

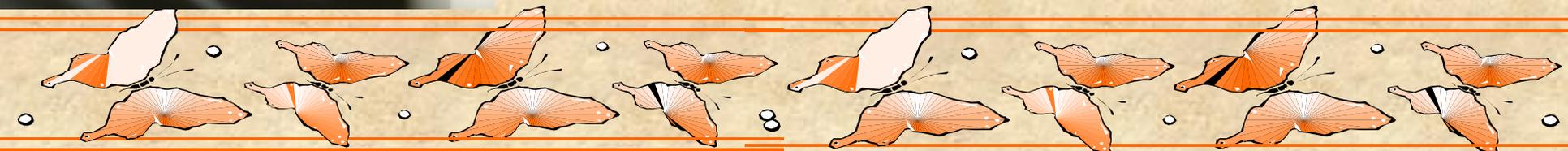


La Paradoja de la Soledad

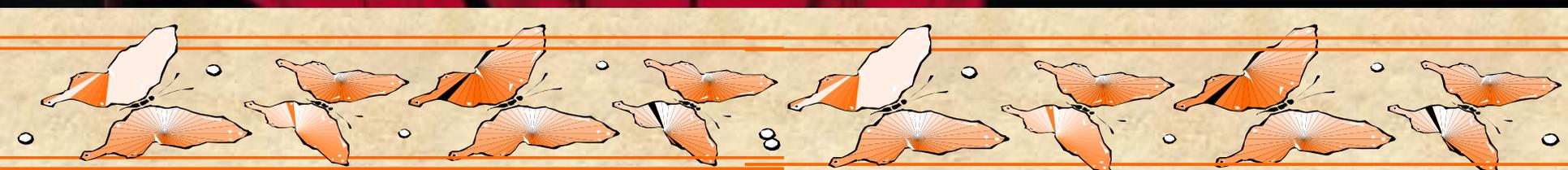
Presentado por: Evelyn Omaña



¿Qué es la soledad?



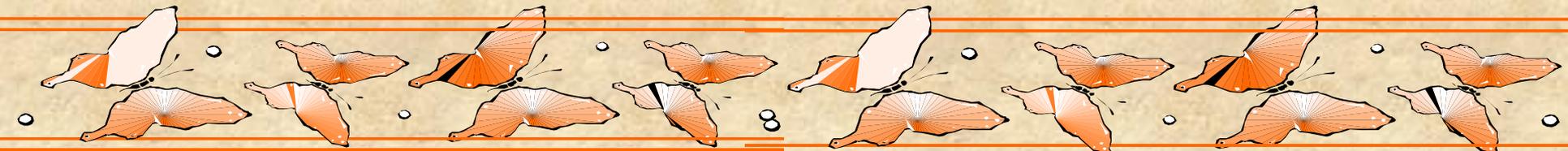
Estado en el que se produce tristeza y melancolía por la ausencia, muerte o pérdida de una persona o cosa.



El Plan Original de Dios

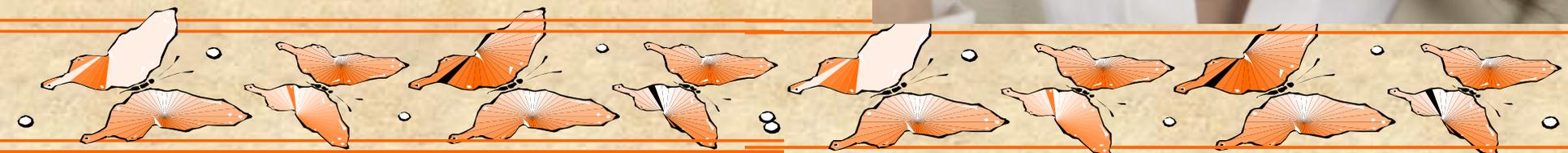
**“No es bueno que el
hombre esté solo...”**

Génesis 2:18



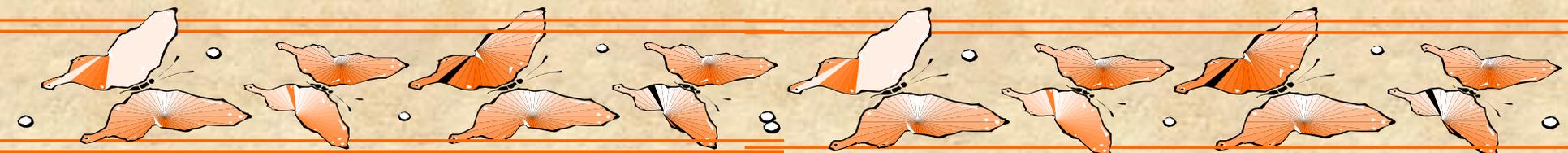
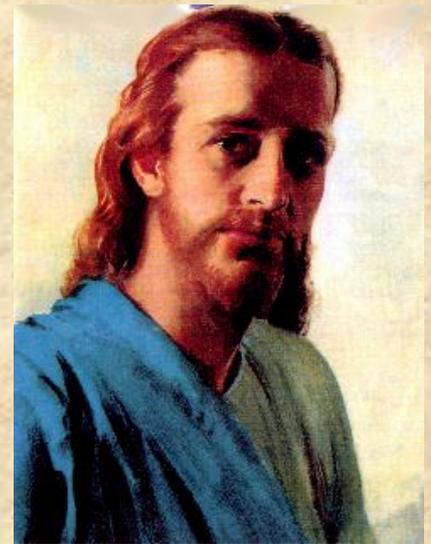
“Siempre estoy sola”

“Me siento muy sola”



