11-14*).

Formas de traer el evangelio

Aquí tenemos un pequeño ejemplo de las promesas que fluyen del evangelio, que usted puede compartir en cualquier momento con su cónyuge, niños, colegas, amigos...aún su pastor (que necesita ser recordado del evangelio, también)..

"Dios le ha dado un regalo invaluable: vida eterna a través de Jesucristo." *Ro 6:23*

El Señor ha puesto su amor sobre usted incluso antes de crear el mundo...así que obviamente no tiene nada que ver con usted ganárselo." *Ef 1:4*

"Usted es escogido por Dios, santo y muy amado." *Col 3:12*

"Dios le ha rescatado del dominio de las tinieblas y traído al reino de su amado Hijo." *Col 1:13*

"Sé que está cansado y cargado hoy. Jesús promete que si se vuelve a él, él le dará descanso." *Mt 11:28*

"Aunque siente que ha fracasado completamente, recuerde que Jesús ya ha pagado el precio completo por sus pecados; él los ha separado de usted tan lejos como está el este del oeste." *Sal 103:12 | 2 Co 5:21*

"No se de por vencido usted mismo. Cuando usted puso su confianza en Jesús, él empezó a cambiarle a su semejanza. Y él continuará ese proceso hasta el día que lo lleve al Cielo." *Ro 8:29 | 2 Co 3:18 | Fil 1:6*

"Si usted confía en Jesús, es una nueva creación. ¡Lo viejo ha pasado, lo nuevo ha llegado!" *2 Co 5:17*

"Si Dios dio a su único Hijo por usted, ¿no dará él también todo lo demás que usted necesita en esta vida?" *Ro 8:31-32*

"Usted es hechura de Dios, creado en Cristo para hacer buenas obras, las cuales Dios preparó tiempo atrás para usted." *Ef 2:10*

"Nunca se olvide que usted es parte de una raza escogida, un sacerdocio real, una nación santa." *1 P 2:9*



Los cristianos necesitan que otros cristianos les hablen la Palabra de Dios. Ellos los necesitan una y otra vez cuando se vuelven inciertos y descorazonados. Necesitan a otros cristianos como portadores y proclamadores de la divina palabra de salvación.
- Dietrich Bonhoeffer



LECCIÓN 5



Practique el Plan SOD

“¿Por qué te abates, oh alma mía, y te turbas dentro de mí? Espera en Dios; porque aún he de alabarte, salvación mía y Dios mío.” Sal. 42:5-6

La sabiduría relacional puede ser resumida con acrósticos sencillos

La iglesia cristiana ha usado acrósticos durante siglos para ayudar a los cristianos a aprender verdades bíblicas. Por ejemplo, las letras en la palabra griega para 'pez' vienen a significar “Jesucristo Hijo de Dios Salvador”

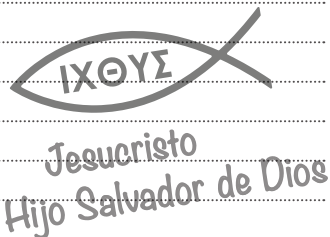
Esta práctica es útil para aprender principios de sabiduría relacional, que son tan sencillos que un niño puede aplicarlos, y a la vez tan complejos y robustos que usted puede invertir el resto de su vida explorándolos y aplicándolos. Por ejemplo:

Para ser sabio relacionalmente en toda situación...

Practique el plan SOD



Una innovación para que sea efectiva, tiene que ser sencilla y tiene que ser enfocada. La innovación efectiva empieza pequeña.
- Peter Drucker



Consciente de / Comprometerse con Sí mismo: ¿Cómo me siento y actúo?

Sal. 42:5-6

- ¿Qué estoy sintiendo? ¿Por qué?
- ¿Qué siento ganas de hacer?
¿Cuales son las posibles consecuencias?
- ¿Qué puedo hacer en lugar de ello?



