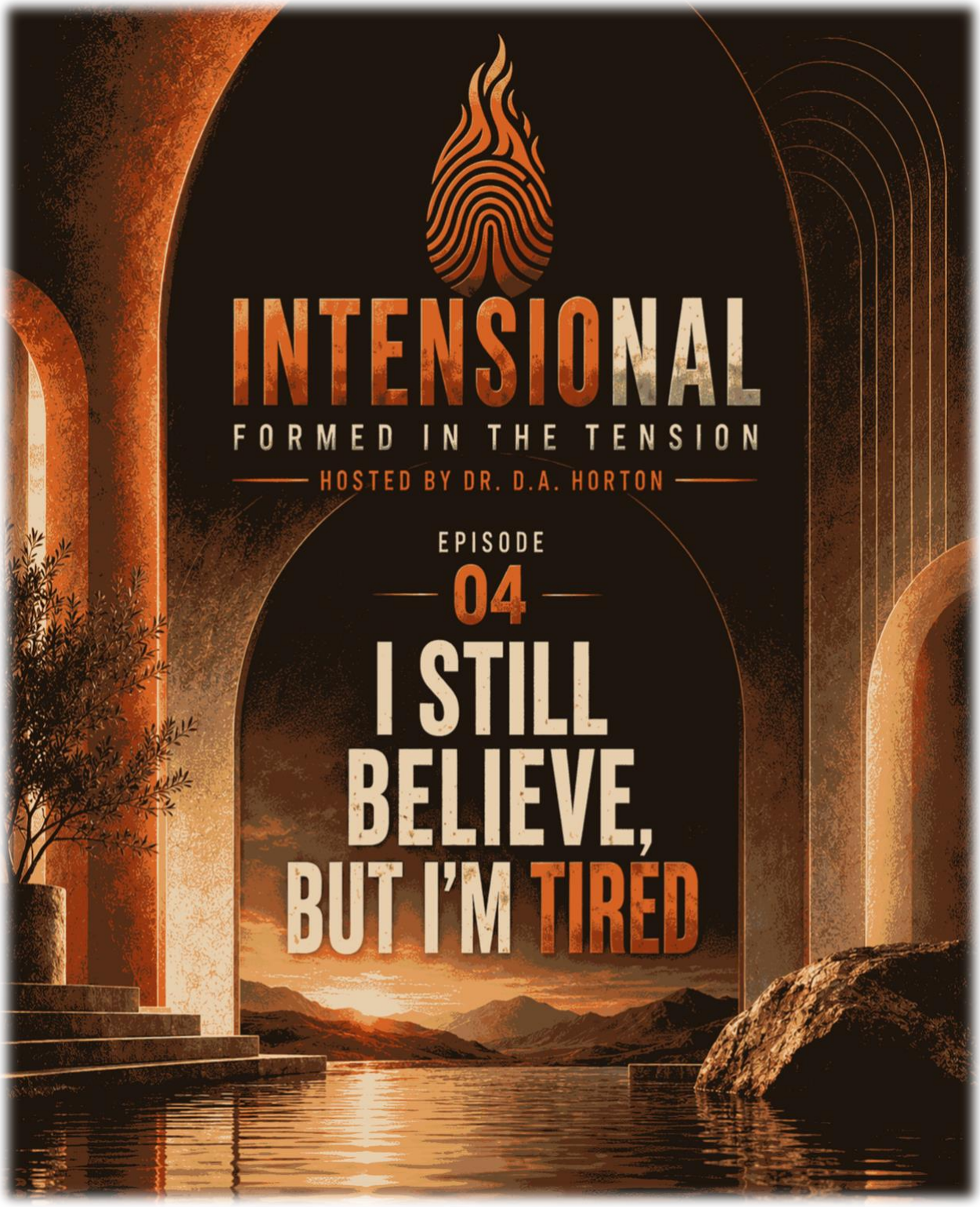


GUÍA DE PARTICIPACIÓN BÍBLICA

UNA CONVERSACIÓN · CINCO DÍAS · TRES RITMOS

Juan 20:24–29 / Fe herida · Preguntas honestas · Esperanza de resurrección

BIENVENIDA / COMIENZA AQUÍ

Jesús no avergüenza la fe herida.

La encuentra con manos heridas.

El Episodio 4 no trata principalmente del cansancio cotidiano. Su tensión más profunda es el agotamiento que puede seguir a la decepción, el daño religioso, las preguntas sin respuesta y la presión de seguir fingiendo certeza cuando la confianza ha sido herida. Esta guía usa Juan 20:24–29 como su texto principal. El lamento, la misericordia, la comunidad segura, el descanso, la rendición de cuentas y la esperanza de resurrección apoyan ese centro en vez de competir con él.

LÍMITE PASTORAL

Esta guía es un recurso de discipulado, no un diagnóstico clínico ni un sustituto de la atención de salud mental informada por el trauma. La seguridad tiene prioridad; sanar nunca exige regresar a una persona, líder o institución que no sea segura.

TU NORTE

Nombra lo que pasó. Lleva la pregunta real. Busca una comunidad segura. Da un paso fiel.

Elige un ritmo que puedas sostener

RUTA	LEE	PRACTICA
1 DÍA	Día 1 · Juan 20:24–29	Escribe la pregunta real.
3 DÍAS	Días 1, 3 y 5	Lleva la pregunta; invita apoyo seguro; da un paso esperanzado.
5 DÍAS	Las cinco lecturas	Lamento, misericordia, rendición de cuentas, descanso y esperanza viva.

Un día no es un fracaso. Tres días no son una versión inferior. Cinco días no son una insignia. Elige constancia en lugar de perfección; relación en lugar de rendimiento.

