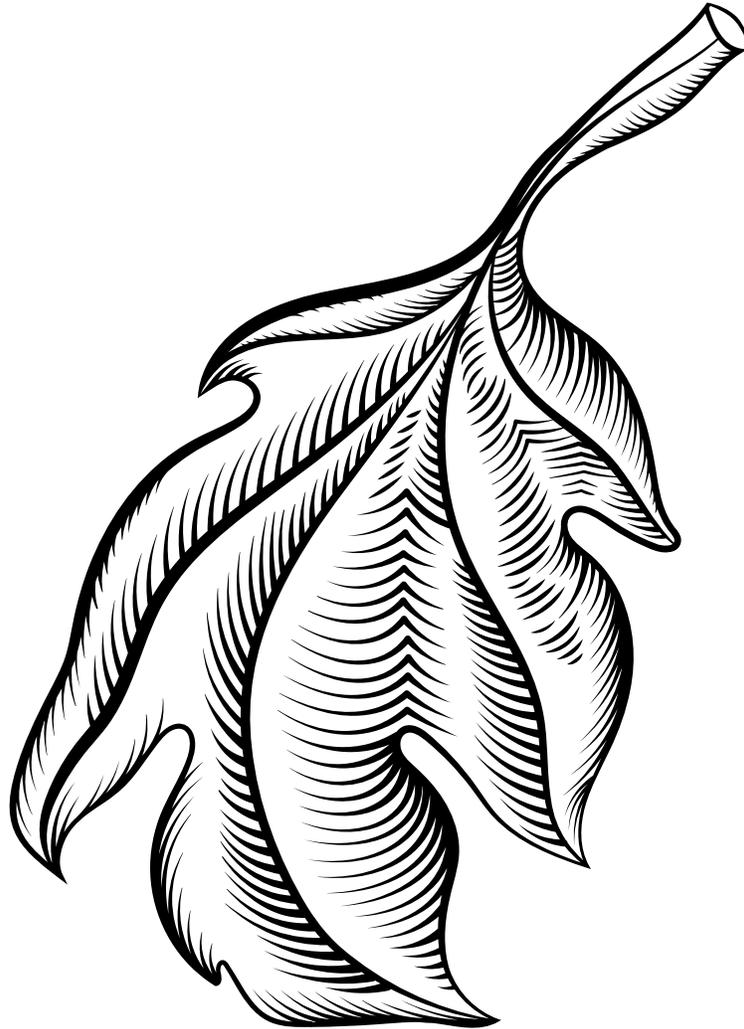


VERGÜENZA

Encuentra Libertad



CHRYSSTIE COLE
& RUTHIE DELK



A STUDY FROM
EZER

¿POR QUÉ UN ESTUDIO SOBRE LA VERGÜENZA?

Durante el desarrollo de muchos de nuestros recursos de Ezer, empezamos a notar que la vergüenza es un tema con el que la mayoría de las mujeres luchamos, no sólo en la cultura, sino también dentro de nuestra propia iglesia. Descubrimos que la vergüenza ha jugado un papel importante en obstaculizar la vulnerabilidad y las conversaciones honestas sobre la vida de fe, que son tan cruciales para el cambio de vida. La vergüenza destruye nuestra identidad, nuestro propósito y nuestras relaciones. Nos paraliza a la hora de vivir nuestro llamado de ser portadores de la imagen de Dios. Este estudio es una combinación de las enseñanzas de una conferencia: Vergüenza: Encuentra Libertad y de otros recursos que hemos creado a medida que hemos aprendido más sobre la vergüenza y cómo el evangelio nos ofrece un camino para reparar el daño, combatir la vergüenza y encontrar libertad.

LO QUE PUEDES ESPERAR

Deseamos equipar a las mujeres con un lenguaje que les ayude a identificar la vergüenza en sus vidas, combatirla a diario y ser capaces de tener un diálogo reflexivo y productivo en comunidad. Aunque este recurso se puede utilizar por sí solo, creemos que es mejor utilizarlo en el contexto de la comunidad bíblica. Sugerimos reunir a un pequeño grupo de mujeres o aún hacerlo una a una en una relación de discipulado.

Te agradecemos que estés dispuesta a hacer este estudio. Es posible que seas muy consciente de la vergüenza que llevas, o que no lo sepas. Puede que ni siquiera estés segura de qué es la vergüenza o en qué se diferencia de la culpa. Tenemos mucho que aprender juntas y oramos para que experimentes un nuevo nivel de libertad a medida que abordas tu historia con curiosidad y compasión y recibas lo que Cristo te ofrece.

COMO FUNCIONA

Cada semana se divide en cinco secciones: Ver, Profundizar, Leer, Reflexionar y Orar. Sigue las indicaciones de cada sección para completar las tareas semanales y prepararte para compartir en grupo.

VER

Ve los vídeos asignados. La mayoría de las semanas hay dos vídeos, uno es de una mujer de nuestra iglesia que comparte el tipo de vergüenza que ha llevado y cómo ha experimentado la libertad. El otro es un video de enseñanza. Algunas semanas usamos vídeos adicionales. Puedes encontrar todos los recursos en resources.GraceChurchSC.org/vergüenza, incluyendo los vídeos de cada semana, así como una guía para el líder y recursos adicionales.