Consciente de / Comprometerse con Otros: ¿Cómo se sienten otros y cómo les estoy afectando? 1 P. 3:8

- ¿Qué parece que otros sienten?
¿Necesitan? ¿Quieren? ¿Temen?
- ¿Cómo estoy impactando a otros?
- ¿Realmente es este el mejor momento para hablar, aconsejar o corregir?
- ¿Cómo puedo servir, amar o perdonar a otros?



Consciente de / Comprometerse con Dios: ¿Dónde está Dios guiándome?

Pr. 3:5-8

- ¿Quién es Dios? ¿Qué va a haer?
- ¿Confío en él o en mi mismo?
- ¿Qué diferencia hace el evangelio?
- ¿Cómo puedo mostrar que amo, confío y obedezco a Dios por encima de todas las cosas?



ESCANÉAME

La SR Puede Empezar en Cualquier Lugar del Círculo

Sin importar donde empezó su respuesta a un asunto emocional, usted puede desarrollar el hábito de siempre mirarlo desde las tres perspectivas: Dios, sí mismo, otros (Sal 77:3-20 | Mt 22:37-38 | Ef 4:30-32). Hágalo no sólo una vez, sino repetidamente, usando repetidos 360s para entender y mejorar la relación.

LECCIÓN 6

Un Sistema de Navegación Los Supera a Todos

"Porque este Dios es Dios nuestro eternamente y para siempre. Él nos guiará aun más allá de la muerte" Salmo 48:14

La calidad y estabilidad de sus relaciones dependerá de qué sistema de navegación escoja para dirigirse

A la mayoría de nosotros nos gustaría mejorar nuestras destrezas relacionales, pero sin importar cuánto lo intentemos, continuamos desviándonos del curso al caer en hábitos que dañan nuestra relación con Dios y otras personas.

Ro. 7:15-18

Por causa de Su gran amor, Dios nos invita a intercambiar nuestras fallidas ideas sobre cómo vivir, para aceptar el regalo de su bondad y el perdón, y la confianza de que él nos proveerá del mejor sistema para navegar en la vida y en las relaciones.

Pr. 3:5-7 | Is. 30:21

Él provee esta guía a través de su Palabra escrita, a través de la guía del Espíritu Santo, y a través de la enseñanza y el consejo de Su iglesia.

El sistema de navegación de Dios ha probado su superioridad durante miles de años. Aquellos que confían en él, han encontrado una sabiduría, seguridad y paz que no tiene comparación con nada de lo que el mundo tiene para ofrecer. Sal. 23

Para llegar a ser más consciente de Dios y más comprometido con Dios...

Siga un GPS confiable (Sistema de Navegación con Dios)

G **Glorificar a Dios:** Confíe en él por completo.
Pr. 3:5-7 | Is. 30:21 | Dn. 3:16-18 | Lc. 4:8
Hch. 5:27-29 | 1 Co. 10:31

P **Perseguir a Dios:** Búsquelo fervientemente.
Jr. 29:13 | Jos. 1:8 | Sal. 119:45 | 1 Ts. 5:17

S **Servir a Dios:** Haga lo que le agrada a él.
Jn. 8:29 | Jos. 24:15 | Mt. 5:16 | Jn. 15:8



Jehová es
mi pastor; nada me
faltará.

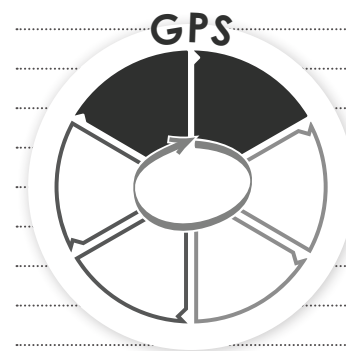
En lugares de
delicados pastos me
hará descansar;
Junto a aguas
de reposo me
pastoreará.

Confortará mi alma;
Me guiará por sendas
de justicia por amor
de su nombre.