MANTÉN VIVA LA CONVERSACIÓN

No dejes que la conversación termine aquí. Da dos pasos más mientras sigues profundizando en el episodio:

- 📝 Comparte tu experiencia. Después de completar el episodio, las personas adultas elegibles pueden optar por dedicar unos minutos a completar voluntariamente la Encuesta Posterior al Episodio. Tus comentarios nos ayudan a comprender cómo INTENSIONAL está conectando las Escrituras, la fe y la vida cotidiana. Encuesta: https://bit.ly/3TEYmZI
- 🎧 Lleva la verdad contigo. Cada episodio incluye una canción original creada para ayudarte a llevar contigo las Escrituras y la verdad central del episodio más allá de la conversación. Escúchala de nuevo, agrégala a tu rotación y observa qué letra sigue regresando a tu mente. Entra La Paz: https://bit.ly/4i2JYm1

PANORAMA DEL EPISODIO / LA TENSIÓN

Todavía creo. Solo estoy cansado.

¿Qué sucede cuando la herida llegó por medio de un lugar que debía sostener la fe?

Algunas personas no están agotadas porque dejaron de interesarse en Jesús. Están agotadas porque se involucraron de corazón, confiaron sinceramente, sirvieron con fidelidad y después descubrieron que una persona, comunidad o institución en la que confiaban no era segura, veraz ni digna de esa confianza. Otras están cansadas porque las preguntas han durado más de lo que esperaban.

La pregunta central

¿PUEDE UNA FE HERIDA SEGUIR PERTENECIENDO CERCA DE JESÚS?

La meta no es hacer que las personas heridas sean menos honestas. La meta es ayudar a que la honestidad permanezca lo suficientemente cerca de Jesús para que el dolor pueda convertirse en oración, las preguntas en discernimiento y la esperanza de resurrección en una manera de vivir, en vez de una exigencia de "superarlo".

JESÚS ES EL CENTRO

Tomás es discípulo antes de ser recordado como "el que dudó". Jesús resucitado lo encuentra con paz, muestra las heridas y lo invita a pasar de la resistencia a la confesión: "¡Señor mío y Dios mío!"

Al terminar esta semana, podrás...

- Leer Juan 20:24–29 teniendo en cuenta su contexto de resurrección, literario y teológico.
- Distinguir entre duda, desconfianza, decepción, agotamiento y cinismo, en lugar de tratarlos como si fueran lo mismo.
- Practicar el Ritmo de la Fe Herida: Nombra · Escribe · Pregunta · Comparte · Da un paso.
- Practicar el lamento bíblico sin confundir la supresión emocional con la madurez.
- Identificar características observables de una comunidad cristiana saludable y de una rendición de cuentas sabia.
- Elegir un ritmo realista de lectura bíblica, una relación segura y un paso concreto para los próximos siete días.

TEMPORADA UNO / CONEXIONES ENTRE EPISODIOS

Las preguntas siguen acercándose al corazón.

El Episodio 1 preguntó quién tiene derecho a nombrarte. El Episodio 2 preguntó qué sucede cuando la responsabilidad empieza a convencerte de que todo depende de ti. El Episodio 3 llevó la identidad y el llamado a la mesa familiar. El Episodio 4 pregunta qué sucede cuando la confianza misma ha sido herida y la fe se siente cansada.

ESTRIBILLO DE FORMACIÓN

La sanidad no niega lo que pasó. La sanidad descubre que lo que pasó no es dueño del final.

Por qué esta conversación importa para la Generación Z

- Las instituciones son examinadas públicamente, la hipocresía queda archivada y las fallas privadas pueden hacerse visibles con rapidez.
- La vida digital recompensa la certeza, la indignación, la exposición y el juicio rápido; el discipulado requiere un discernimiento más lento.
- Las personas jóvenes adultas suelen cargar identidades complejas y tradiciones de fe heredadas mientras deciden lo que realmente creen.
- Una formación saludable debe hacer espacio para las preguntas sin convertir el cinismo en la etapa final de la madurez.
- Las prácticas deben ser realistas para estudiantes, personas que se desplazan diariamente, trabajadores, cuidadores, líderes ministeriales y quienes ya viven con la atención saturada.

PERSPECTIVA METAMODERNA

La fe no exige que llames imaginaria a la herida. La esperanza de resurrección dice la verdad sobre lo ocurrido y se niega a permitir que lo ocurrido se convierta en toda la historia.

ABRE LA PALABRA / JUAN 20

Lee la escena antes de aplicarla.

Juan 20:24–29 — ausencia, testimonio, heridas, paz, confesión y bendición

Qué sucede en el pasaje

MOVIMIENTO	TEXTO	LO QUE JUAN MUESTRA
Ausencia	v. 24	Tomás no está presente cuando Jesús se aparece por primera vez a los discípulos reunidos.
Testimonio	v. 25a	Los otros discípulos le dicen a Tomás: “Hemos visto al Señor”.
Resistencia	v. 25b	Tomás exige evidencia corporal vinculada directamente con las heridas de la crucifixión.
Regreso	v. 26	Ocho días después, los discípulos están reunidos otra vez, Tomás incluido, detrás de puertas cerradas.
Encuentro	v. 27	Jesús habla paz, responde concretamente a Tomás y lo invita a avanzar hacia la fe.
Confesión	vv. 28–29	Tomás responde: “¡Señor mío y Dios mío!” Luego Jesús bendice a quienes creerán después mediante el testimonio apostólico.

Contexto histórico y literario

Juan 20 se sitúa después de la crucifixión y la sepultura. El Evangelio presenta varias apariciones de la resurrección como testimonio de la identidad de Jesús resucitado. Tomás no está presente en la primera aparición; Juan no nos dice por qué. Cuando los demás informan que han visto al Señor, Tomás pide evidencia corporal vinculada a la crucifixión. Ocho días después, Jesús aparece de nuevo y responde directamente a esa petición.