PROFUNDIZAR

Algunas semanas tienen ejercicios adicionales para completar o documentos para revisar. Ven preparada cada semana para compartir lo que has aprendido.

LEER

El pasaje bíblico de cada semana describe una interacción específica que una persona tiene con Dios. Estas historias nos ayudan a ver la postura de Dios hacia nosotros tanto en nuestro pecado como en nuestro sufrimiento. Junto con las Escrituras, hemos incluido un recuento de la historia escrita por una mujer de nuestra iglesia. Se han tomado algunas libertades en la narración de estas historias, esperamos que sea útil. Utiliza la tabla que se incluye en la parte posterior de este libro para hacer un seguimiento de las historias y de cómo Dios intervino para sustituir la vergüenza por el honor y el perdón. Deja que estas vidas cambiadas te animen a abordar tu propia historia de vergüenza con curiosidad, amabilidad y a confiársela a Dios.

REFLEXIONAR

Las preguntas de reflexión te dan la oportunidad de comprometerte y responder a lo que has escuchado y a lo que estás aprendiendo.

ORAR

Cada lección termina con una oración. A medida que avanzas en este estudio, puede resultar útil escribir en un diario o memorizar un pasaje de las Escrituras que te mantiene anclada al amor del Padre y a la verdad de quién eres en Cristo. Quizás quieras considerar decirle a una amiga que estás haciendo este estudio y pedirle que ore por ti.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

Nos gustaría agradecer a Christy Peterson, Landry Peterson, Courtney Vaughn, Kari Buddenberg, Whitney Maness, Sarah Bailey, Haley Barinowski, Chrystie Cole y Ruthie Delk por relatar las historias de hombres y mujeres en las Escrituras que estaban cubiertos de vergüenza y por señalarnos a un Salvador que les respondió con perdón y compasión.

PONTE EN CONTACTO

Si eres parte de la Iglesia Grace Church, queremos ayudarte en este proceso para encontrar la libertad de la vergüenza. Por favor, no dudes en acercarte a nosotros si tienes necesidad o preguntas (ezer@gracechurchsc.org).

Si no eres parte de Grace Church, te animamos a que te acerques a tu pastor, a un líder, a una mujer en cual confíes o a involucrarte en una iglesia local en tu comunidad.



Escanee aquí para acceder a la página del estudio de Vergüenza y para ver los vídeos semanales.

SEMANA 1 | INTRODUCCIÓN A LA VERGÜENZA

▶ VER

- Vídeo de Introducción del Estudio: Vergüenza: Encuentra Libertad.

Le pedimos a algunas mujeres de la Iglesia que tomaran la primera letra/s de la palabra que describe el tipo de vergüenza que llevaban. Por ejemplo, es posible que hayan tomado la letra A por Adicción, Adulterio, Aborto, Ansiedad o Abuso. Es fácil dejar que la vergüenza que llevamos nos defina. Podemos encontrar libertad de la vergüenza cuando entendemos y recibimos lo que Cristo nos ofrece.

👉 PROFUNDIZAR

- Creciendo en Empatía y Compasión:* A medida que avancemos en este estudio, aprenderemos el papel que desempeñan la empatía y la compasión en la lucha contra la vergüenza. Este documento nos ayuda a poner en práctica la empatía y la compasión en un grupo pequeño para que podamos aprender a escuchar y cuidar a los demás. Leelo y ven preparada para compartir con tu grupo.
- Autoevaluación de la Vergüenza:* Esta es una herramienta de diagnóstico para ayudarte a ver cómo la vergüenza, la culpa y el culpar a otros pueden operar en tu vida. Cuando respondas a cada pregunta, escoge la respuesta que más se parezca a la que darías si estuvieras en esa situación. Anota tus observaciones y prepárate para compartirlas con tu grupo.
- Gráfico: Comprensión de la Vergüenza:* Este diagrama nos ayuda a entender los diferentes tipos de vergüenza, la diferencia entre culpa y vergüenza y cómo reconocer la vergüenza en nuestras vidas.
- Reflexión: El Poder de la Vergüenza:* Lee este artículo como una forma de procesar la pérdida de un ser querido que se quitó la vida a causa de la vergüenza que llevaba. La vergüenza puede convertirse en una voz poderosa en nuestras vidas que nos convence de que no somos aceptables para Dios y que no merecemos una silla en la mesa. Esto está muy lejos de la verdad. Él nos invita a todos, a los santos, a los pecadores y a los que sufren, porque le pertenecemos.

📖 LEER

- La Historia de Vergüenza de Agar
- Escritura: Génesis 16



REFLEXIONAR

Si tuvieras que elegir una letra para representar la vergüenza que llevas, ¿qué letra sería?

¿Qué aprendiste de ti misma en la Autoevaluación de la Vergüenza? ¿Te inclinas más hacia la vergüenza, la culpa o culpar a otros?

¿Qué te ha parecido útil del gráfico Comprensión la Vergüenza? ¿Qué preguntas tienes?

¿Qué te llamó la atención al leer la reflexión sobre El Poder de la Vergüenza?

Después de leer el documento Creciendo en Empatía y Compasión, ¿Cuál respuesta no empática tiendes a utilizar más?