Aunque ande en valle
de sombra de muerte,
No temeré mal
alguno, porque tú
estarás conmigo;
Tu vara y tu cayado
me infundirán aliento.

Aderezas mesa
delante de mí en
presencia de mis
angustiadores;
Unges mi cabeza con
aceite; mi copa está
rebosando.

Ciertamente el bien
y la misericordia me
seguirán todos los
días de mi vida,
Y en la casa de
Jehová moraré por
largos días.
- Salmo 23



Vea la hoja de ejercicios 'GPS' en la **página 26** de esta Guía

LECCIÓN 7



LEERse a Usted Mismo Acertadamente

(con el acróstico en inglés READ).

“Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio 2 Ti. 1:7

Las emociones tienen el poder de movernos

Las emociones son como el viento a una barca: tienen el poder de movernos en muchas direcciones y aún de volcar nuestras relaciones y vidas.



Las emociones son como el viento. Ellas pueden o bien volcar sus relaciones o lanzarlas a un viaje apasionante.

Con la ayuda de Dios, podemos aprender como sacar partido de nuestras emociones

Así como los buenos marineros aprenden a cómo leer y usar el viento, los cristianos sabios aprenden cómo anticiparse y sacarle partido al poder de sus emociones (2 Ti 1:7). Usted puede desarrollar esta destreza practicando el acróstico READ (LEER en inglés).

Para llegar a ser más consciente de usted mismo y comprometerse con usted mismo...

Léase (READ) a usted mismo más certeramente

R Reconocer y nombrar sus emociones.

Sal. 42:5 | Mt. 14:30 | Fil. 4:6

E Evaluar sus orígenes (pensamientos, valores, experiencias, etc.).

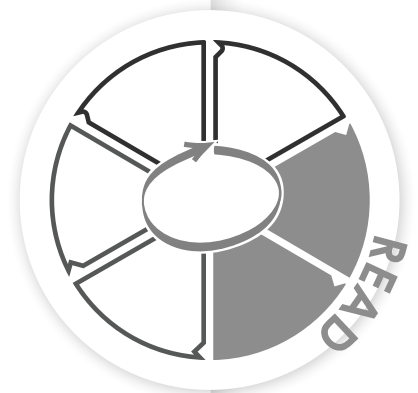
Sal. 73:2-3 | Pr. 20:5 | Stg. 1:13-15 | ver rw360.org/ccef-idols

A Anticipar las consecuencias que les siguen.

Pr. 22:3; 15:18 | Col. 3:5-6

D Dirigirlos por un camino constructivo.

Pr. 15:1; 25:15 | Jn 12:27 | Col. 3:12-13



Dado que las destrezas del lenguaje están localizadas en el neocortex, nombrar sus emociones involucra a todo su cerebro en procesar emociones y hacer decisiones sabias.

Compre seis segundos

Su neocortex dado por Dios es vital para controlar sus impulsos. Es también donde almacena las lecciones de la vida, predicaciones y Escritura memorizada. Por tanto, en situaciones cargadas emocionalmente es esencial que usted encuentre la forma de darle a su neocortex tiempo para interactuar con su sistema límbico de tal manera que pueda pensar y responder con su cerebro completo, como Dios lo dispuso.

Por ejemplo, siempre lleve una botella de agua o una taza de café con usted durante conversaciones potencialmente difíciles. Si usted siente que sus emociones se disparan, fuércese a tomar un sorbo de agua o café antes de decir algo. Esto le dará a su mente seis segundos para sincronizarse y podría salvarle de horas o aún meses de reparación de daño relacional. *Pr. 13:3*

Otra estrategia para tratar con emociones intensas es solicitar una breve pausa en una conversación para que pueda pensar y orar sobre los asuntos. Si las circunstancias lo permiten, darse un paseo breve alrededor del bloque también le da a su mente y cuerpo tiempo para procesar emociones y planear una respuesta bien pensada.