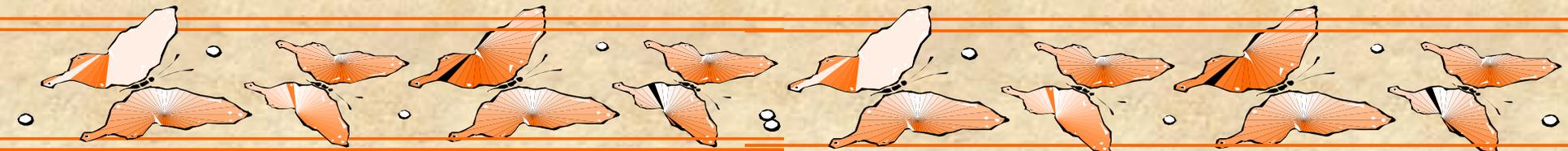
Jesús buscaba compañía

La Familia en Betania



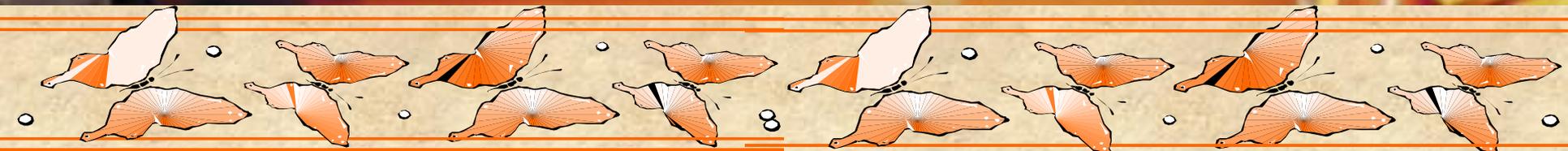


**Jesús nunca usó su relación
con Dios como un sustituto
para la relación humana**



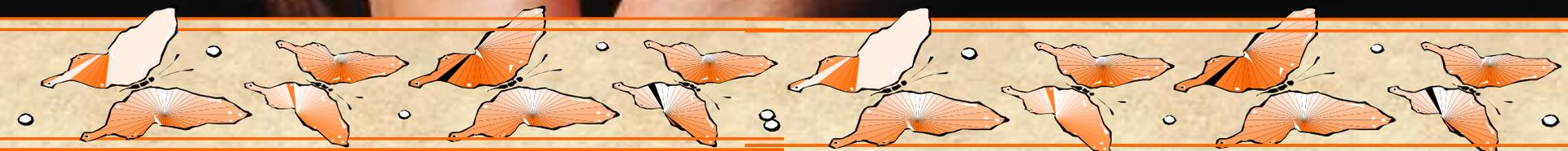
La soledad en la familia pastoral

- Afecta al pastor
- Afecta a la esposa
- Afecta a los hijos
- Afecta a la congregación



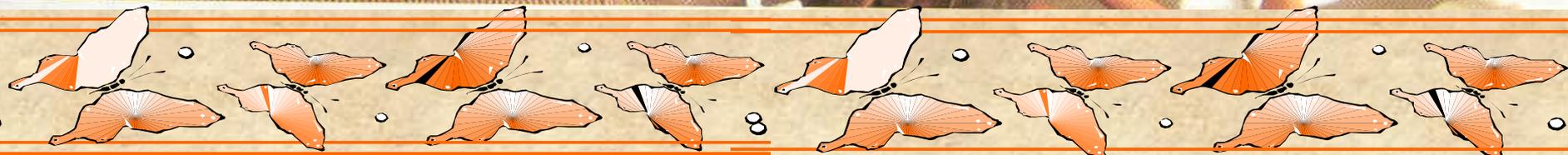


Actitudes de la mujer ante la soledad



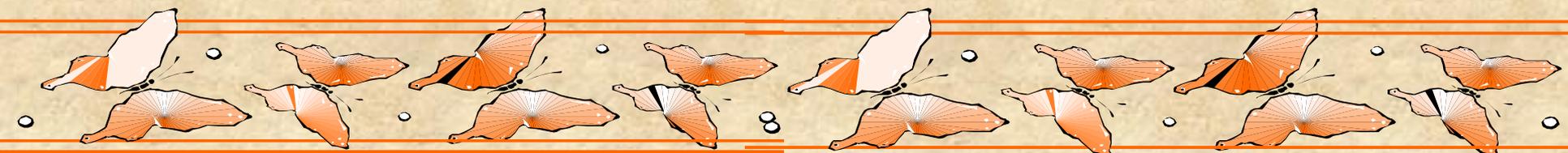
La Mártir

- Se queja constantemente
- Sus pensamientos están centrados en ella
- La congregación la mira con lástima



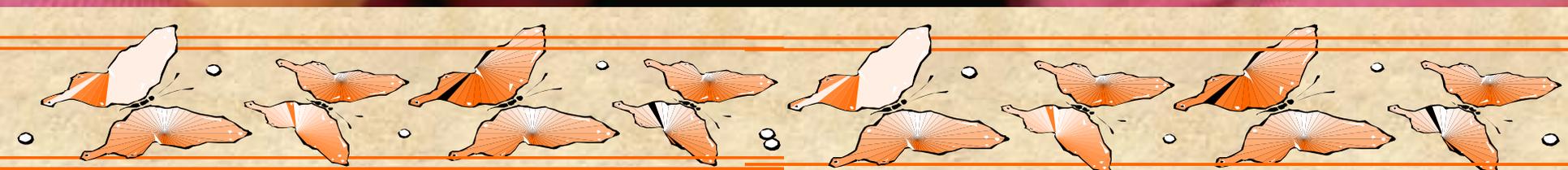
La Temerosa

- Se siente incapaz de enfrentar los desafíos y problemas sola.
- Puede tornarse negativa y muy nerviosa.