¿La vergüenza de Agar era ilegítima o legítima? ¿Cuál fue el origen? ¿Cómo le respondió Dios? ¿Cómo se le devolvió el honor?

¿Cuáles son algunas de las preguntas, dudas o temores que tienes al comenzar este estudio?

**ORAR**

- Dedicar un tiempo intencional a la oración esta semana pidiendo al Señor que prepare tu corazón para las próximas semanas. Recuerda que el Padre que te ama es tanto tu maestro como tu sanador. Confía en Él para que te guíe en este estudio. Pídele que haga que tu mente y tu corazón se abran a la libertad que te ofrece.

Señor, concédeme ojos para ver, oídos para oír, una mente para comprender y un corazón para recibir y responder a lo que me revelas.

“Yo fui quien enseñó a caminar a Efraín; yo fui quien lo tomó de la mano. Pero él no quiso reconocer que era yo quien lo sanaba. Lo atraje con cuerdas de ternura, lo atraje con lazos de amor. Le quité de la cerviz el yugo, y con ternura me acerqué para alimentarlo.”

—Oseas 11:3-4

CRECIENDO EN EMPATÍA Y COMPASIÓN

Cuando estamos dispuestos a ser un poco más vulnerables, y los demás manejan nuestros corazones con cuidado, descubrimos que conocer y ser conocidos forma parte de nuestro diseño.

—Ed Welch¹

EMPATÍA Y COMPASIÓN: POR QUÉ SON IMPORTANTES

Una de las formas más poderosas de demostrar amor y cuidado por el otro -y de estar conectados relacionamente- es ser compasivos y empáticos. Puedes pensar en la compasión y la empatía como si te subieras al barco con un amigo que está perdido en el mar y le ayudarías a navegar de vuelta a un lugar seguro, en lugar de quedarte en la orilla diciéndole a dónde ir o juzgándole por estar en el barco en primer lugar. La empatía es la capacidad de comprender e identificarse con los sentimientos del otro sin juzgar. La compasión demuestra una preocupación por el otro que va acompañada de una motivación para ayudar. Puedes pensar en la empatía y la compasión como compañeros de equipo que trabajan juntos para ayudar a difuminar el poder de la vergüenza.

Cuando alguien expone su verdadero yo, ya sea compartiendo una experiencia dolorosa, recordando un trauma del pasado, confesando un pecado o expresando una fuerte emoción sobre una situación difícil, se expone a ser herido por la forma en que los demás puedan responder a su vulnerabilidad. La forma en que respondemos es importante.

A veces, incluso el hecho de contar la historia les hace sentir como si estuvieran de nuevo en medio del evento, incluso si ocurrió hace años. Es importante permanecer en el barco con ellos todo el tiempo que sea necesario para ayudarles a saber que son vistos, escuchados y amados. Esto puede llevar tiempo, o incluso tener lugar a lo largo de varias conversaciones. Hay un momento y un lugar para ofrecer suavemente un consejo sabio, pero no tenemos que apresurarnos a ofrecer lo que todavía no son capaces de escuchar.

Durante estos momentos intensos, nuestros cerebros dejan de funcionar de la manera interconectada en la que están diseñados. Nuestra capacidad de escuchar a la razón o de ser analíticos se ve obstaculizada cuando las emociones fuertes toman el control. La investigación ha demostrado que, en esos momentos intensos, la empatía tiene la capacidad de tranquilizar, calmar y restablecer nuestra mente. Primero ofrecemos empatía, seguida más tarde de otras conversaciones que aporten claridad y ofrezcan orientación.

Para algunos de nosotros, esto es fácil. Nuestra tendencia natural es responder con empatía cuando alguien comparte algo con nosotros. Para otros, es más difícil. Nuestra tendencia puede ser retener la empatía.

Algunas de las razones por las que retenemos la empatía:

- No tenemos todos los datos.
- La historia no tiene sentido.
- No estamos de acuerdo con su evaluación de la situación.
- Creemos que están exagerando.
- No queremos dar la impresión de que estamos dando un “sello de aprobación”.
- No nos sentiríamos ni reaccionaríamos así, si estuviéramos en la misma situación.
- Cuestionamos si sus emociones son válidas o no.

- Equiparamos la empatía con la obstaculización.
- Creemos que orientar es más beneficioso que ofrecer empatía.
- Nos sentimos incómodos: escuchar su historia puede traer a la luz algo en nosotros que aún no hemos tratado.

CRECIENDO EN EMPATÍA Y COMPASIÓN

Estas son habilidades y respuestas que tenemos que practicar y desarrollar. Para crecer en estas áreas, tenemos que identificar algunas formas no empáticas y no compasivas en las que podemos responder a los demás.

Algunos ejemplos:

- Minimizar: “Podría ser peor” o “Al menos _____”.
- Sobre Espiritualizar/usar versículos bíblicos como curitas espirituales: “Dios usa todas las cosas para nuestro bien”.
- Resolver rápidamente los problemas: “Sé lo que puedes hacer, intenta _____”.
- Culpar: “Usted se lo buscó, si sólo hubieras _____”.
- Hacerlo sobre usted: “¡Eso no es nada! Deje que le cuente cuando yo _____”.
- Silencio o cambio de tema: Ignorar o no reconocer lo que la persona compartió.
- Obstaculizar: Ser comprensivo y/o identificarse en exceso sin acabar señalando la verdad.