Haga un giro de 180

Tan pronto como sienta que se acumulan las emociones fuertes, pregúntese a si mismo si es probable que le muevan a hacer cosas que son honrosas o deshonorosas a Dios. Si es posible que le muevan a agradar y honrar a Dios, póngase "a toda vela" y permita que esas emociones le muevan a palabras y acciones santas.

Pero si usted siente emociones que probablemente le mueven a deshonar a Dios (ej. enojo, celos, amargura, temor), trate de discernir en qué dirección esas emociones parece que le están empujando... y entonces pídale a Dios que **le ayude a hacer lo opuesto de lo que siente hacer**, así como Jesús y Pablo nos enseñaron en Lucas. 6:27-28 y Romanos 12:17-21.



El que guarda su boca guarda su alma; mas el que mucho abre sus labios tendrá calamidad.
- Prov. 13:3



Pero a vosotros los que oís, os digo: Amad a vuestros enemigos, haced bien a los que os aborrecen; bendecid a los que os maldicen, y orad por los que os calumnian.
- Lucas 6:27-28



Vea la hoja de ejercicios 'READ' en la **página 27 de esta Guía**

PROFUNDICE:
Pacificadores
Capítulo 5

LECCIÓN 8



Sirva a Cada Persona Que Conozca

"Cada uno según el don que ha recibido, minístrelo a los otros, como buenos administradores de la multiforme gracia de Dios" 1 P. 4:10

Dios diseñó a las águilas para remontarse a grandes alturas

Las águilas son vistas a menudo remontándose a alturas de 3.000 metros. Ellas no tienen la fuerza o la resistencia para llegar a tales alturas batiendo sus alas.

Entonces, ¿cómo pueden llegar tan alto? Ellas buscan vientos térmicos y entonces extienden sus alas para coger las corrientes hacia arriba de aire templado que las levantan a las altitudes que nunca podrían alcanzar en su propia fuerza.

Dios le diseñó para levantar a otras personas a alturas que ellas no podían alcanzar por sí solas

Dios nos diseñó a todos nosotros para amarle y amar a todos los que nos rodean (Mt 22:37-39).

Entre otras cosas, esto significa que Él nos llama a estar siempre buscando oportunidades para levantar, servir, y animarnos unos a otros (1 P 4:10 | He 10:24-25). Puede empezar a hacer de esto un hábito al practicar el acróstico SIRVA.



Pídale a Dios que le capacite para poner viento debajo de las alas de cada persona que conozca.

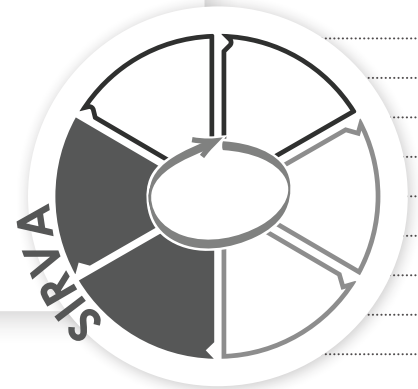


Sea amable, porque cada persona que conozca está luchando una gran batalla
- Philo de Alejandría

Para llegar a ser consciente de otros y comprometerse con otros...

SIRVA a cada persona que conozca

- S** **Sonría:** En casa, trabajo, iglesia, tienda, teléfono.
Nm. 6:24-26 | Pr. 12:25; 15:13 | Mt. 7:12 | ver rw360.org/smile
- I** **Indague & Identifíquese:** muestre interés y compasión.
Pr. 20:5 | Ro. 12:15 | 1 P. 3:8 | ver rw360.org/explore y rw360.org/empathy
- R** **Reconcilie:** Sea un pacificador.
Mt. 5:9 | Ro. 12:18 | Stg 3:17-18 | 2 Co. 5:18-20 | ver rw360.org/peacemaking
- V** **Valore:** Exprese aprecio y respeto.
Ro. 16:1-2 | 1 Co. 16:17-18 | Fil. 2:29 | 1 Ti. 5:17
- A** **Anime:** Dé ánimo, inspire, ponga viento debajo de sus alas.
Is. 40:28-31 | Hch 4:36 | 1 Ts. 5:11 | He. 10:24-25 | Pr. 11:25