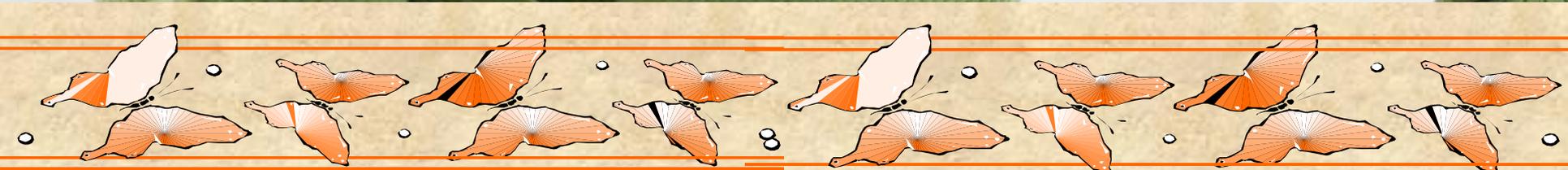
La indecisa

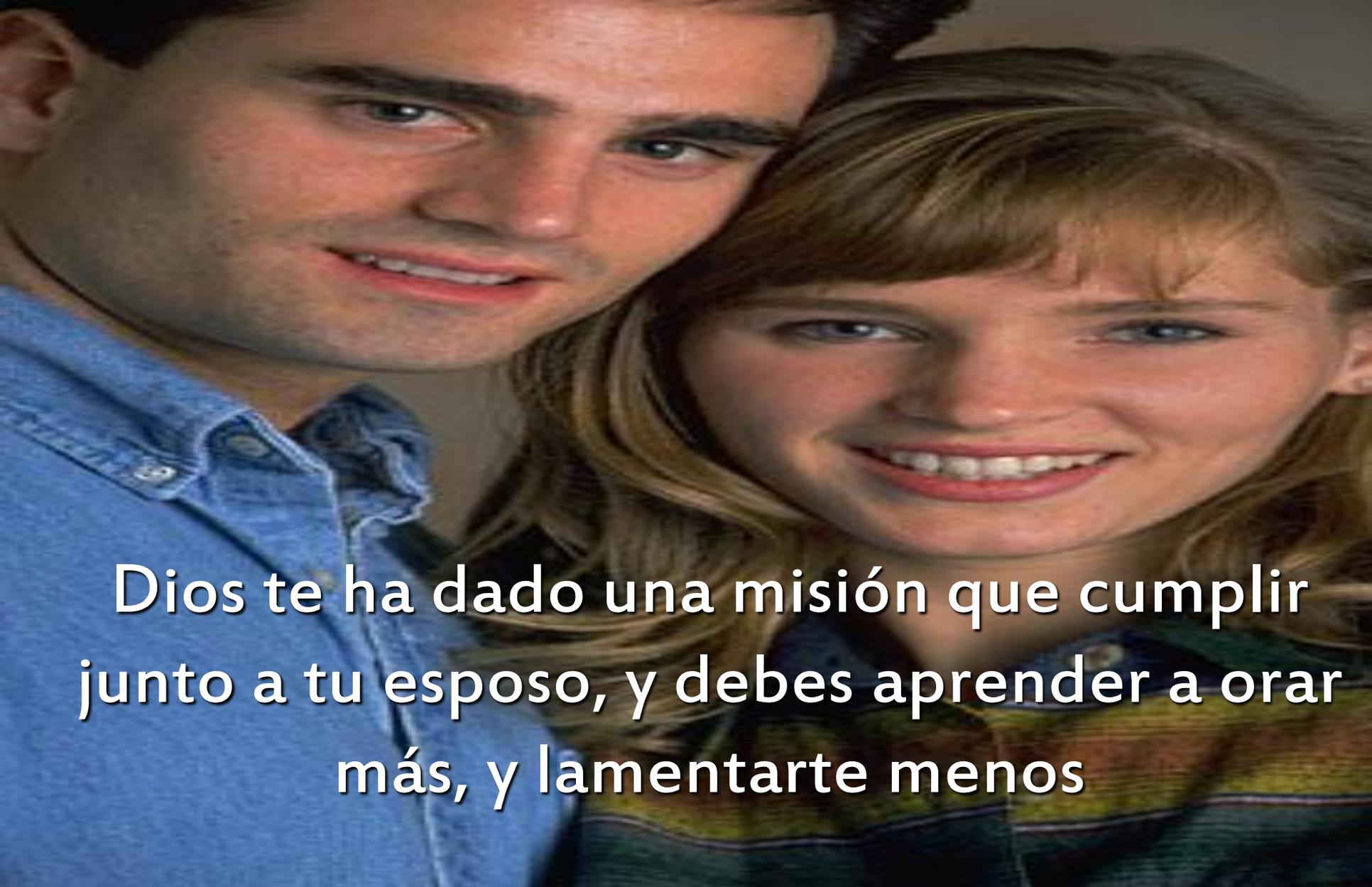
- Tiene poco poder de acción
- Sufre cuando tiene que tomar decisiones en ausencia de su esposo
- Prefiere esperar y no actuar



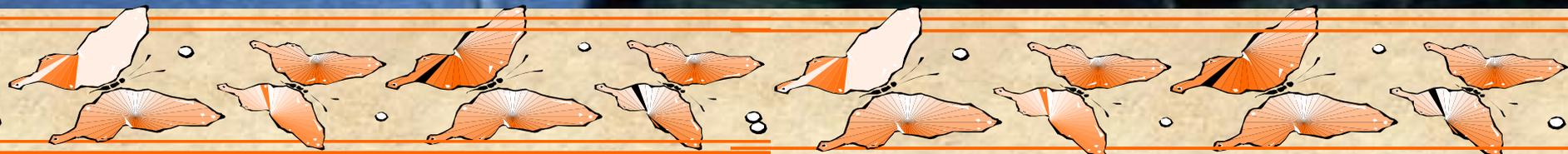
Optimista y Confiada

- Enfrenta la soledad en forma positiva
- Admite que la soledad es una realidad que hay que aceptar





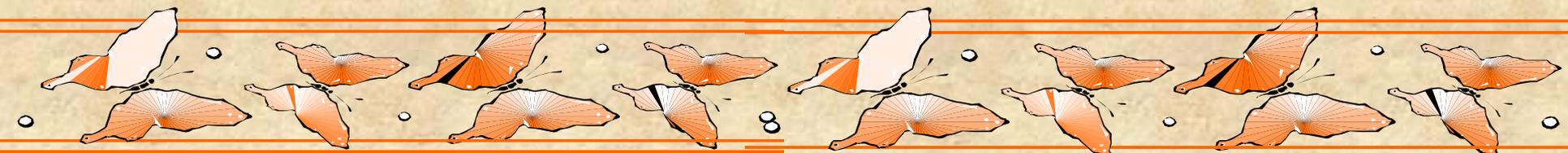
Dios te ha dado una misión que cumplir
junto a tu esposo, y debes aprender a orar
más, y lamentarte menos



Jesús experimentó en su vida los efectos de la soledad.

“A las tres de la tarde Jesús gritó a voz en cuello, Eloí, Eloí ¿lama sabactaní? (que significa: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?)