La confesión de Tomás aparece cerca del propósito declarado del Evangelio en Juan 20:30–31. “¡Señor mío y Dios mío!” es, por tanto, más que alivio emocional; es una confesión culminante de quién es Jesús. El texto va más allá de validar las preguntas y se dirige hacia la lealtad, la confianza y la adoración que nacen del encuentro con Cristo resucitado.

ABRE LA PALABRA / LÍMITES INTERPRETATIVOS

Las heridas dicen la verdad. La resurrección dice cómo termina la historia.

- Tomás es discípulo antes de ser recordado como “el que dudó”. Su resistencia ocurre dentro de una historia de seguimiento de Jesús.
- Tomás busca continuidad entre Jesús crucificado y Jesús resucitado. Las heridas importan porque la resurrección no es una historia de reemplazo con otra persona.
- Jesús habla primero de paz. El saludo no borra el temor ni las preguntas; establece la presencia de Cristo resucitado en la habitación.
- Jesús responde a Tomás de manera concreta. El Evangelio no avergüenza la existencia de su pregunta, pero tampoco lo deja permanentemente encerrado en la negativa.
- La confesión de Tomás es personal y teológica: “¡Señor mío y Dios mío!” La fe herida es invitada hacia la adoración, la lealtad y la confianza.
- Este pasaje no es una herramienta para presionar a alguien a volver a una iglesia, líder o relación que no sea segura. La confianza institucional no se reconstruye por exigencia.

NOTA SOBRE FE Y CANSANCIO

A veces el agotamiento es el costo de sostener dos realidades al mismo tiempo: “Lo que pasó fue real” y “Jesús sigue siendo Señor”. La fe madura no resuelve esa tensión mintiendo sobre ninguno de los dos lados.

ESPERANZA EN MEDIO DE TODO

La resurrección no vuelve irreal el Viernes Santo. Hace que el Viernes Santo no pueda tener la última palabra.



Agustín de Hipona: las heridas de Cristo resucitado se convierten en medicina para los corazones que dudan.

DÍA 01 / JUAN 20:24–29

LLEVA LA PREGUNTA REAL

La honestidad puede avanzar hacia el encuentro.

ABRE LA PALABRA

A Tomás se le recuerda por su duda, pero Juan primero lo identifica como uno de los Doce. El pasaje no nos dice por qué estuvo ausente de la primera aparición ni si finalmente tocó las heridas de Jesús. Sí nos dice que exigió evidencia corporal, que Jesús respondió directamente y que Tomás contestó con una confesión: “¡Señor mío y Dios mío!”

Observa lo que dice el texto

- La pregunta de Tomás no surge desde fuera de la historia del discipulado; él ya ha seguido a Jesús.
- Su exigencia es específica: quiere saber si Jesús resucitado sigue siendo el mismo Jesús crucificado.
- Jesús responde a la pregunta real y luego llama a Tomás a avanzar: “Y no seas incrédulo, sino hombre de fe”.

SOSTÉN LA TENSIÓN

Jesús no se siente amenazado por la pregunta honesta, pero su misericordia también invita a quien pregunta a avanzar hacia la fe.

Reflexiona

- ¿Qué herida, decepción, pregunta sin respuesta o experiencia hace que confiar se sienta costoso en este momento?
- ¿Qué significaría acercar tu pregunta real a Jesús sin editarla para personas religiosas?
- ¿Qué parte de tu fe todavía se siente viva, aunque sea pequeña?

Escribe una frase que quieras recordar:

_____

DÍA 01 / DE LA REFLEXIÓN A LA PRÁCTICA

Práctica

Escribe la pregunta que has estado editando para las personas religiosas. Escribe la versión real. No intentes resolverla hoy. Mantén la pregunta lo suficientemente cerca de Jesús para que la honestidad pueda convertirse en oración en vez de aislamiento.

Un ritmo guiado

1	Lee Juan 20:24–29 dos veces, lentamente. Observa la habitación cerrada, el saludo de paz, las heridas, la exigencia de Tomás y su confesión.
2	Reflexiona: ¿Qué herida, decepción o experiencia hace que confiar sea difícil?
3	Ora: “Jesús, encuéntrame donde la confianza se cansó. Separa tu voz de las voces que te representaron mal”.
4	Contempla en silencio durante sesenta segundos; después escribe la pregunta real y déjala delante de Dios.

Habla con alguien en quien confíes

- ¿Por qué crees que Tomás pide específicamente ver las heridas en lugar de una señal espiritual general?
- ¿Cuál es la diferencia entre una pregunta honesta y negarse a avanzar hacia la verdad?

UNA ORACIÓN PARA HOY

Jesús resucitado, encuéntrame en la habitación donde la confianza se siente encerrada. Déjame decir la verdad sin fingir certeza. Dame paz antes de tener todas las respuestas y valor para mantener mi pregunta real cerca de ti. Amén.

Lleva contigo esta frase

“Jesús no avergüenza la fe herida. La encuentra con manos heridas.”

Próximo paso en 24 horas

Escribe una pregunta real. Déjala visible. No fuerces una respuesta; practica una atención honesta.

Nota personal:

_____

_____

DÍA 02 / SALMO 13

EL LAMENTO TAMBIÉN ES ORACIÓN

"¿Hasta cuándo?" todavía puede dirigirse a Dios.

ABRE LA PALABRA

El Salmo 13 da a las personas fieles un lenguaje para la demora. "¿Hasta cuándo?" se repite antes de que el salmo se vuelva hacia la confianza. El lamento bíblico no es dolor expresado lejos de Dios; es dolor expresado hacia Dios. Eso importa cuando ciertos entornos religiosos han enseñado a confundir la supresión emocional con la madurez.

