

# Serie "Relaciones saludables"

Semana 1: Fundamentos

24 de mayo de 2026

Mateo 22:34 Al oír que Jesús había hecho callar a los saduceos, los fariseos se reunieron.

35 Uno de ellos, experto en la ley, lo puso a prueba con esta pregunta: 36 «Maestro, ¿cuál es el mandamiento más importante de la Ley?». 37 Jesús respondió: «Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente». 38 Este es el primero y el más importante mandamiento. 39 Y el segundo es semejante a este: «Amarás a tu prójimo como a ti mismo». 40 De estos dos mandamientos dependen toda la Ley y los Profetas».

## Introducción

- Hubo una canción popular escrita por Simon y Garfunkel en 1965. Se llamaba "I am a rock" y alcanzó el puesto número 3 en el Billboard Hot 100.
- La canción caló hondo en la gente, pero en realidad era una canción sombría sobre no querer ni necesitar relaciones. Escucha parte de la letra.
- "He construido muros, una fortaleza profunda y poderosa que nadie puede penetrar
- No necesito amistad, la amistad causa dolor, desdén la risa y el amor.
- No hables de amor, bueno, ya he oído esa palabra antes, si nunca hubiera amado nunca habría llorado.
- Tengo mis libros y mi poesía para protegerme, estoy resguardado en mi armadura, escondido en mi habitación.  
A salvo dentro de mi vientre. No toco a nadie y nadie me toca.  
«Soy una roca, soy una isla, y una roca no siente dolor, y una isla nunca llora».
- Me pregunto si tuvo repercusión porque muchas personas han sufrido en y a causa de sus relaciones.
- La mayoría (si no todos) de nuestros mayores remordimientos y heridas están relacionados con personas.
- Muchos de nuestros mejores momentos de felicidad involucran a otras personas.
- Alguien dijo una vez: "La vida sería fácil si no fuera por los demás".
- Sin embargo, simplemente abandonar la raza humana y vivir solo en medio de un desierto no es una solución. Porque necesitamos gente.
- "La pobreza más terrible es la soledad y el sentimiento de no ser amado." (Madre Teresa)
- "La soledad es lo que menos me gusta de la vida. Lo que más me preocupa es estar sola, sin nadie a quien cuidar ni que se preocupe por mí." (Anne Hathaway)
- "Si quieres ir rápido, ve solo. Si quieres llegar lejos, ve acompañado." (Proverbio africano)
- Hoy comenzamos una nueva serie titulada "Relaciones saludables: el plan de Dios para vivir junto a los demás".
  
- En esta serie queremos explorar cómo es construir y mantener una vida saludable. relaciones.
- Porque las relaciones tóxicas son agotadoras. Son dañinas y dolorosas. Te roban. Nos llenan de alegría. Provocan estrés adicional.
- Pero las relaciones sanas aportan plenitud, alegría, son refrescantes y renovadoras, y nos fortalecen.
- Es lo que queremos.
- Vamos a analizar siete principios diferentes que son esenciales para una vida saludable. relación. Cosas como el sacrificio, el servicio, el autoconocimiento, la comunicación, anteponer a los demás, la confianza y el amor.
- Tenemos relaciones familiares como padres, hijos, nietos, hermanos e incluso parientes lejanos. familia.
- Mantenemos relaciones laborales con compañeros de trabajo, jefes y empleados.
- Tenemos amigos, vecinos, personas con las que practicamos deportes y pasatiempos.
- Todo esto es mejor si se encuentra en un lugar saludable.
- En las próximas semanas analizaremos cómo avanzar en esa dirección, pero hay tres cosas que debemos tener en cuenta antes de ponernos manos a la obra.