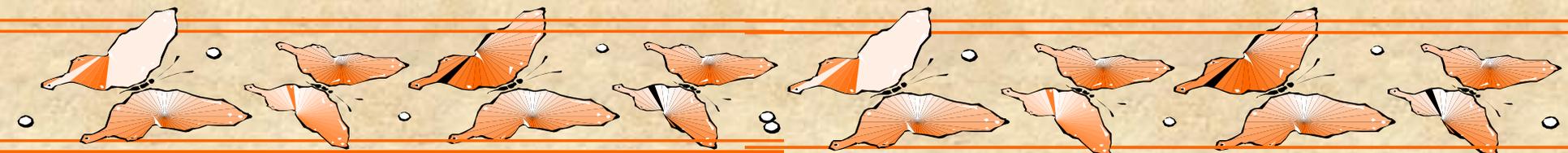
Marcos 15:34

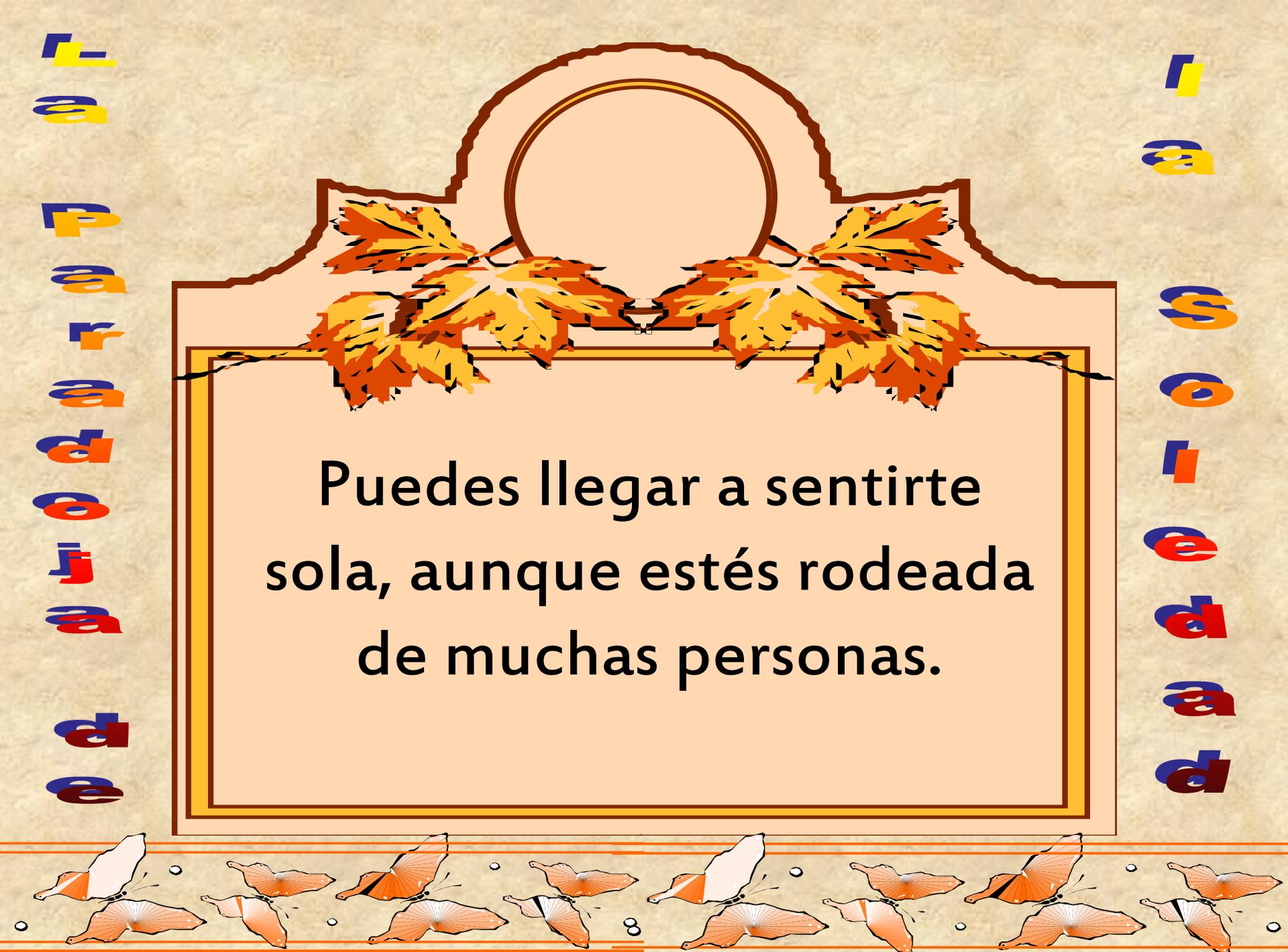


Mujeres de la Biblia que
experimentaron la soledad

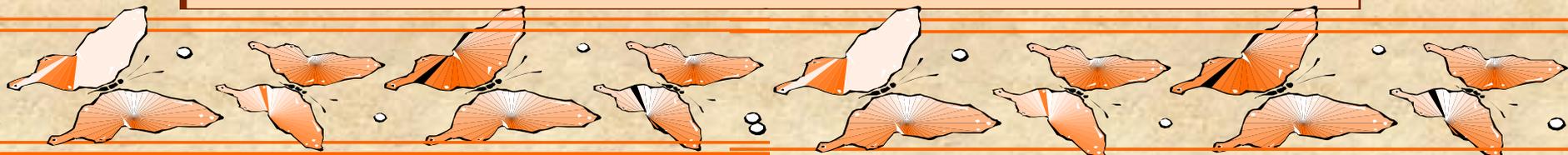
SÉFORA

NOEMÍ





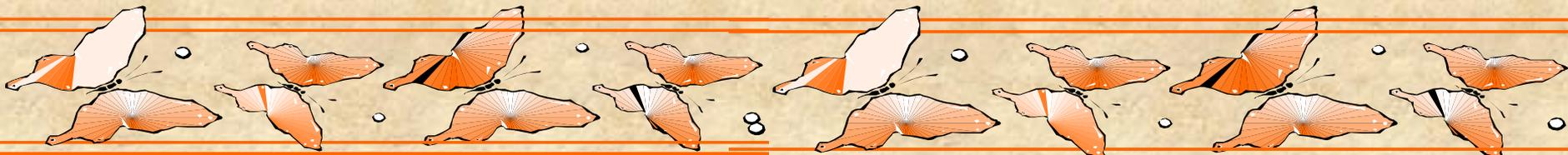
Puedes llegar a sentirte
sola, aunque estés rodeada
de muchas personas.



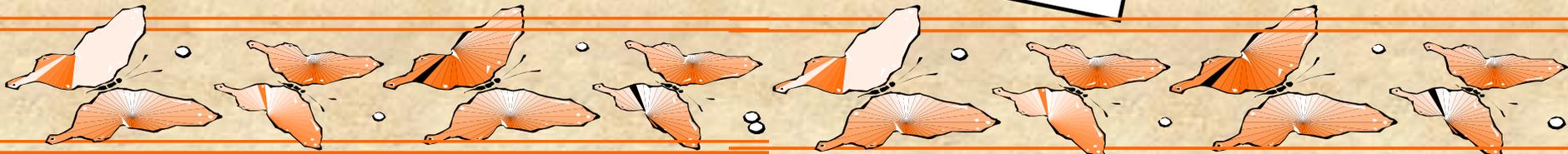
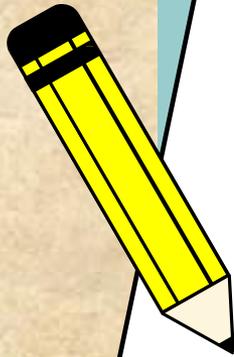
Jesús nunca te dejará sola