Pon una x al lado de las respuestas que más te hieren cuando otros las usan contigo.

Dibuja un círculo alrededor de las que tiendes a usar con otros.

Estas respuestas ocurren constantemente, especialmente en un entorno de grupo. Una respuesta no empática minimiza el dolor de una persona y la apaga. No hay nada peor que sentirse culpable después de haber sido vulnerable al compartir una parte de ti mismo, y estar lleno de arrepentimiento por la forma en que alguien respondió o no respondió.

Analícemos más detenidamente dos de ellas: La obstaculización y resolver rápidamente los problemas.

Las respuestas que obstaculizan pueden parecer útiles porque se centran en conectar con la persona y validar su dolor. Aunque esto es bueno, en última instancia se queda corto si permite que la persona permanezca donde está en lugar de ayudarla a superarlo. Una respuesta que obstaculiza se centra en el dolor de la persona sin ofrecerle la sabiduría y la dirección que puede necesitar para salir del agujero. Este tipo de respuesta puede dejar a la persona débil y en un estado de impotencia y desesperanza.

Las respuestas de resolución rápida de problemas parecen útiles porque se centran en ayudar a la persona a solucionar su problema. Esto también se queda corto porque la solución rápida de problemas no soluciona el problema del dolor. La solución rápida del problema está hiperconcentrada en la solución pero ignora el dolor que la persona puede estar experimentando. Este tipo de respuesta puede incluso aumentar los sentimientos de vergüenza, fracaso y aislamiento de la persona.

Por sí solas, ambas respuestas carecen de verdadera compasión y preocupación. Estos dos errores suelen estar más relacionados con nuestro propio malestar ante el sufrimiento que con la ayuda a la otra persona. Tendemos a responder entre estos dos errores dependiendo de nuestra propia personalidad, nuestra relación con la persona que sufre, nuestros horarios y una variedad de otros factores.

Todos podemos aprender a ser más empáticos y compasivos. Se necesita ser consciente de nuestras tendencias relacionales y estar dispuesto a aprender.

Las respuestas empáticas reconocen lo que siente una persona y su experiencia:

- No sé qué decir, pero me alegro mucho de que me lo hayas contado.
- Gracias por compartirlo con nosotros. Sé que se necesita mucho valor.
- Parece que estás en una situación muy difícil.
- Sé que eso duele.
- Siento mucho que te hayan tratado así.

Las respuestas compasivas son similares y comunican una profunda preocupación unida al deseo de ayudar. Algunos ejemplos podrían ser: ¿Cómo puedo apoyarte en este momento? ¿Qué necesitas? La compasión va más allá de preguntar lo que se necesita, sino que se mueve para proporcionar la atención que esa persona pueda necesitar. Queremos ser un apoyo estable mientras alguien atraviesa una temporada difícil.

Recuerda que en estos momentos no tienes que estar de acuerdo con cómo ellos valoran la situación, con cómo se sienten o incluso con cómo reaccionan. Tampoco tienes que hacer que tus emociones coincidan con las suyas, ni cargar con el peso de lo que ellos sienten. De hecho, es posible que tengas que distanciarte de la intensidad emocional para poder responder con compasión. Una respuesta saludable al dolor de otra persona, marcada con empatía y compasión, comunicará que reconoces y comprendes lo que están experimentando, pero también que estás dispuesto a ayudarles a superarlo de forma práctica y significativa.

Reconocer el dolor de alguien es sólo el principio. El cuidado empático y compasivo requiere nuestro tiempo, energía, paciencia, valor, sabiduría y confianza en el Espíritu. No podemos tener prisa si queremos cuidar bien a los demás.

ACOMPAÑAR A LOS DEMÁS

La empatía y la compasión invitan a los demás a entrar en una relación segura con nosotros, en la que puedan conocerse y ser vulnerables. Tenemos que ayudar a los demás a contar sus historias de vergüenza para que reciban la sanación y el honor que Dios les ofrece. También, abre la puerta para proporcionar orientación y dirección mientras caminamos con amor y paciencia junto a ellos.

Responder de esta manera prepara la tierra de un corazón herido y la convierte en terreno fértil para empezar a plantar semillas de verdad. Dios a menudo utiliza esta conexión relacional para combatir las mentiras que la vergüenza puede decir y las sustituye por la verdad sobre quién es Dios y lo que ofrece.

JESÚS: NUESTRO SALVADOR COMPASIVO

Los evangelios están llenos de encuentros en los que Jesús cruza la frontera entre lo limpio y lo impuro. En estos relatos podemos ver cómo se relaciona con los que están cubiertos de vergüenza, tanto con la verdad como con gracia. A menudo le encontramos tocando, agachándose, buscando o escuchando a quien le ha tocado o ha pronunciado su nombre. No los aleja. De hecho, se acerca. No se avergüenza de identificarse con la debilidad, el pecado o el quebrantamiento. No se avergüenza de identificarse con nosotros.