Observa lo que dice el texto

- El salmo no comienza fingiendo que el dolor ya pasó.
- Las preguntas se dirigen a Dios, lo cual significa que el lamento sigue siendo relacional.
- El movimiento hacia la confianza no borra el "¿Hasta cuándo?" que quedó sin resolver antes.

SOSTÉN LA TENSIÓN

Puedes confiar en Dios y aun así decirle a Dios que la espera duele.

Reflexiona

- Cuando dices "estoy cansado", ¿qué tipo de cansancio quieres decir: físico, emocional, relacional, espiritual, institucional, vocacional o una mezcla?
- ¿Qué emoción has sentido la tentación de esconder porque no sonaba lo suficientemente espiritual?
- ¿Cómo sonaría una oración honesta si dejaras de obligarla a tener un final feliz?

Escribe una frase que quieras recordar:

_____

DÍA 02 / DE LA REFLEXIÓN A LA PRÁCTICA

Práctica

Ora el Salmo 13 y luego añade una frase sin censura: “Dios, no entiendo...”, “Dios, estoy enojado porque...” o “Dios, extraño...”. No obligues la frase a resolverse.

Un ritmo guiado

1	Lee el Salmo 13 lentamente. Observa cada “¿Hasta cuándo?” antes de apresurarte a los versículos finales.
2	Reflexiona: ¿Qué frase se parece más a tu experiencia actual?
3	Ora una frase honesta dirigida a Dios sin editar la emoción.
4	Descansa en silencio durante diez minutos. Deja que tu cuerpo participe en la oración en vez de convertir el descanso en otra tarea.

Habla con alguien en quien confíes

- ¿Cuál es la diferencia entre lamento y cinismo?
- ¿Cómo puede una iglesia hacer espacio para el dolor sin convertir el dolor en la única identidad disponible?

UNA ORACIÓN PARA HOY

Dios de amor firme, recibe la oración que no sé cómo pulir. Mantenme en la conversación cuando esté cansado de fingir. Enséñame a confiar sin negar lo que todavía duele. Amén.

Lleva contigo esta frase

“Dios puede recibir una oración con lágrimas. Lamentarse no es abandonar la conversación; es negarse a fingirla.”

Próximo paso en 24 horas

Ora el Salmo 13 una vez más antes de mañana. Añade una frase que comience: “Dios, necesito...”

Nota personal:

_____

_____

DÍA 03 / JUDAS 20–23

ENCUENTRA MISERICORDIA PARA LA PREGUNTA

La duda debe encontrar misericordia, no humillación.

ABRE LA PALABRA

Judas combina formación, oración, esperanza, discernimiento y misericordia. El pasaje no trata la duda como motivo de humillación. Llama a la comunidad a permanecer enraizada en el amor de Dios mientras responde con misericordia a quienes están en peligro o incertidumbre espiritual. Es una alternativa necesaria tanto a la cancelación como al relativismo descuidado.

Observa lo que dice el texto

- A la comunidad se le dice que se edifique, ore, permanezca en el amor de Dios y espere la misericordia.
- La misericordia hacia quienes dudan forma parte de una vida comunitaria fiel; no es un rasgo opcional de personalidad.
- La misericordia y el discernimiento van juntos; la compasión no significa fingir que toda conclusión es verdadera.

SOSTÉN LA TENSIÓN

Una comunidad saludable puede hacer espacio para preguntas honestas sin volver negociable la verdad ni convertir la vergüenza en el precio de pertenecer.

Reflexiona

- ¿Cómo se sentiría ser recibido con misericordia en lugar de vergüenza por tus preguntas?
- ¿Quién en tu vida puede sostener juntos las Escrituras, el dolor, la rendición de cuentas y la esperanza?
- ¿Dónde ha comenzado el aislamiento a sentirse más seguro que cualquier forma de comunidad?

Escribe una frase que quieras recordar:

_____

DÍA 03 / DE LA REFLEXIÓN A LA PRÁCTICA

Práctica

Identifica a una persona segura: un amigo maduro, consejero, pastor, mentor, director espiritual o familiar de confianza. Comparte una pregunta honesta, no toda tu historia. No le debes a nadie acceso total a tu historia.

Un ritmo guiado

1	Lee Judas 20–23 lentamente. Observa el movimiento repetido hacia la misericordia.
2	Reflexiona sobre una persona cuya presencia te haya ayudado a ser más veraz y menos performativo.
3	Ora por sabiduría para reconocer una comunidad segura y por valor para recibir cuidado sin perder tu capacidad de decidir.
4	Reduce el ciclo de indignación: silencia una cuenta que de manera constante convierte el contenido cristiano en indignación, vergüenza, miedo o certeza performativa.

Habla con alguien en quien confíes

- ¿Cómo puede una comunidad hacer espacio para las preguntas sin volverse superficial, controladora o temerosa de la verdad?
- ¿Qué conducta observable hace que una persona sea más segura para conversar?

UNA ORACIÓN PARA HOY

Jesús, guíame hacia personas que puedan sostener juntas la verdad, las Escrituras, el dolor, la rendición de cuentas y la esperanza. Dame discernimiento para saber quién tiene acceso a mis preguntas y enséñame a convertirme en una presencia más segura para otras personas. Amén.

Lleva contigo esta frase

“La fe herida nunca fue diseñada para sanar sola para siempre.”

Próximo paso en 24 horas

Envía un mensaje a una persona segura y pídele una conversación, oración o consejo.

Nota personal:

_____

_____

DÍA 04 / EZEQUIEL 34:1–16

DIOS SE PREOCUPA POR LAS OVEJAS HERIDAS

El liderazgo humano puede fallar. La compasión de Dios no.