- En primer lugar, analizaremos principios que se aplican a CUALQUIER relación. Si bien la aplicación de estos principios será diferente para cada persona, los principios en sí no cambian.
  - En segundo lugar, la única persona que controlas en cualquier relación eres tú. Si bien la relación más sana  
Las relaciones se basan en que ambas personas apliquen los principios que vamos a explorar; incluso si solo una lo hace, la relación avanza hacia una dirección más saludable. Vale la pena, independientemente de lo que hagan los demás.
- En tercer lugar, desarrollar relaciones sanas es un proceso. Requiere tiempo y dedicación. Esto puede resultar desalentador porque las cosas mejoran de la noche a la mañana, pero en realidad es alentador porque significa que podemos lograr un cambio significativo cuando escuchamos y seguimos las enseñanzas de Jesús.
- Entonces, teniendo todo eso en cuenta, necesitamos sentar las bases. Antes de empezar a analizar el Principios específicos, necesitamos entender por qué esto es importante.
  - Podrías pensar que las relaciones saludables son una utopía y que no son posibles con la gente que conoces.
  - Puede que pienses que tus relaciones son suficientemente buenas, o que realmente no las necesitas.  
relaciones o personas mucho.
  - Incluso podrías creer que las relaciones saludables son una buena ventaja en la vida, pero en realidad no lo son.  
necesario.
  - Lo que vamos a ver hoy son las relaciones que Dios diseñó para bendecirnos a nosotros y a los demás.  
No son opcionales. La calidad de tus relaciones determina, en gran medida, la calidad de tu vida.

## Texto principal del sermón

- Los sociólogos y psicólogos tienen datos de una cantidad cada vez mayor de investigaciones que muestran que  
valor de las relaciones saludables.
- Los estudios han demostrado que pueden tener un impacto biológico en nosotros y fortalecer el sistema inmunológico o  
regular las hormonas del estrés. La calidad de las relaciones puede afectar la salud al influir en factores  
psicosociales como el estado de ánimo, la motivación y las habilidades de afrontamiento, así como en los hábitos  
alimenticios y de ejercicio.
- Un estudio de Harvard sobre la felicidad que comenzó en 1938 (el estudio más largo sobre la felicidad –  
Un estudio realizado con personas de 85 años de edad reveló que el factor número uno para la felicidad eran las relaciones saludables.
- Un informe del Foro Económico Mundial afirmó que una vida más larga y saludable era el resultado de una vida sana.  
relaciones.
- El Instituto de Investigación de Stanford afirma que el dinero que se gana en cualquier actividad está determinado  
solo en un 12,5 % por el conocimiento y en un 87,5 % por la capacidad de tratar con la gente.
- Por eso Teddy Roosevelt dijo: "El ingrediente individual más importante de la fórmula de  
El éxito consiste en saber llevarse bien con la gente.
- Las relaciones son la base de lo que significa ser una persona. Nada de esto debería ser una  
sorpresa para el seguidor de Jesús porque sabemos:

## I. Fuimos creados para vivir en relación.

- Todo comenzó con aquel que nos creó.
  - Cuando leemos sobre la creación del mundo, leemos una afirmación interesante:  
Génesis 1:26 Entonces Dios dijo: «Hagamos al ser humano a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza».
  - "Nosotros".
- "Nuestro" • El apóstol Juan lo dice de otra manera.  
Juan 1:1 En el principio era el Verbo, y el Verbo estaba con Dios, y el Verbo era Dios.
- "Con"

- Dios Padre, Dios Hijo, Dios Espíritu Santo – trabajando juntos en perfecta armonía, Relación perfecta, creando personas y haciéndolas a su imagen, como aquellos que viven en relación. Esto se llama la doctrina de la Trinidad. Vemos que operan juntos a lo largo de las Escrituras. Cuando Jesús fue bautizado, leemos: Mateo 3:16 Tan pronto como Jesús fue bautizado, salió del agua.

En ese momento se abrieron los cielos, y vio al Espíritu de Dios que descendía como una paloma y se posaba sobre él.