Las Escrituras están llenas de pasajes que nos permiten ver a nuestro Salvador compasivo:

Así que el Señor esperará a que ustedes acudan a él para mostrarles su amor y su compasión.

ISAÍAS 30:18

Pues el Señor es un Dios fiel. Benditos son los que esperan su ayuda.

ISAÍAS 49:13B

Pues el Señor ha consolado a su pueblo y le tendrá compasión en medio de su sufrimiento.

SALMO 51:1

Ten misericordia de mí, oh Dios, debido a tu amor inagotable; a causa de tu gran compasión, borra la mancha de mis pecados.

LUCAS 10:33

Entonces pasó un samaritano despreciado y, cuando vio al hombre, sintió compasión por él.

A medida que avancemos juntas en este estudio, veremos a Jesús: ¡nuestro Salvador compasivo! No sólo se identifica con nosotros en nuestra vergüenza, sino que la asume y, a cambio, nos da su honor. Él es nuestro camino para salir de la vergüenza.

Nuestro Salvador compasivo

SALMO 103

SALMO 91:14-16

MATEO 9:36

MARCOS 1:41

JUAN 1:14

HEBREOS 2:14

2 CORINTIOS 5:21

HEBREOS 10:10-11:25

I JUAN 3:17

LUCAS 7:13

LUCAS 10:33

LUCAS 15:20

AUTOEVALUACIÓN DE LA VERGÜENZA

EXAMEN DE AFECTO AUTOCONSCIENTE, VERSIÓN 3 (TOSCA-3S)²

El TOSCA-3S debe entregarse al final de la sesión 1.

A continuación se presentan situaciones que las personas pueden encontrar en la vida cotidiana, seguidas de varias reacciones comunes a esas situaciones.

Mientras lees cada situación, trata de imaginarte a ti mismo en esa situación. Con la puntuación a continuación, indica la probabilidad de que reacciones a cada una de las formas descritas. Le pedimos que califique todas las respuestas porque las personas pueden sentirse o reaccionar de más de una manera ante la misma situación, o pueden reaccionar de manera diferente en distintos momentos.

Por ejemplo:

Te levantas temprano un sábado por la mañana. Hace frío y llueve.

		poco probable			muy probable	
A	Llamas por teléfono a un amigo para ponerte al día.	1	2	3	4	5
B	Tomarías un tiempo extra para leer el periódico.	1	2	3	4	5
C	Te sentirías decepcionado porque está lloviendo.	1	2	3	4	5
D	Te preguntarías por qué te has levantado tan temprano.	1	2	3	4	5

En el ejemplo anterior, he clasificado todas las respuestas circulando un número. He circulado el "1" de la respuesta (a) porque no quisiera despertar a un amigo muy temprano un sábado por la mañana, por lo que no es nada probable que lo haga. Circulé el "5" la respuesta "b" porque casi siempre leo el periódico si tengo tiempo por la mañana (muy probable). Circulé un "3" para la respuesta (c) porque para mí es mitad y mitad. A veces me decepciona la lluvia y otras veces no; dependería de lo que hubiera planeado. Y he marcado un "4" para la respuesta (d) porque probablemente me preguntaría por qué me había despertado tan temprano. Por favor, no te saltes ninguna opción, circula todas las respuestas.

1. Haces planes para salir con un amigo para almorzar . A las cinco de la tarde, te das cuenta de que se te olvidó el almuerzo y dejaste a tu amigo plantado.

		poco probable			muy probable	
A	Pensarías: "Soy un desconsiderado".	1	2	3	4	5
B	Pensarías que deberías compensar a tu amigo lo antes posible.	1	2	3	4	5
C	Pensarías: "Mi jefe me ha distraído justo antes de comer".	1	2	3	4	5

2. Rompes algo en el trabajo y luego lo escondes.

		poco probable		muy probable		
A	Pensarías: “Esto me pone ansioso, tengo que arreglarlo o conseguir que lo arregle otra persona”.	1	2	3	4	5
B	Pensarías en renunciar a tu trabajo.	1	2	3	4	5
C	Pensarías: “Muchas cosas no se hacen muy bien hoy en día y por eso se quebró”.	1	2	3	4	5

3. En el trabajo, esperas hasta el último momento para planificar un proyecto y te sale mal.

		poco probable		muy probable		
A	Te sentirías incompetente.	1	2	3	4	5
B	Pensarías: “Nunca hay suficientes horas en el día”.	1	2	3	4	5
C	Sentirías que “merezo una reprimenda por manejar mal el proyecto”.	1	2	3	4	5

4. Cometes un error en el trabajo y descubres que se culpa a un compañero por el error.

		poco probable		muy probable		
A	Pensarías que a la empresa no le gusta el compañero de trabajo.	1	2	3	4	5
B	Te quedarías callado y evitarías al compañero de trabajo.	1	2	3	4	5
C	Te sentirías infeliz y estarías deseando corregir la situación.	1	2	3	4	5

5. Mientras juegas, lanzas una pelota y ésta golpea a tu amigo en la cara.

		poco probable		muy probable		
A	Te sentirías incapaz de ni siquiera poder lanzar una pelota.	1	2	3	4	5
B	Pensarías que tal vez tu amigo necesita más práctica en atrapar la pelota.	1	2	3	4	5
C	Te disculparías y te asegurarías de que tu amigo se sienta mejor.	1	2	3	4	5