Y el que saciare,
él también será
saciado.
- Pr. 11:25



Vea la hoja de ejercicios 'SIRVA' en la **página 28 de esta Guía**

Desarrolle un Plan de Crecimiento Personal

"Ocupate en estas cosas; permanece en ellas, para que tu aprovechamiento sea manifiesto a todos" 1 Ti. 4:15

"Para aprender, lea...para entender, escriba...para mejorar, practique...para ser experto, enseñe."

Si usted de verdad quiere crecer, desarrolle un plan de crecimiento personal:

- Oraré a diario por la gracia de Dios y la sabiduría para crecer en formas concretas. *Stg 1:5; 3:17-18*
- Descargaré la app para celular inteligente de RW360 en rw360.org/app.
- Me inscribiré al blog de SR para recomendaciones semanales en rw360.org/blog.
- Pasaré tiempo con estas personas altamente relacionales:

 - Copiaré las hojas de ejercicios de SR (en el apéndice y en rw360.org/worksheets) y las usaré para practicar los acrósticos de SR durante 30 días cada una.
 - Me inscribiré para la versión en línea de este curso en rw-academy.org, que me permitirá repasar estos principios y estudiarlos más profundamente.
 - Mantendré un diario para escribir mis experiencias de SR y mis perspectivas (rw360.org/journaling).
 - Proveeré retro-alimentación sobre este seminario y su instructor yendo a rw360.org/survey

**"Todo lo que te viniere a la mano para hacer, hazlo según tus fuerzas."
Eclesiastés 9:10**

Practique el Plan SOD

Sea sabio relacionamente en todas las situaciones: Rellene esta hoja de ejercicios cuando experimente una situación relacional desafiante.

Fecha y situación general:

Consciente de Si mismo: ¿Qué estoy sintiendo y pensando sobre esta situación?
¿Sobre la otra persona? ¿Por qué me siento de esta manera? ¿Qué siento hacer? ¿Cuales serían las consecuencias de hacer eso? ¿Hay una ruta diferente para coger, una que agrada a Dios y sirve a otros?

Mc 7:21-23 | Sal 139:23-24 | Stg 4:1-3

Consciente de Otros: ¿Qué parece que están sintiendo y pensando otros sobre esta situación? ¿Sobre mí? ¿Cómo estoy influenciando su comportamiento? ¿Es este el mejor momento para que nosotros hablemos? ¿Qué puedo hacer que les sirve a ellos y les ayude a responder de una manera santa?

Lc 10:30-37 | Fil 2:3-4 | Pr 20:5

Consciente de Dios: ¿Qué conozco sobre Dios? ¿Qué querría él que yo hiciera en esta situación? ¿Estoy obrando en fe o en incredulidad? ¿Estoy confiando en él o en mi mismo? ¿Qué diferencia hace el evangelio? ¿Cómo puedo orar? ¿Qué Escritura me puede guiar? ¿Cómo puedo amar, confiar y obedecer a Dios sobre todas las cosas?

Pr 9:10 | 1 Cr 16:12 | Ro 8:28-29 | 2 P 1:3-8 | Pr 3:5-6

Siga un GPS Confiable

Aprendiendo a entender, adorar y seguir a Dios en cada situación:

Rellene esta hoja de ejercicios cuando experimente una situación relacional desafiante.

Fecha y situación general:

Glorifique a Dios: ¿Qué me dice su Palabra que debería hacer? ¿Confiaré en Dios que obrará para mi bien en esta situación? ¿Estoy listo a obedecer su Palabra y hacer lo que ella dice? ¿Le adoro por encima de todo lo demás? ¿Cómo puedo mostrar que yo le amo y confío en él y comparto su amor con otros?