ABRE LA PALABRA

Ezequiel condena a los pastores de Israel —sus líderes— que se alimentan a sí mismos mientras descuidan el rebaño. El texto no debe reducirse a una descripción directa de cada pastor, pero su lógica moral es inequívoca: Dios se opone al liderazgo explotador y se identifica con quienes han sido descuidados, dispersados, debilitados y heridos. Él promete buscar, reunir, alimentar, vendar y fortalecer.

Observa lo que dice el texto

- Dios nombra el fracaso de los líderes en vez de pedir a las personas heridas que finjan que ese fracaso nunca ocurrió.
- Las personas descuidadas y dispersas no son invisibles para Dios.
- El propio pastoreo de Dios se convierte en el estándar para evaluar el liderazgo.

SOSTÉN LA TENSIÓN

Cuando el liderazgo humano falla, la compasión de Dios no.

Reflexiona

- ¿Qué te han presionado a llamar “fe” que en realidad puede ser negación, silencio o asumir más de lo que te corresponde?
- ¿Qué características observables necesitarías ver para considerar saludable a una comunidad cristiana?
- ¿Dónde puede ser necesaria una distancia sabia sin convertirse en aislamiento permanente?

Escribe una frase que quieras recordar:

_____

DÍA 04 / DE LA REFLEXIÓN A LA PRÁCTICA

Práctica

Escribe cuatro características observables que necesitas en una comunidad cristiana saludable. Algunos ejemplos ya nombrados en el Episodio 4 son: liderazgo veraz, rendición de cuentas significativa, protección de personas vulnerables, transparencia financiera, libertad para hacer preguntas, arrepentimiento, límites claros, integridad bíblica y compasión. Después elige un paso realista hacia una comunidad más saludable. No te apresures a confiar.

Un ritmo guiado

1	Lee Ezequiel 34:1–16 y subraya lo que los líderes no hacen y lo que Dios promete hacer.
2	Reflexiona: ¿Qué característica de un liderazgo saludable es más importante para ti en este momento?
3	Ora por sabiduría para distinguir la cautela que protege del miedo que controla.
4	Da un paso de bajo riesgo: investiga una comunidad, pide consejo a una persona de confianza, asiste sin ofrecerte a servir o programa apoyo profesional.

Habla con alguien en quien confíes

- ¿Cómo se ve la rendición de cuentas cuando un líder o una institución ha causado daño?
- ¿Cómo puede ser visible el arrepentimiento cuando el daño fue público?

UNA ORACIÓN PARA HOY

Pastor de tu pueblo, protege a las personas vulnerables, expón lo que hace daño y enseña a tu iglesia a arrepentirse. Dame sabiduría para saber dónde acercarme, dónde mantener distancia y cómo buscar lo saludable sin apresurar la confianza. Amén.

Lleva contigo esta frase

“Una casa derribada no protege a nadie. La sanidad necesita verdad, seguridad y reconstrucción.”

Próximo paso en 24 horas

Completa tu auditoría de cuatro elementos sobre comunidad saludable. Encierra en un círculo la característica que más necesitas ver en la práctica.

Nota personal:

_____

_____

DÍA 05 / 1 PEDRO 1:3–9

ESPERANZA HERIDA

La esperanza viva dice la verdad sobre el dolor y sigue caminando.

ABRE LA PALABRA

Pedro nombra el dolor y la prueba sin convertirlos en el horizonte final. La esperanza cristiana es “viva” porque está fundamentada en la resurrección de Jesús. Por tanto, la esperanza no es un estado de ánimo ni una predicción de que esta semana será fácil. Es la confianza de que el futuro pertenece a Cristo resucitado.

Observa lo que dice el texto

- La esperanza viva comienza con la misericordia de Dios y la resurrección de Jesús, no con fabricar nuestras propias emociones.
- El dolor y la fe pueden habitar el mismo párrafo.
- Cristo, aunque no lo veamos, todavía puede ser amado y confiado aun cuando el presente siga siendo difícil.

SOSTÉN LA TENSIÓN

La esperanza no consiste en negar la realidad. La esperanza se niega a dejar que la realidad tenga la última palabra.

Reflexiona

- ¿Hacia dónde te está invitando Jesús a avanzar sin pedirte que niegues tus heridas?
- ¿Qué parte de tu historia se ha vuelto tan fuerte que intenta convertirse en todo tu nombre?
- ¿Qué práctica sostenible podría ayudarte a permanecer cerca de Jesús durante los próximos treinta días?

Escribe una frase que quieras recordar:

_____

DÍA 05 / DE LA REFLEXIÓN A LA PRÁCTICA

Práctica

Elige una práctica que puedas sostener durante los próximos 30 días: leer un párrafo de un Evangelio tres veces por semana; orar el Salmo 13 cada viernes; reunirte con un mentor de confianza dos veces este mes; asistir a una reunión de una iglesia saludable sin ofrecerte para servir en nada; o escribir en un diario una pregunta honesta cada semana.

Un ritmo guiado

1	Lee 1 Pedro 1:3–9 lentamente. Observa el lenguaje de esperanza viva, dolor, fe y Cristo no visto.
2	Reflexiona: ¿Dónde desafía la esperanza de resurrección tanto la certeza superficial como el cinismo vacío?
3	Ora: “Jesús resucitado, dame una esperanza que diga la verdad. Sana lo que ha sido herido y guíame hacia lo que es bueno”.
4	Escribe una práctica de 30 días y coloca la primera ocasión en tu calendario.

Habla con alguien en quien confíes

- ¿Cuál es la diferencia entre esperanza y negación?
- ¿Cómo puede la comunidad ayudar a que la esperanza se convierta en práctica y no solo en un eslogan?