“He aquí yo estoy con vosotros hasta el fin del mundo”. Mateo 28:20



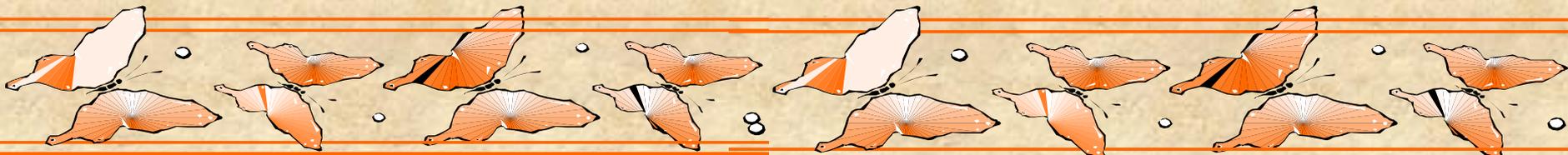
Estrategias para superar la Soledad





Ocupa tu tiempo en algo útil y provechoso

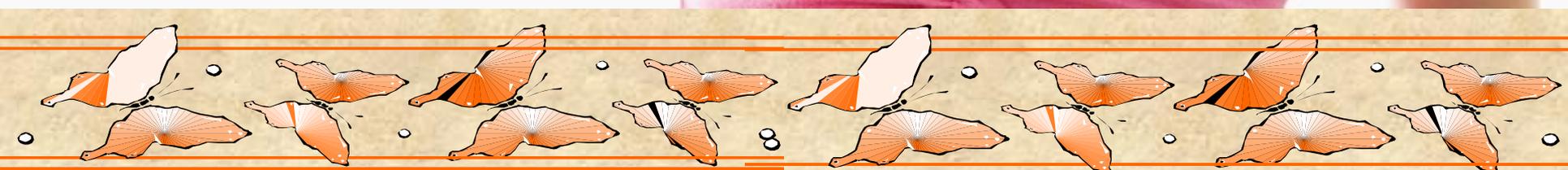
- Organizar el hogar
- Tomar un curso
- Practicar alguna receta
- Iniciar un programa de ejercicios
- Realizar aquellas tareas que se dejan para luego
- Tomar tiempo para ti misma

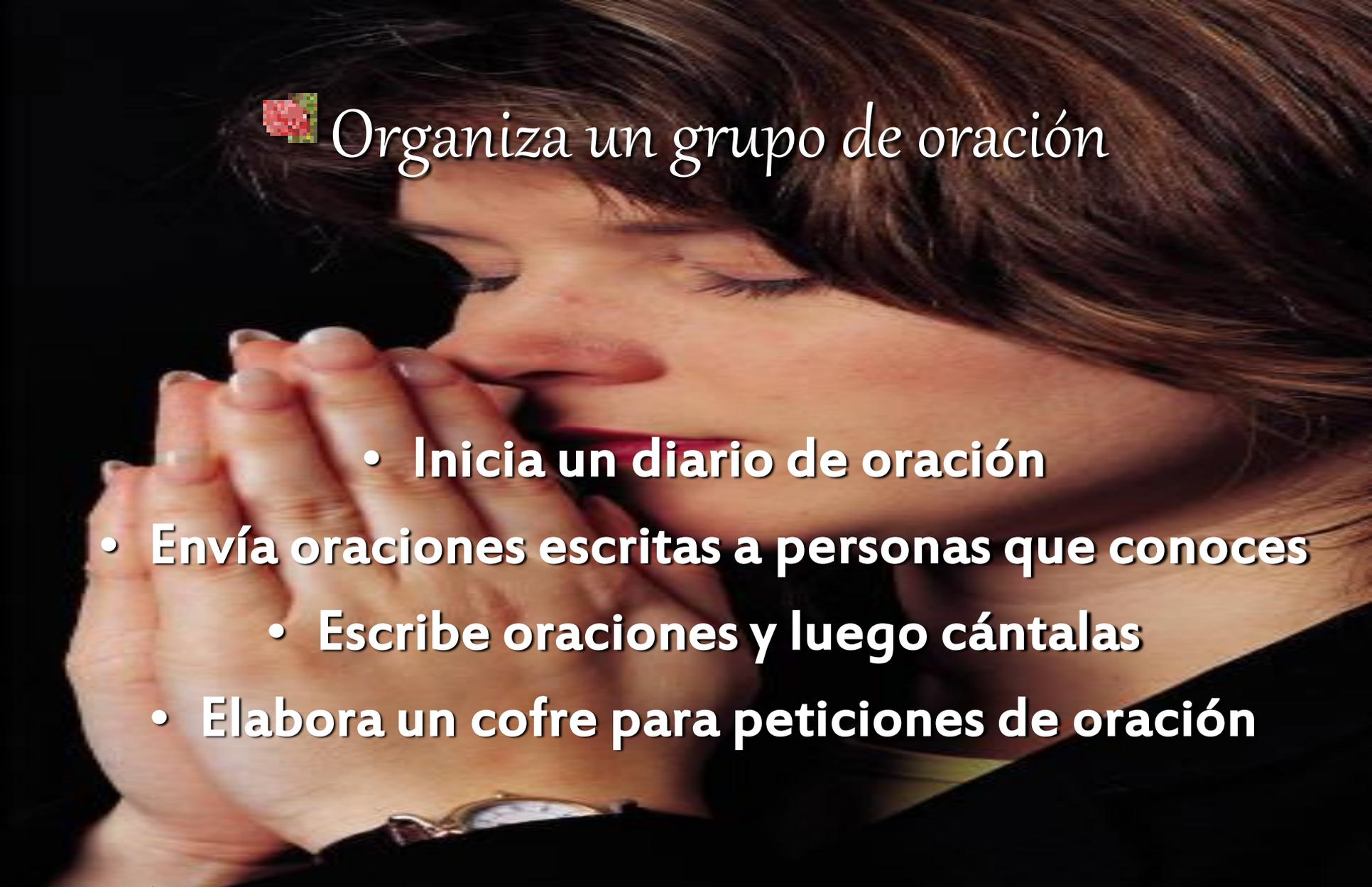




Canta alabanzas; escucha buena música

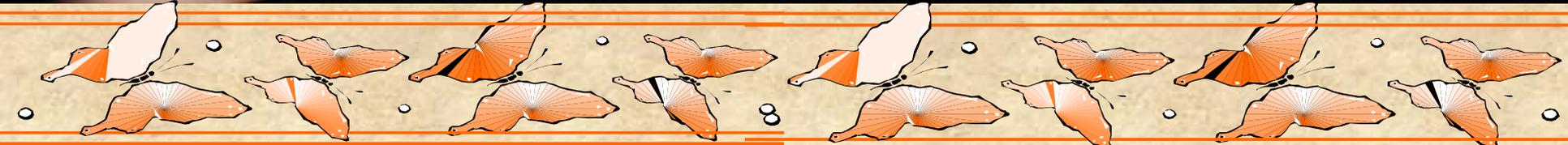
- **El canto te produce alegría**
- **Puede ayudarte a liberar la ansiedad**
 - **Te sentirás más relajada**
 - **Estarás alabando a Dios**