17 Y una voz del cielo dijo: «Este es mi Hijo amado, en quien tengo complacencia».

- El Dios perfecto, el más poderoso, el que diseñó a las personas, es él mismo alguien en una relación perfecta. Y nos diseñó para que lo reflejáramos.

Génesis 2:18 El Señor Dios dijo: «No es bueno que el hombre esté solo. Le haré una ayuda idónea para él».

- Esto significa que ser una roca, una isla, como dice la canción, NO es bueno para nosotros. Es Dañino. Es una vida mediocre. Es conformarse con un pobre reflejo de lo que fuimos diseñados para ser.

- [DIAPOSITIVA] Reflejamos la naturaleza relacional de nuestro creador cuando vivimos en relación.
- Es interesante que esto se refleje en la propia naturaleza. La mayoría de las plantas prosperan cuando se plantan o crecen cerca de lo que se denomina "plantas compañeras".
- Frijoles (Plantas acompañantes: Maíz: reduce significativamente las plagas de insectos; Rábanos: ayudan a repeler los escarabajos del pepino).
- Cebollas (Planta compañera: Remolacha – Mejora el rendimiento de las semillas de cebolla)
- Papas (Plantas compañeras: Albahaca – Ahuyenta a los escarabajos de la papa de Colorado, Ajo – Mejora resistencia a enfermedades y rendimiento)
- Tomates (Plantas acompañantes: Albahaca – Mejora el crecimiento y la resistencia a las plagas, Caléndulas – Reduce las poblaciones de mosca blanca. Borraja: atrae insectos beneficiosos y polinizadores.

Y así sucesivamente. La naturaleza de Dios es la relación, y cuando vivimos como él, lo reflejamos, lo cual nos beneficia.

En su última noche en la tierra, antes de la cruz, cuando Jesús oró por sus seguidores, por sus discípulos y por ti y por mí, su atención se centró en las relaciones.

Juan 17:11 Ya no estaré más en el mundo, pero ellos siguen en el mundo, y yo voy a ti. Padre santo, protégelos con el poder de tu nombre, el nombre que me diste, para que sean uno, así como nosotros somos uno.

20 «No ruego solo por ellos, sino también por los que creerán en mí por medio de su mensaje, 21 para que todos sean uno, Padre, como tú estás en mí y yo en ti».

¿Lo entiendes? Jesús oró para que nuestras relaciones fueran tan buenas como las suyas. Su modelo de relación era la que tenía con Dios Padre.

- ¿Qué significa eso? ¿Cómo se relacionaban entre sí Jesús, el Padre (y el Espíritu)?
- Confianza total. Sometimiento mutuo. Servicio mutuo. Completamente cómodos con El uno al otro. Unidad total. 100% apoyados y amados.
- Eso es lo que él quiere para nosotros en nuestras relaciones.
- El problema es que nuestras relaciones están rotas. Nuestra tendencia natural es alejarnos de las relaciones sanas.

• Después de que Adán y Eva pecaron, las consecuencias de su pecado fueron principalmente de naturaleza relacional. Génesis 3:15 Y pondré enemistad entre ti y la mujer, y entre tu descendencia y la suya; él te herirá en la cabeza, y tú le herirás en el talón. 16 A la mujer le dijo: Multiplicaré en gran manera tus dolores en el parto; con dolorosos dolores de parto darás a luz a tus hijos.

Tu deseo será para tu marido, y él te dominará.

- Adán y Eva no solo fueron expulsados del jardín y no pudieron pasar tiempo con Dios a diario, rompiendo así esa relación, sino que Dios les dijo que Satanás se opondría a la humanidad y que ahora las relaciones entre hombres y mujeres estarían plagadas de problemas.

- Dios lo sabía, y por eso todas las Escrituras tratan sobre cómo vivir en una relación restaurada con Dios y cómo esto debe impactar nuestras relaciones entre nosotros.

Cuando Dios sacó a Israel de Egipto y por primera vez les dio la ley que debían seguir, esta quedó plasmada en los Diez Mandamientos. ¿Has considerado que los Diez Mandamientos están relacionados entre sí?