6. Estás conduciendo por la carretera y atropellas a un pequeño animal.

		poco probable		muy probable		
A	Pensarías que el animal no debería haber estado en la carretera.	1	2	3	4	5
B	Pensarías: “Soy terrible”	1	2	3	4	5
C	Te sentirías mal por no haber estado más alerta mientras conducías por la carretera.	1	2	3	4	5

7. Sales de un examen pensando que lo has hecho muy bien; luego descubres que lo has hecho mal.

		poco probable			muy probable	
A	Pensarías: “No le gusto al instructor”.	1	2	3	4	5
B	Pensarías: “Debería haber estudiado más”.	1	2	3	4	5
C	Te sentirías estúpido. carretera.	1	2	3	4	5

8. Mientras sales con un grupo de amigos, te burlas de un amigo que no está.

		poco probable			muy probable	
A	Te sentirías pequeño... como una rata.	1	2	3	4	5
B	Pensarías que quizás ese amigo debería haber estado allí para defenderse.	1	2	3	4	5
C	Te disculparías y hablarías de los puntos buenos de esa persona.	1	2	3	4	5

9. Cometes un gran error en un proyecto importante en el trabajo. La gente dependía de ti y tu jefe te critica.

		poco probable			muy probable	
A	Creerías que tu jefe debería haber sido más claro sobre lo que se esperaba de ti.	1	2	3	4	5
B	Te sentirías como si quisieras esconderte.	1	2	3	4	5
C	Pensarías: “Debería haber reconocido el problema y haber hecho un mejor trabajo”.	1	2	3	4	5

10. Estás cuidando al perro de tu amiga mientras ella está de vacaciones y el perro se escapa.

		poco probable			muy probable	
A	Pensarías: “soy irresponsable e incompetente”.	1	2	3	4	5
B	Pensarías que tu amigo no debe cuidar muy bien de su perro o no se habría escapado.	1	2	3	4	5
C	Jurarías tener más cuidado la próxima vez. trabajo”.	1	2	3	4	5

11. Asistes a la fiesta de inauguración de la casa de tu compañero de trabajo y derramas vino tinto sobre una alfombra nueva de color crema, pero crees que nadie se dio cuenta.

		poco probable			muy probable	
A	Te quedarías hasta tarde para ayudar a limpiar la mancha después de la fiesta.	1	2	3	4	5
B	Desearías estar en cualquier sitio menos en la fiesta.	1	2	3	4	5
C	Te preguntarías por qué tu compañero de trabajo eligió servir vino tinto con la nueva alfombra luminosa.	1	2	3	4	5

HOJA DE PUNTUACIÓN PARA EL TOSCA-3S

Los escenarios del TOSCA-3S que acabas de responder fueron creados a partir de las experiencias personales de cientos de estudiantes universitarios y adultos.

Tus respuestas pueden utilizarse ahora para calcular tus puntuaciones de hablarse a uno mismo con vergüenza, hablarse a uno mismo con culpa y culpar a otros.

Transfiere tus respuestas marcadas con un círculo del TOSCA-3S a las líneas de abajo. Por ejemplo, si has respondido con un “4” al punto 1a, escribe un 4 en la columna titulada “hablarse a uno mismo con vergüenza” en la línea junto a 1a. Si ha respondido con un “1” al punto 1b, escriba un 1 en la columna denominada “hablarse a uno mismo con culpa” en la línea junto a 1b, y así sucesivamente. Transfiere cuidadosamente tus respuestas, porque el orden de a, b y c será diferente para cada pregunta.

Cuando hayas terminado de transferir tus respuestas, suma la puntuación de cada columna. Por ejemplo, tu puntuación total de “hablarse a uno mismo con vergüenza” será el total de todos los números escritos en la primera columna. Compara tus puntuaciones totales con la interpretación de la puntuación en la siguiente página.

Hablarse a uno mismo con vergüenza		Hablarse a uno mismo con culpa		Culpar a los demás	
1a	_____	1b	_____	1c	_____
2b	_____	2a	_____	2c	_____
3a	_____	3c	_____	3b	_____
4b	_____	4c	_____	4a	_____
5a	_____	5c	_____	5b	_____
6b	_____	6c	_____	6a	_____
7c	_____	7b	_____	7a	_____
8a	_____	8c	_____	8b	_____
9b	_____	9c	_____	9a	_____
10a	_____	10c	_____	10b	_____
11b	_____	11a	_____	11c	_____
=	_____	=	_____	=	_____
Total de: Hablarse a uno mismo		Total de: Hablarse a uno mismo		Total de: Culpar a los demás	

PUNTUACIÓN PARA TOSCA-3S

PARA LOS HOMBRES

Si su puntuación en “Hablar a uno mismo con vergüenza” es:

- 0-24 rara vez se habla a sí mismo con vergüenza.
25-32 se habla a sí mismo con vergüenza en cantidad media.
33-55 a menudo se habla a sí mismo con vergüenza.

Si su puntuación en “Hablar a uno mismo con culpa” es:

- 0-38 rara vez se habla a sí mismo con culpa.
39-45 se habla a sí mismo con culpa en cantidad media.
33-55 a menudo se habla a sí mismo con culpa.