UNA ORACIÓN PARA HOY

Cristo resucitado, dame una esperanza lo suficientemente firme para decir la verdad. Líbrame de fingir certeza y de convertir el cinismo en hogar. Guíame hacia una práctica sostenible de confianza, descanso, Escrituras y comunidad sabia. Amén.

Lleva contigo esta frase

“No estás aferrándote a Dios por ti solo. La esperanza de resurrección dice que el futuro de Dios es más fuerte que tu cansancio presente.”

Próximo paso en 24 horas

Coloca una práctica sostenible de 30 días en tu calendario y dile a una persona de confianza cuál elegiste.

Nota personal:

_____

_____

PRÁCTICA / LLÉVALO A LA VIDA REAL

La herida puede ser nombrada sin convertirse en todo tu nombre.

El Ritmo de la Fe Herida: cinco movimientos que puedes practicar sin presión.

1. **NOMBRA.** Identifica la herida o el agotamiento con lenguaje preciso: “Estoy cansado de fingir certeza”, “Estoy enojado por lo que pasó” o “Tengo miedo de volver a confiar en el liderazgo”.
2. **ESCRIBE.** Pon la pregunta real sobre el papel sin editarla para la gente de iglesia.
3. **PREGUNTA.** Dirige la pregunta hacia Dios. Usa el Salmo 13 cuando tus propias palabras se queden cortas.
4. **COMPARTE.** Cuéntale a una persona segura y sabia una parte de la historia o una pregunta. No le debes a nadie toda la historia.
5. **DA UN PASO.** Elige una acción pequeña hacia Jesús, la verdad, el descanso, la atención profesional o una comunidad saludable. Pequeño no significa falso.

UNA FRASE QUE PUEDES TOMAR PRESTADA

“Lo que pasó fue real. No tengo que apresurar la confianza. Puedo llevar una pregunta honesta a Jesús, a una persona segura y dar un siguiente paso fiel”.

Dos maneras en que cambia la práctica

Si la relación o la comunidad es segura pero tensa: desacelera, haz preguntas honestas, busca rendición de cuentas y permite que la confianza crezca mediante patrones observables, no solo promesas.

Si la persona, líder o institución es insegura, coercitiva o abusiva: no uses este ritmo para forzar una confrontación o reconciliación. La seguridad, los procesos de denuncia apropiados, la orientación profesional y una distancia sabia pueden venir primero.

CONVERSA / LABORATORIO COMUNITARIO

Haz espacio para la verdad y la ternura.

Una conversación grupal de 30 minutos para amistades, líderes estudiantiles o grupos pequeños

TIEMPO	MOVIMIENTO DEL FACILITADOR
0–4 min	Da la bienvenida. Invita a decir una palabra para la tensión: cansado, cauteloso, enojado, esperanzado, entumecido o inseguro. Todos pueden pasar.
4–10 min	Lean Juan 20:24–29 en voz alta. Pregunta: ¿Qué está explícito? ¿Qué te sorprende? ¿Qué estamos añadiendo al texto?
10–18 min	Conversen sobre la diferencia entre duda, desconfianza, decepción, agotamiento y cinismo. Nadie tiene que describir un trauma.
18–25 min	Completen una Auditoría de Comunidad Saludable: nombren señales observables de rendición de cuentas, protección, arrepentimiento, verdad, misericordia y espacio para las preguntas.
25–30 min	Oren la oración responsiva. Cada persona identifica un siguiente paso privado y realista.

Preguntas para iniciar la conversación

- ¿Por qué Tomás pide ver las heridas en lugar de una señal espiritual general?
- ¿Cómo puede una iglesia hacer espacio para las preguntas sin tratar todas las creencias como igualmente verdaderas?
- ¿Cómo se ve la rendición de cuentas cuando un líder o una institución ha causado daño?
- ¿Cómo distinguimos una distancia sabia del aislamiento permanente?
- ¿Cómo se vería una comunidad donde la verdad y la ternura realmente pertenecen juntas?
- ¿Qué es lo más difícil ahora: nombrar la herida, escribir la pregunta, preguntarle a Dios, compartir con alguien seguro o dar un siguiente paso?

NOTA DE SEGURIDAD PARA FACILITADORES

No intentes arreglar a nadie. No obligues a nadie a revelar detalles. No defiendas una institución mientras alguien describe un daño. No uses las Escrituras para apresurar el perdón. Si alguien revela abuso, prioriza la seguridad y los procesos apropiados de denuncia y apoyo antes que terminar la guía. Toda persona puede pasar.

LABORATORIO COMUNITARIO / HOJA DE TRABAJO

Ejercicio de aprendizaje entre pares: El mapa de confianza

Usa las tres columnas de abajo para separar el evento de las conclusiones que produjo y de las necesidades sobre las que puedes actuar ahora. Mantén los detalles al nivel que te resulte seguro. Comparte solo lo que tú elijas.

LO QUE PASÓ	LO QUE ME ENSEÑÓ	LO QUE NECESITO AHORA
Nombra el evento o patrón sin minimizarlo.	¿Qué conclusión sacaste acerca de Dios, la iglesia, los líderes, de ti mismo o de otras personas?	¿Verdad? ¿distancia? ¿disculpa? ¿rendición de cuentas? ¿descanso? ¿consejería? ¿Escrituras? ¿una persona segura? ¿tiempo?
Mantén los detalles al nivel que te resulte seguro.	¿Qué conclusiones son correctas? ¿Cuáles pueden estar moldeadas por el trauma o ser generalizaciones excesivas?	Elige una necesidad sobre la que puedas actuar sin tener que resolverlo todo.
_____	_____	_____
_____	_____	_____

La herida no es todo tu nombre

Lo que me pasó importa porque...