- Los primeros cuatro [ENLÁZALOS] tratan sobre nuestra relación con Dios.
- Los siguientes seis [ENLÁZALOS] tratan sobre nuestras relaciones con los demás.
- El resto del Antiguo Testamento es un registro de cómo Israel tuvo éxito y fracasó en su persecución de estos dos conjuntos de relaciones.
- Entonces llegó Jesús y alguien le preguntó cuál era el mandamiento más importante que el pueblo de Dios debía seguir. Recuerdas su respuesta: influye en todo lo que hacemos como iglesia.

Mateo 22:36 «Maestro, ¿cuál es el mandamiento más importante de la Ley?» 37 Jesús respondió: «Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente». 38 Este es el primero y el más importante mandamiento. 39 Y el segundo es semejante a este: «Amarás a tu prójimo como a ti mismo». 40 De estos dos mandamientos dependen toda la Ley y los Profetas.

- Todo, absolutamente todo lo que está escrito en las Escrituras, depende de las relaciones. Relaciones con Dios Y las relaciones con los demás.
- ¿Qué pasaría si leyeras todas las Escrituras a través de la lente de cómo se conectan con cómo ¿Cómo nos relacionamos con Dios y con los demás?

## II. Nuestra relación con Dios y con los demás está interconectada.

- No puedes tener una relación sana con Dios y relaciones tóxicas con los demás. • No puedes tener relaciones sanas con los demás y una relación tóxica con Dios.
- Están íntimamente conectados.
- No podemos centrarnos en uno e ignorar el otro.
- Jesús fue muy claro al respecto.
- Dijo que la forma en que mostramos nuestra relación con Dios es en cómo nos relacionamos entre nosotros.
- Porque nuestra visión de Dios y cómo nos relacionamos con él a diario afecta directamente cómo somos  
Relaciónate con las personas que Dios ama.
- Las personas que dicen: "Estoy bien con Dios, odio a la gente" han perdido fundamentalmente el rumbo.  
algo que afectará la calidad de sus relaciones.
- Dios diseñó las relaciones para bendecirnos a nosotros y a los demás. Esto significa nuestra relación con los  
El creador influye en nuestra relación con lo creado.
- Por último, y ya lo mencionamos brevemente antes:

## III. Desarrollar relaciones saludables es un proceso intencional.

- Las relaciones saludables son el resultado de las decisiones continuas que tomamos a lo largo del tiempo.  
Las relaciones nunca son accidentales, ni fáciles, ni rápidas.
- Pablo, al escribir a la iglesia de Corinto, escribió sobre cómo son las relaciones saludables.  
Se encuentra en la carta que llamamos 1 Corintios y se lee con frecuencia en las bodas; se la conoce como el "capítulo del amor".
- Pero Pablo en realidad lo escribió para los miembros de la iglesia, para orientarlos sobre cómo amarse unos a otros.  
Es una descripción de cómo son las relaciones sanas.

1 Corintios 13:1 Si hablo en lenguas humanas o angélicas, pero no tengo amor, no soy más que un metal que resuena o un címbalo que retiñe. 2 Si tengo el don de profecía y entiendo todos los misterios y todo el conocimiento, y si tengo una fe capaz de mover montañas, pero no tengo amor, no soy más que un metal que resuena o un címbalo que retiñe. 2 Si tengo el don de profecía y entiendo todos los misterios y todo el conocimiento, y si tengo una fe capaz de mover montañas, pero no tengo amor, no soy más que un metal que resuena o un címbalo que retiñe.

amor, no soy nada. 3 Si doy todo lo que poseo a los pobres y entrego mi cuerpo para ser quemado, pero no tengo amor, de nada me sirve.

Esto reitera lo que ya hemos dicho. No puedes afirmar que tienes una buena relación con Dios si no amas bien a los demás. Ese tipo de relación con Dios no tiene ningún valor.