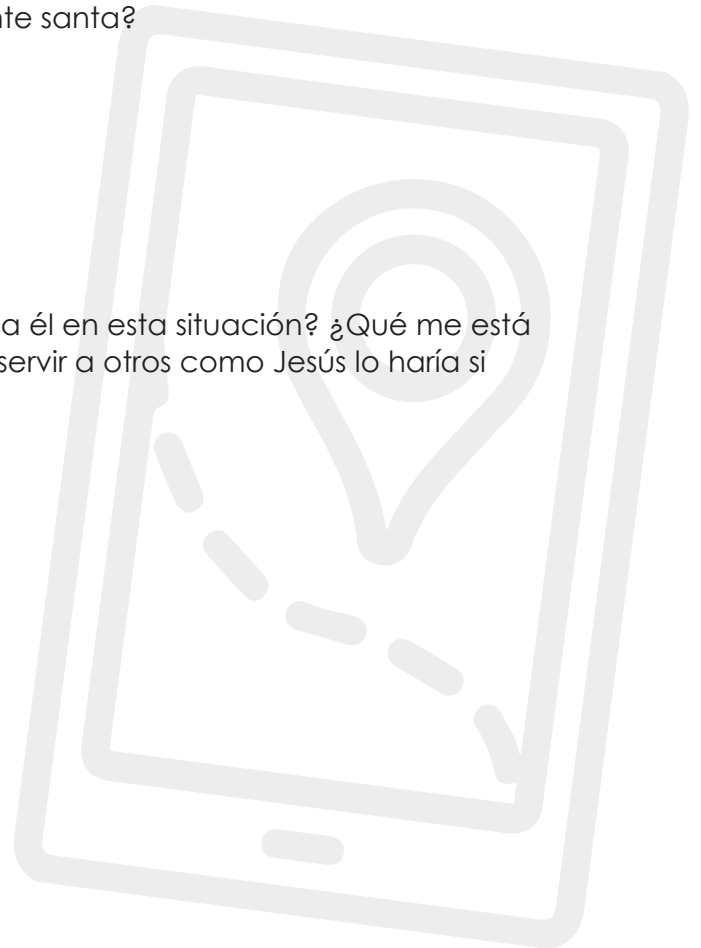
Pr 3:5-6 | Is 30:2 | 1 Co 10:31 | Jn 17:4

Persiga a Dios: ¿Estoy estudiando, meditando y guardando la Palabra de Dios regularmente en mi corazón? ¿Mi vida de oración muestra que dependo de él para cambiarme y guiarme? ¿Estoy en comunión regular con otros creyentes? ¿Estoy activamente buscando imitar el ejemplo de gente santa?

Jer 29:13 | Sal 119:45 | Stg 1:22

Sirva a Dios: ¿Qué le agradecería y honraría a él en esta situación? ¿Qué me está llamando él a hacer? ¿Cómo puedo yo amar y servir a otros como Jesús lo haría si estuviera aquí en persona?

Jn 8:29 | Jn 2:5-6 | Mt 6:31-33 | Ro 12:14



Léase (READ) a Usted Mismo con Exactitud

Discerniendo y dirigiendo sus pensamientos, emociones, palabras y actitudes para que ellos siempre avancen los propósitos de Dios:

Experimente una situación relacional desafiante.

Fecha y situación general:

Reconozca sus emociones: Pause, respire profundamente, y ore que Dios le ayude a identificar lo que usted está sintiendo y pensando; específicamente nombre esas emociones.

Sal 73:2-3 | Mt 14:30 | Fil 4:6

Evalúe la fuente: En oración pregúntese a usted mismo: "Señor, por qué estoy sintiendo y pensando de esta manera? ¿Qué está impulsando esta emoción? ¿Qué está pasando en mi corazón? ¿A qué ídolos (necesidades incontroladas o insatisfechas, deseos o expectativas) necesito renunciar o de cuáles necesito arrepentirme? ¿Qué temor está siendo desencadenado? ¿Qué mentiras necesito rechazar?"