Si su puntuación en “Culpar a los demás” es:

- 0-21 rara vez culpas a los demás.
22-28 culpas a los demás en cantidad media.
29-55 culpas a los demás con frecuencia.

PARA LAS MUJERES

Si su puntuación en “Hablar a uno mismo con vergüenza” es:

- 0-26 rara vez se habla a sí misma con vergüenza.
27-35 se habla a sí misma con vergüenza en cantidad media.
36-55 a menudo se habla a sí misma con vergüenza.

Si su puntuación en “Hablar a uno mismo con culpa” es:

- 0-42 rara vez se habla a sí misma con culpa.
43-48 se habla a sí misma con culpa en cantidad media.
49-55 a menudo se habla a sí misma con culpa.

Si su puntuación en “Culpar a los demás” es:

- 0-20 rara vez culpas a los demás.
21-28 culpas a los demás en cantidad media.
29-55 culpas a los demás con frecuencia.

La Vergüenza

ME AISLA
de Dios y de los demás

ATACA
mi identidad

ME TIENTA
a creer que mi

QUEBRANTAMIENTO
es lo más verdadero de mi
PERO utilizado por Dios

la vergüenza **ME DICE**

soy...
- defectuoso
- inaceptable
- imposible de amar



COMPRENSIÓN DE LA VERGÜENZA

Vergüenza vs. Culpa

CENTRADO en IDENTIDAD

CENTRADO en ACCIÓN



he mentido
engañé
robé

la vergüenza se convierte en una espiral de **DESPRECIO** y **DESPERACIÓN**



ADVERTENCIA La vergüenza nos indica que algo **NO** está bien



Cómo Manejamos Vergüenza



ESTANCADO EN LA VERGÜENZA

La Vergüenza Me Mueve

Hacia Dios cuando:

- Identifico la fuente de mi vergüenza
- me Arrepiento de la vergüenza legítima
- Lamento la vergüenza ilegítima
- Recibo lo que Cristo ofrece

ME LLEVA A LA LIBERTAD
consuelo + perdón + honra + dignidad

REFLEXIÓN: EL PODER DE LA VERGÜENZA

La vergüenza es el enemigo. Quiere devorarnos. Estas palabras parecen fuertes, pero en realidad no lo son tanto. La vergüenza comienza con un susurro: Eres un tonto. No vales nada. Nunca cambiarás- y termina en un rugido- No mereces estar vivo. ¿Por qué sigues aquí? Nadie te quiere.

La vergüenza puede secuestrar nuestra identidad y distorsionar la verdad sobre quiénes somos. Señala nuestros pecados y defectos y los ata a nosotros como grilletes, robándose nuestra libertad. La vergüenza oculta nuestra verdadera historia. Una historia que grita nuestro valor y dignidad a pesar de nuestro pecado. Una historia que me dice una y otra vez que hay un Dios que me ve en todo mi quebranto y me ama. Un Dios que no se avergüenza de identificarse conmigo, incluso cuando yo me avergüenzo de mí mismo.

La vergüenza nos convence de que estas palabras que dan vida no son para nosotros y entonces nos aleja de la voz de la verdad. Nos aleja de la vida, de la libertad y nos lleva a los oscuros pasillos de la desesperación, el desprecio y la condena. Un pasillo vacío de luz. Vacío de verdad. Vacío de conexión.

Claro, encontramos formas de afrontarlo, formas de manejarlo. Nos tapamos, nos culpamos, nos escondemos. Buscamos un alivio para adormecer el dolor, la soledad, la verdad que sabemos de nosotros mismos pero que nos da vergüenza decir en voz alta. El pasillo se oscurece. Se hace más estrecho y pronto se cierra. La señal al final del pasillo dice: SIN SALIDA.

Otra mentira. Más desesperación. ¿Es así como tiene que terminar? No. Un poco de curiosidad es suficiente para hacernos girar, para buscar señales de vida, para escuchar una historia diferente. Una historia que comenzó con un susurro en el amanecer de la creación: Eres bueno. Eres un deleite glorioso. Eres amado, y termina en un rugido: No estás condenado. Estás perdonado. Eres mío. Está terminado.

Estas palabras se convierten en las armas que luchan contra nuestra vergüenza. Las armas que derriban la voz del enemigo y nos sacan de la oscuridad. Palabras que las tinieblas no pueden apagar. Palabras que las tinieblas no pueden ni siquiera comprender.

Estas palabras nos invitan a girar. A venir a la luz y sentarnos en la mesa. A ser plenamente vistos. A ser conocidos. A ser amados. A disfrutar de la comunidad de los amados, una comunidad de pecadores y sufridores. Oímos una nueva voz que nos dice que somos bienvenidos a esta mesa y que no estamos solos.

El Padre está aquí. El que te ha creado. El que te ha buscado, El que se deleita y se alegra por ti. El que te ama.

El Hijo está aquí. El que murió por ti. El que tomó el castigo por ti. El que tomó tu pecado y tu vergüenza y los reemplazó con honor y dignidad.

El Espíritu está aquí. El que te persigue, te guía, te consuela. El que promete no dejarte nunca. Nunca.