Organiza un grupo de oración

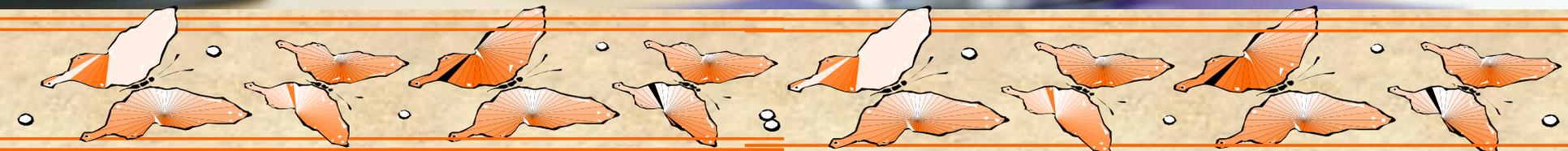
- Inicia un diario de oración
- Envía oraciones escritas a personas que conoces
 - Escribe oraciones y luego cántalas
- Elabora un cofre para peticiones de oración

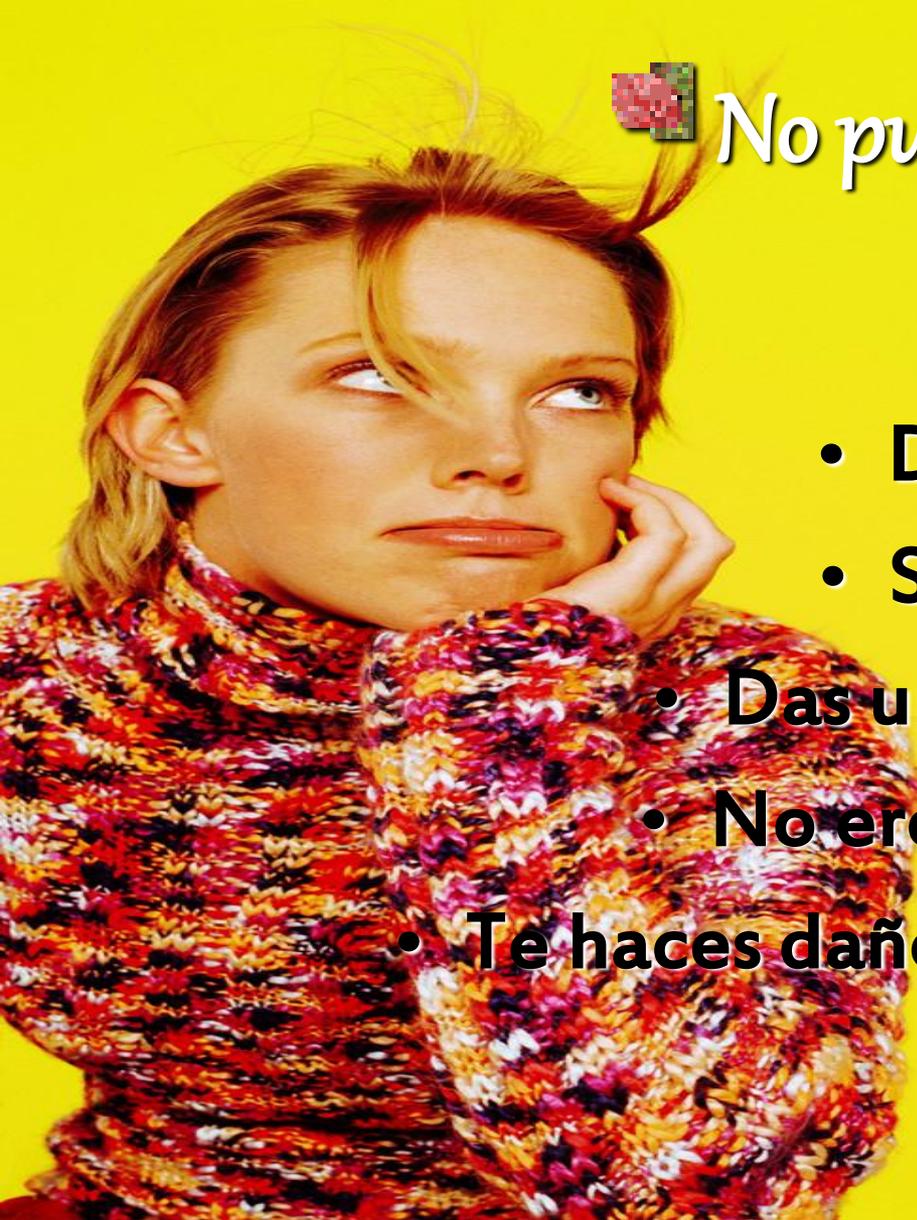




Usa el teléfono y la Internet para animar

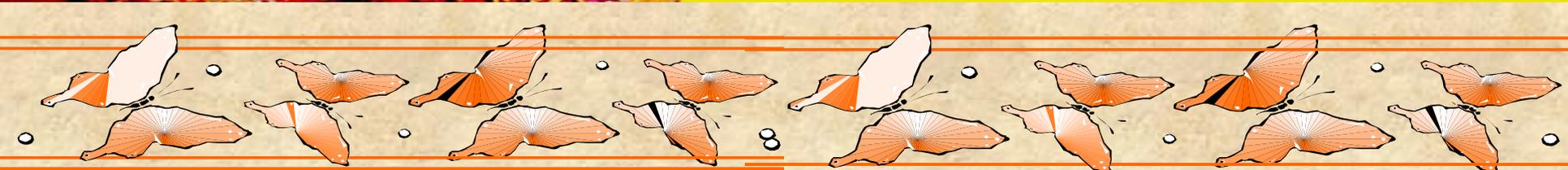
- **Prepara una lista de amigas y sus direcciones electrónicas para escribirles mensajes de aprecio**
- **Llama a personas enfermas, solas, y comparte algo bonito con ellos**





No publiques tu soledad

- **Dañas a tus hijos**
- **Se burlarán de ti**
- **Das una imagen falsa de ti**
- **No eres la única mujer sola**
- **Te haces daño y lastimas tus sentimientos**