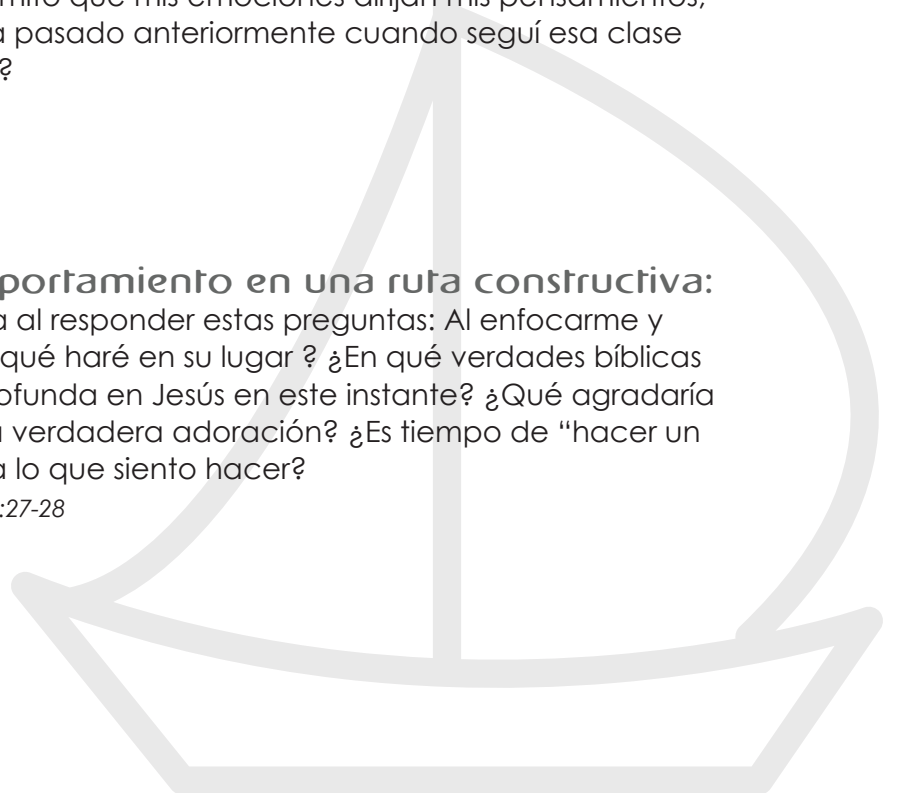
Sal 42:5 | Pr 20:5 | Stg 4:1-3

Anticipe las consecuencias de seguir esos sentimientos iniciales: ¿Qué sucedería probablemente si permito que mis emociones dirijan mis pensamientos, palabras y comportamiento? ¿Qué ha pasado anteriormente cuando seguí esa clase de emociones? ¿Aquellos honró a Dios?

Pr 22:3; 15:18 | Col 3:5-6

Dirija sus emociones y comportamiento en una ruta constructiva: Ore por la sabiduría de Dios y la gracia al responder estas preguntas: Al enfocarme y regocijarme en Jesús y su evangelio, ¿qué haré en su lugar? ¿En qué verdades bíblicas me gozaré? ¿Cómo se vería una fe profunda en Jesús en este instante? ¿Qué agrada y honraría a Dios? ¿Cómo se vería una verdadera adoración? ¿Es tiempo de "hacer un 180", hacer exactamente lo opuesto a lo que siento hacer?

Pr 15:1; 25:15 | Jn 8:29; 12:27 | Col 3:12-13 | Lc 6:27-28



SIRVA a Cada Persona Que Conozca

Entendiendo, empatizando con y proveyendo para los intereses reales y las necesidades de otros:

Rellene esta hoja de ejercicios cuando experimente una situación relacional desafiante.