Los santos están aquí. Los peregrinos y los pródigos. Los pecadores y los que sufren.

Todos son bienvenidos a esta mesa. Incluido tú.

¿Escucharás? ¿Vendrás? ¿Te sentarás? ¿Te darás un festín con lo que Él ofrece: consuelo, perdón y gracia?

En el momento de nuestra más profunda vergüenza.

Él nos da.

A sí mismo.

»¿Alguien tiene sed? Venga y beba, ¡aunque no tenga dinero! Vengan, tomen vino o leche, ¡es todo gratis! ¿Por qué gastar su dinero en alimentos que no les dan fuerza? ¿Por qué pagar por comida que no les hace ningún bien? Escúchenme, y comerán lo que es bueno; disfrutarán de la mejor comida. »Vengan a mí con los oídos bien abiertos. Escuchen, y encontrarán vida. Haré un pacto eterno con ustedes. Les daré el amor inagotable que le prometí a David. Veán cómo lo usé a él para manifestar mi poder entre los pueblos; lo convertí en un líder entre las naciones. Tú también darás órdenes a naciones que no conoces, y pueblos desconocidos vendrán corriendo a obedecerte, porque yo, el Señor tu Dios, el Santo de Israel, te hice glorioso».

—Isaías 55:1-5

LA HISTORIA DE AGAR

GÉNESIS 16

Antes de leer esta historia, lee el pasaje bíblico. Ten en cuenta que se trata de una narración y que se han tomado libertades para captar nuestra imaginación y ayudarnos a entender el contexto de la historia y el poder del Evangelio.

Me encontraba en una situación complicada. Como una sierva de Egipto, una extranjera, había sido traída a una familia que estaba en un viaje único con Dios. No lo sabía todo sobre lo que Dios había prometido a Abram y Sarai, pero mi vida cotidiana estaba dictada por el viaje que Dios había llamado a Abram y a su familia. Cuando viajaban hacia la Tierra Prometida, yo iba con ellos. Cuando se enfrentaron a un conflicto en el camino, estuve con Sarai para dar la bienvenida a Abram y a sus hombres a casa después de la batalla. Independientemente de mis interacciones personales con Dios, el curso de mi vida fue dictado por la elección de Abram y Sarai de vivir una vida de fe para un Dios invisible.

Y yo me vi igualmente afectada por su falta de fe.

Dios había prometido explícitamente a Abram un hijo natural -así como una abundante descendencia- y selló su promesa con señales inequívocas. Sin embargo, Sarai y Abram se impacientaron por su continua infertilidad y decidieron intentar conseguir los resultados prometidos por Dios por otros medios. Sarai convenció a Abram de que me tomara a mí también como esposa, para que tal vez fuera yo la que llevara el hijo de la promesa.

Así, me vi obligada a contraer un matrimonio que me llevó a quedar embarazada del hijo de Abram. Sabiendo que Sarai había querido quedar embarazada durante años, sentí vergüenza en múltiples niveles. En primer lugar, sentí la vergüenza de haber sido utilizada: no tenía elección en el asunto y era simplemente una pieza en el plan de Abram y Sarai. Fui un medio para un fin, un vehículo para acelerar la línea de tiempo para que Abram y Sarai obtuvieran algo que creían merecer. También me encontré en la raíz de la tensión entre Abram y Sarai y cargué con la vergüenza de ser un recordatorio visible de que la vida no había ido como ellos querían. Nada de esa vergüenza era culpa mía. Día tras día, vivía bajo la vergüenza de verme obligada a desempeñar un papel en la historia que no había querido tener.

Pero yo no era del todo inocente en la historia.

Aunque no tuve elección al ser utilizada y maltratada por Abram y Sarai, sí elegí responder a ellos con ira. Cuando me enteré de que estaba embarazada, desprecié a Sarai y lo hice tan evidente que ella acudió a Abram para que manejara la situación. Con el permiso de Abram, Sarai respondió con igual dureza, así que decidí tomar mi furia y mi embarazo no deseado y huir.

Y entonces me encontré en el desierto, sola con la vergüenza de mi abuso y la vergüenza de mi comportamiento. Sin embargo, así como no pude escapar del recordatorio siempre creciente de mis circunstancias, tampoco pude escapar de los ojos de Dios. El ángel del Señor me encontró allí, aislada en mi vergüenza, y me llamó por mi nombre. Aunque me guió para que volviera al mismo escenario del que había intentado escapar, me consoló con la seguridad de que había escuchado mi problema y la promesa de que me bendeciría con innumerables descendientes. Redimió la fuente misma de mi vergüenza -mi embarazo- y me garantizó que vería la bendición de la única circunstancia que me llevó al punto de la desesperación. Y en respuesta, también llamé a Dios por su nombre: El Roi, el Dios que me ve.

En mi vergüenza, y en la tuya, Dios nos busca. Nos encuentra en los lugares que tratamos de ocultarnos, y nos asegura que escucha nuestros gemidos. De la manera más improbable, es capaz de sacar provecho de nuestros sufrimientos, de transformar nuestras circunstancias de vergüenza en bendición para nosotros y para muchas generaciones después de nosotros. Que nos consuele el hecho de que Él conoce nuestro nombre y nosotros el suyo: el Dios que me ve.