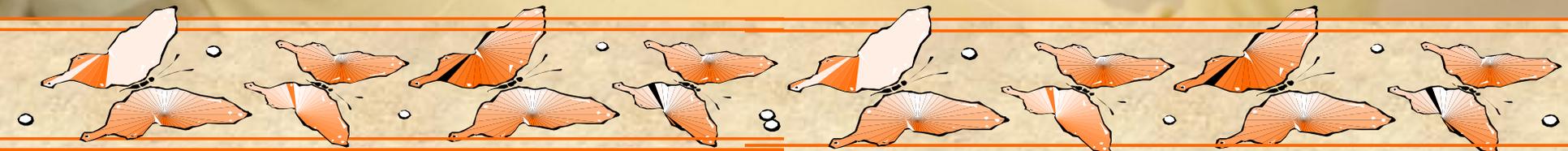




Toma tiempo para leer



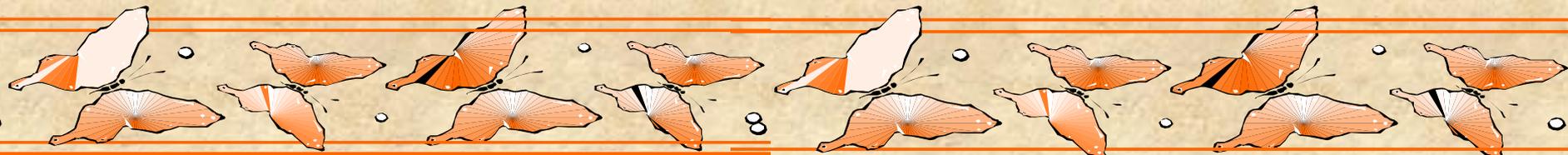
- **No hay mejor compañía que un buen libro**
 - **Lee la Biblia con regularidad**
- **Escribe reflexiones acerca de lo que has leído**

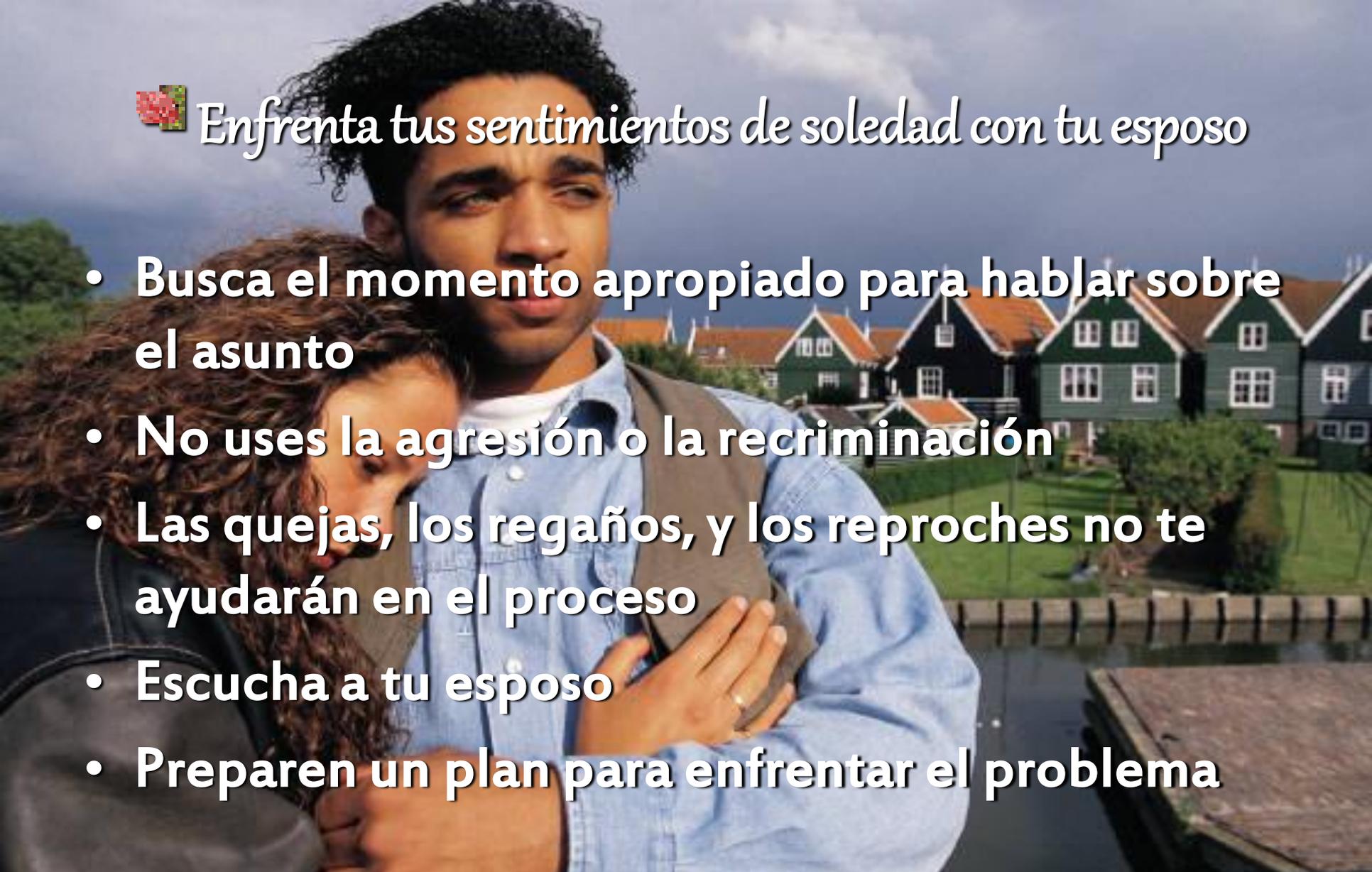




Busca promesas de compañía en la Biblia

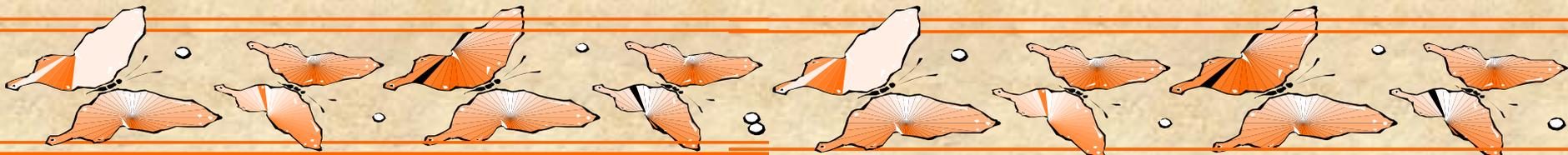
- Mateo 28:20 - "Yo estaré con vosotros hasta el fin del mundo".
- Salmos 34:8 - "El ángel de Jehová acampa alrededor de los que le temen y los defiende".
- Salmo 46:1- "Dios es nuestro amparo y fortaleza... no temeremos".