Fecha y situación general:

Sonría: ¿Veo a otros como hechos a la imagen de Dios? ¿Los amo realmente? ¿Mi sonrisa y mis ojos reflejan un corazón amoroso y amigable? ¿Cómo puede mi expresión facial mostrar que yo siento empatía con otros? ¿Cómo puedo usar mis expresiones faciales para animar y conectar con otros?

Nm 6:24-26 | Pr 15:13 | Mt 7:12

Indague e identifíquese: ¿Qué están pensando y sintiendo otros? ¿Cómo puedo hacer que otros se sientan cómodos para abrirse a mí? ¿Qué preguntas puedo hacerles para aprender sobre sus valores, intereses, esperanzas y luchas? ¿Cómo puedo mostrar genuina identificación y compasión?

Pr 20:5 | Ef 4:29 | 1P 3:8

Reconcilie: ¿Hay conflicto entre nosotros? ¿Entre otros? ¿Qué puedo hacer para reconciliarme o para ayudar a otros a reconciliarse? ¿Me está llamando Dios a confesar, corregir, perdonar o negociar o ayudar a otros a hacerlo? ¿Ha preparado Dios el corazón de alguien para escuchar el evangelio y reconciliarse con Dios?

Mt 5:9 | Col 3:12-15 | 1Jn 1:9

Valore: ¿Estoy tratando a otros como quiero ser tratado? ¿Cómo me ha tratado Jesús a mí? ¿Veo a otros como hechos en la imagen de Dios? ¿Cómo puedo expresar y demostrar respeto, agradecimiento, aprecio o admiración sinceros a cada persona que me encuentre?

Mt 7:12 | Col 3:15 | Ro 16:1-2 | Fil 2:22

Anime: ¿Qué puedo decir para animar, inspirar o "dar ánimo" a otros? ¿Cómo puedo poner "aire bajo sus alas"? ¿Estoy hablando para beneficiarles a ellos o a mí mismo? ¿Qué Escrituras levantarían los espíritus de otros?

1 Ts 5:11 | Ef 4:29 | He 10:24-25 | 1 Co 16:17-18



relational wisdom[®]360

Una Forma Flexible, Conveniente e Interactiva de Aprender

Únase con otros para aprender en formas innovadoras a construir relaciones más fuertes y "anticiparse al conflicto."

Destrezas para la Vida Real | Ejercicios Prácticos | Créditos de Educación Continua



CURSO INTERACTIVO EN LÍNEA

www.rw-academy.org

Crea un grupo privado en línea e invite a otros a estudiar SR contigo en línea.

Estudie en CualquierLugar
estudie privadamente en su computador, tableta o celular inteligente.

Métodos Múltiples de Aprendizaje
Videos de enseñanza y de videos, demostración, estudio bíblico, discusiones interactivas y pruebas en línea.



SETS DE ESTUDIO EN GRUPOS DVD, MEMORIA USB, STREAMING

www.rw360.org/bookstore

Junte a sus amigos o colegas en forma virtual o en reuniones semanales durante el almuerzo en la oficina o en la noche en su casa para ver vídeos de seminarios juntos y discutir cómo aplicar los principios de sabiduría relacional en sus vidas diarias..



ENTRENAMIENTO EN VIVO

www.rw360.org/rw-seminar

Hospede un taller, un seminario o un retiro en vivo e interactivo para fortalecer relaciones, mejorar el trabajo en equipo, reducir conflictos e incrementar la productividad de todo su negocio, escuela o fundación. ¡Coseche un doble beneficio a medida que su gente practique estas destrezas en casa para construir familias más fuertes!



Descubra la Sabiduría Relacional 3.0 yendo más allá de la inteligencia emocional

Construyendo mejores relaciones llevando cada pensamiento,
emoción, palabra y acción cautiva a Cristo



Más RW360 en Línea

Encuentre estos libros y otros recursos
RW360 en: www.rw360.org/bookstore