_____

Lo que me pasó no puede decidir...

_____

Lo que todavía creo acerca de Jesús es...

_____

Lo que necesito volver a aprender poco a poco es...

_____

Una manera en que quiero llegar a ser más veraz, libre y amoroso es...

_____

SABIDURÍA COMUNITARIA

Una comunidad saludable se reconoce por sus prácticas: la corrección puede ser escuchada, las personas vulnerables son protegidas, el daño público recibe arrepentimiento público, el dinero y la autoridad tienen rendición de cuentas, las preguntas no son castigadas y el perdón nunca se usa para evadir la verdad o la seguridad.

ORA / PAZ EN LA HABITACIÓN CERRADA

Una mano nombra. La otra mano se abre.

Una oración guiada adaptada del Episodio 4

Si te resulta cómodo, coloca una mano sobre el corazón o déjala descansar sobre tu regazo. Deja la otra mano abierta. La primera representa la parte de tu historia que necesita ser nombrada con honestidad. La mano abierta representa el futuro que no puedes controlar. Puedes mantener los ojos abiertos. No es necesario forzar nada.

ORACIÓN DE RESPIRACIÓN

"Jesús resucitado, encuéntrame con tu paz".

Oren juntos o en privado

Jesús resucitado, te traigo la parte de mi fe que está cansada. Te traigo las preguntas que he editado, los recuerdos que mi cuerpo todavía carga, el enojo que he tenido miedo de expresar en voz alta y la esperanza que no quiero perder. Separa tu voz de las voces que te representaron mal. Dame sabiduría para reconocer lo que es saludable, valor para decir la verdad sobre lo que no lo fue y paciencia para una sanidad que avance al ritmo de la honestidad. Encuéntrame con tu paz. Mantenme lo suficientemente cerca para ver que tus heridas no son el final de tu historia, y las mías tampoco tienen que ser el final de la mía. Amén.

Una respuesta que puedes completar

LÍDER	RESPUESTA
Jesús resucitado, entra en las habitaciones que mantenemos cerradas.	Habla paz donde el miedo se ha apoderado.
Encuentra las preguntas que nos ha dado vergüenza hacer.	Danos verdad sin crueldad y misericordia sin negación.
Expón a los líderes y sistemas que dañan a tu pueblo.	Protege a las personas vulnerables y enseña a tu iglesia a arrepentirse.
Cuando estamos demasiado cansados para fingir fortaleza—	Enséñanos a recibir gracia, descanso y compañía sabia.

LÍDER	RESPUESTA
Cuando no podemos ver todo el camino por delante—	Danos luz para el próximo paso fiel.
Porque has resucitado—	Nuestras heridas son reales, pero no son el final. Amén.

Compromiso: “Con la ayuda de Dios, diré la verdad, rechazaré la coerción, buscaré una comunidad sabia, recibiré descanso y daré un paso fiel hacia Jesús resucitado.”

PRÓXIMO PASO / LA SEMANA QUE VIENE

Cómo se ve la formación después del momento intenso.

Pasa de un episodio significativo a una práctica sostenible.

Tu plan de campo para siete días

CUÁNDO	ACCIÓN	COMPLETADO
Dentro de 24 horas	Escribe la pregunta real que has estado editando para las personas religiosas.	[ ]
En 48 horas	Identifica a una persona sabia y segura para consejo, oración o apoyo.	[ ]
Para el Día 4	Completa tu Auditoría de Comunidad Saludable y programa un bloque de descanso genuino.	[ ]
Para el Día 6	Da un paso de bajo riesgo hacia Jesús, la verdad, la atención profesional o una comunidad más saludable.	[ ]
Para el Día 7	Vuelve a leer Juan 20:24–29 y pregunta: ¿Qué cambió en la manera en que estoy cargando la pregunta?	[ ]

Escritura para llevar contigo

TEXTO PARA MEMORIZAR — SALMO 13:5

"Pero yo confío en tu gran amor; mi corazón se alegra en tu salvación." (NVI) Usa la traducción que normalmente lee tu comunidad. El objetivo no es una alegría forzada, sino recordar el amor del pacto en medio de un "¿Hasta cuándo?" todavía sin resolver.

Ejercicio de rendición de cuentas

Escribe o llama a una persona de confianza y dile: "Estoy practicando un siguiente paso del Episodio 4. Pregúntame por él dentro de siete días". Mantén la rendición de cuentas concreta: una conversación, una visita a una iglesia, una cita de consejería, un bloque de descanso o un ritmo de lectura bíblica.

ESCUCHA / REFLEXIONA / SUELTA

Música para el camino



Reflexión visual del Episodio 4: el descanso no tiene que convertirse en otra forma de rendimiento.

Escucha “Entra La Paz (Peace Enters)”, la canción compañera del Episodio 4. Escúchala aquí: https://bit.ly/4i2JYm1

Deja que la música te ayude a nombrar una emoción que has estado cargando. Lleva esa emoción de regreso a Juan 20:24–29 y a la palabra repetida: “Paz”.

Mientras escuchas

¿Qué necesito nombrar? ¿Qué necesito dejar de fingir? ¿Dónde podría encontrarme la paz de Jesús resucitado sin pedirme que finja que la herida nunca ocurrió?

Mantén viva la conversación

Mira de nuevo el Episodio 4 en el canal de INTENSIONAL e invita a una amistad de confianza a conversar contigo sobre las Escrituras. Las personas adultas elegibles de 18 a 35 años también pueden optar por completar la encuesta específica del episodio enlazada desde la página oficial del episodio. La participación es voluntaria; revisa la información de consentimiento antes de decidir.