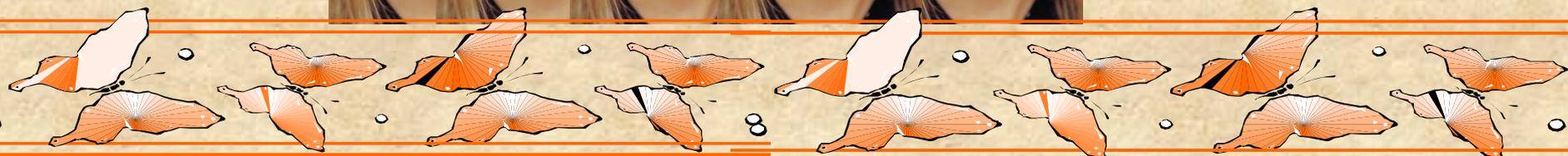


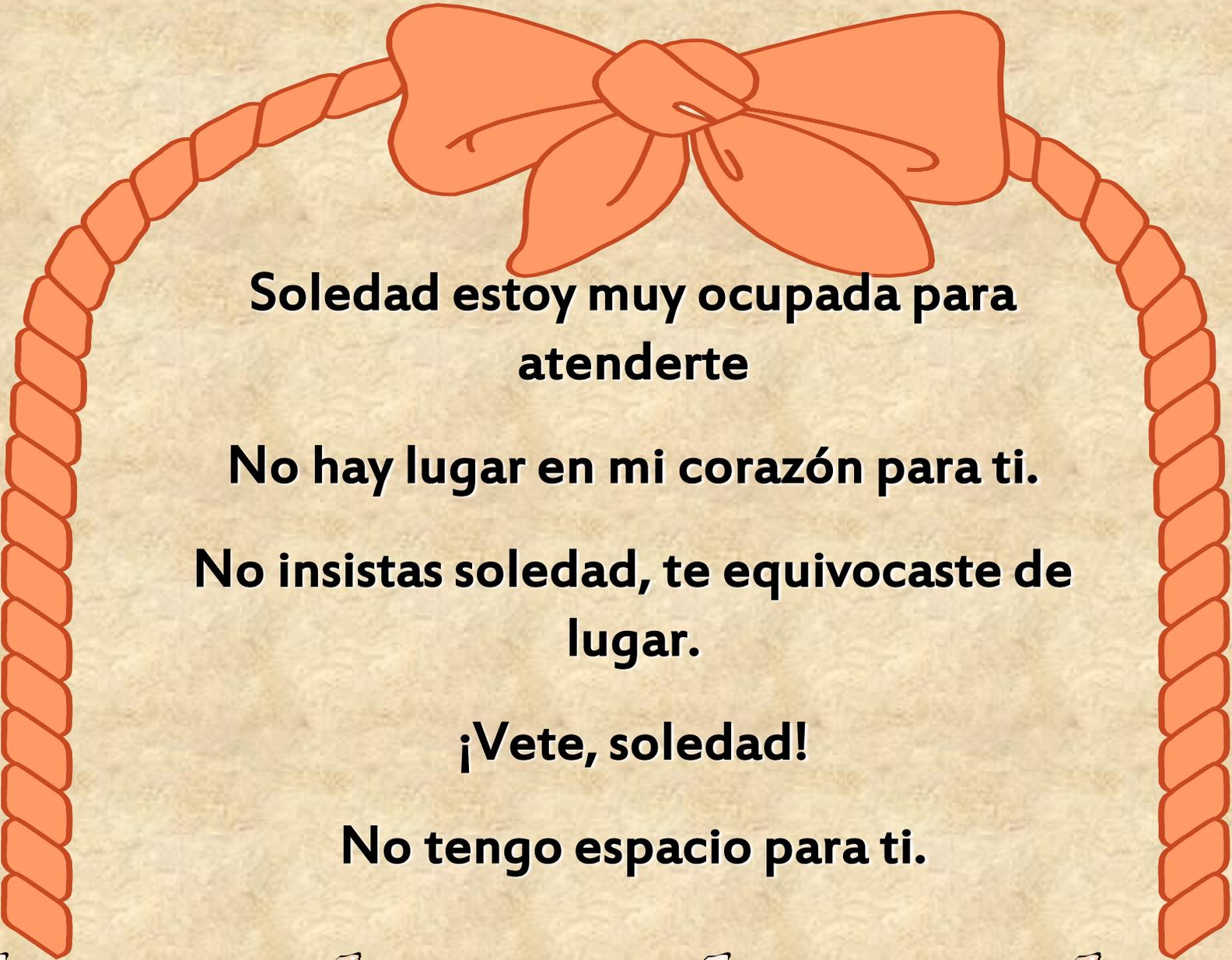
 *Enfrenta tus sentimientos de soledad con tu esposo*

- **Busca el momento apropiado para hablar sobre el asunto**
- **No uses la agresión o la recriminación**
- **Las quejas, los regaños, y los reproches no te ayudarán en el proceso**
- **Escucha a tu esposo**
- **Preparen un plan para enfrentar el problema**



**Recuerda que hay un enemigo
buscando sembrar en tu mente
sentimientos negativos; no dejes
que encuentre espacio en tu
corazón.**





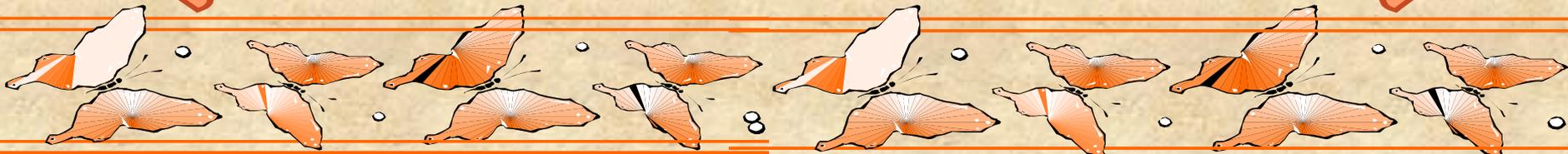
**Soledad estoy muy ocupada para
atenderte**

No hay lugar en mi corazón para ti.

**No insistas soledad, te equivocaste de
lugar.**

¡Vete, soledad!

No tengo espacio para ti.



Cantemos

No me siento sola, sola, sola, sola, sola,
No me siento sola, sola, sola, sola, sola.

Porque el ángel de Jehová,
Que a mi lado está, acampa alrededor
Y no me dejará (se repite)

¡No me siento sola!