- Luego, para ser muy claro con este método, Pablo lo desarrolla con más detalle.

- Mientras leo esto (es muy familiar), quiero que tengas en mente una relación que te gustaría tener.

Me encantaría ver que la relación avanza hacia una dirección más saludable. Ten presente a esa persona. Reflexiona sobre cómo interactúas con ella y cómo interactúa contigo.

4 El amor es paciente, el amor es bondadoso. No tiene envidia, no se jacta, no es orgulloso. 5 No deshonra a los demás, no busca su propio interés, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. 6 El amor no se regocija en la injusticia, sino que se alegra con la verdad. 7 Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. 8 El amor nunca falla. • Leámoslo de nuevo, pero permítanme cambiar la redacción para personalizarlo.

Cuando me relaciono \_\_\_\_\_,

con ellos, soy paciente con ellos y con sus actitudes/acciones.

Soy amable con ellos en mis palabras y acciones.

No los miro con ganas de hacerles daño.

No hago que todo gire en torno a mí y a mi historia todo el tiempo.

No intento defenderme ni engrandecerme.

Siempre procuro honrarlos y enaltecerlos.

Me preocupo por sus intereses antes que por los míos.

Escucho para comprender y no me enfado fácilmente.

No siempre estoy sacando a relucir el pasado.

Nunca me alegro cuando sus vidas son difíciles, pero me regocijo con su crecimiento.

Mi objetivo es protegerlos a ellos y a su reputación.

Confío en ellos incluso cuando parece inmerecido.

Los veo de forma positiva, como Dios los ve.

No les quito la guardia ni los abandono cuando las cosas se ponen difíciles.

- Eso suena difícil. Pero déjame preguntarte, si alguien te tratara así regularmente, ¿te gustaría...?

¿No los consideras un gran amigo?

Dios diseñó las relaciones para bendecirnos a nosotros y a los demás. Esto requiere intencionalidad, esfuerzo y dedicación.

No siempre es fácil, pero es posible y, amigos míos, ¡vale muchísimo la pena!

## Conclusión

- Así que, durante las próximas semanas, vamos a analizar cómo hacemos esto, sabiendo que la única persona que controlamos en cualquier relación somos nosotros mismos, y que Dios nos llama a tener relaciones sanas para que seamos bendecidos y seamos una bendición para los demás.

No confundas "saludable" con "perfecto". Ninguna relación es perfecta; eso solo existe en el cielo. Pero aunque no puedan ser perfectas, pueden ser saludables, enriquecedoras o, al menos, no ser una carga para ti.

- Puede que en general estés satisfecho con la calidad de las relaciones en tu vida, pero ninguna es perfecta y todas pueden mejorarse para que sean más saludables.

- Entonces, tal vez calificarías tu relación con un 2 sobre 10. O tal vez sea un 9. ¿Dónde?

No importa dónde estés. Queremos avanzar hacia una mejor salud.

- Durante esta serie, sea honesto acerca de las deficiencias. Reconozca lo que es bueno. No desvíe la atención. Cartas  
Dios te habla sobre el estado de las relaciones en tu vida.

- Aquí tenéis vuestra tarea para las próximas dos semanas.

- En primer lugar, si bien estos principios se aplicarán a todas las relaciones, quiero que considere uno o dos que quieres ver avanzar hacia la salud. Un amigo, familiar, compañero de trabajo, jefe, cónyuge, hermano,

Novia o novio. Simplemente elige uno de los dos. Puede ser abrumador o difícil intentar mejorar TODAS tus relaciones, así que elige una o dos en las que puedas concentrarte. Puede ser una relación problemática que te gustaría ver cambiar o una relación sana que deseas ver crecer aún más.

- Segundo, propóngase orar por ellos diariamente. Orar para que Dios derrame su bendición sobre ellos. ellos y que él haría crecer tu corazón hacia ellos.