RECURSOS / NOTAS DE INVESTIGACIÓN

Profundiza sin convertir la formación en tarea escolar.

Esta guía se apoya en comentarios bíblicos importantes, textos históricos primarios, estudios sobre el lamento y el afrontamiento religioso, y literatura pastoral sobre abuso espiritual. Estas fuentes respaldan el marco teológico y pastoral; no reemplazan las Escrituras, la sabiduría local, la atención profesional ni el propio ritmo de sanidad de quien lee.

Recursos

Recursos de INTENSIONAL: https://www.intensionalpod.com/resources

Referencias académicas seleccionadas

Ano, Gene G., and Erin B. Vasconcelles. 2005. “Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis.” Journal of Clinical Psychology 61 (4): 461–480. https://doi.org/10.1002/jclp.20049.

Augustine of Hippo. Tractate 121 on the Gospel of John (John 20:10–29). In Nicene and Post-Nicene Fathers, First Series, vol. 7, edited by Philip Schaff. Buffalo, NY: Christian Literature Publishing, 1888. https://www.newadvent.org/fathers/1701121.htm

Barnett, Paul. 1997. The Second Epistle to the Corinthians. New International Commentary on the New Testament. Grand Rapids, MI: Eerdmans.

Brueggemann, Walter. 1984. The Message of the Psalms: A Theological Commentary. Minneapolis: Augsburg Publishing House.

Carson, D. A. 1990. The Gospel according to John. Pillar New Testament Commentary. Grand Rapids, MI: Eerdmans.

Cassian, John. 2000. The Institutes. Translated and annotated by Boniface Ramsey. Ancient Christian Writers 58. New York: Newman Press.

Cockerill, Gareth Lee. 2012. The Epistle to the Hebrews. New International Commentary on the New Testament. Grand Rapids, MI: Eerdmans.

Evagrius Ponticus. 1972. The Praktikos & Chapters on Prayer. Translated by John Eudes Bamberger. Cistercian Studies 4. Spencer, MA: Cistercian Publications.

Exline, Julie J., Kenneth I. Pargament, Joshua B. Grubbs, and Ann Marie Yali. 2014. “The Religious and Spiritual Struggles Scale: Development and Initial Validation.” Psychology of Religion and Spirituality 6 (3): 208–222. https://doi.org/10.1037/a0036465.

House, Paul R. 1995. 1, 2 Kings. New American Commentary 8. Nashville: Broadman & Holman.

RECURSOS / NOTAS DE INVESTIGACIÓN

Referencias seleccionadas, continuación

Keener, Craig S. 2003. The Gospel of John: A Commentary. 2 vols. Peabody, MA: Hendrickson.

Maslach, Christina, Wilmar B. Schaufeli, and Michael P. Leiter. 2001. “Job Burnout.” Annual Review of Psychology 52: 397–422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397.

Moltmann, Jürgen. 1993. Theology of Hope: On the Ground and the Implications of a Christian Eschatology. Translated by James W. Leitch. Minneapolis: Fortress Press. Originally published 1967.

Oakley, Lisa, and Kathryn Kinmond. 2013. Breaking the Silence on Spiritual Abuse. London: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/9781137282873.

Pargament, Kenneth I. 1997. The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice. New York: Guilford Press.

Pargament, Kenneth I., Bruce W. Smith, Harold G. Koenig, and Lisa Perez. 1998. “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors.” Journal for the Scientific Study of Religion 37 (4): 710–724. https://doi.org/10.2307/1388152.

Rah, Soong-Chan. 2015. Prophetic Lament: A Call for Justice in Troubled Times. Downers Grove, IL: IVP.

Thompson, Marianne Meye. 2015. John: A Commentary. New Testament Library. Louisville, KY: Westminster John Knox Press.

Westermann, Claus. 1981. Praise and Lament in the Psalms. Translated by Keith R. Crim and Richard N. Soulen. Atlanta: John Knox Press.

CONVICCIÓN FINAL

Dios sigue presente, sigue siendo fiel y sigue obrando, aun cuando mi alma está cansada.

COMPARTE / AYUDA A OTRA PERSONA

Una frase puede abrir una conversación.

Compartir en redes debe dirigir a las personas de regreso a las Escrituras y a un siguiente paso real.

Tarjeta con cita

FRASE PARA COMPARTIR

Jesús no avergüenza la fe herida. La encuentra con manos heridas.

Texto para Reel — copia y adapta

Puedes amar a Jesús y aun así estar cansado por lo que ocurrió en espacios religiosos. Juan 20 no pide a las personas heridas que finjan que la cruz nunca sucedió. Cristo resucitado muestra sus heridas, habla paz e invita a Tomás a avanzar hacia la fe. La sanidad dice la verdad y todavía deja espacio para la resurrección.

Publicación para la comunidad

¿Qué hace que una comunidad de fe se sienta lo suficientemente segura para preguntas honestas sin volverse superficial, controladora o temerosa de la verdad?

Historia

“La sanidad no niega lo que pasó. Se niega a permitir que lo que pasó sea dueño del final.”

Hashtags sugeridos para la campaña

#IntensionalPodcast #FormedInTheTension #HeridasDeIglesia #FeYDudas #FeHerida #Juan20

Comparte con cuidado

No etiquetes a una persona, iglesia o líder en medio de un conflicto no resuelto para generar interacción. No reveles detalles privados que no te pertenecen publicar. Comparte una reflexión, una referencia bíblica o una invitación compasiva a ver el episodio. Si la historia todavía está sensible, quizá la forma más fiel de compartir sea una conversación privada.

LA INVITACIÓN EN UNA SOLA FRASE

“Este episodio me dio palabras para acercar una pregunta real a Jesús sin fingir que la herida nunca ocurrió. ¿Quieres verlo y conversar?”