

“7 Áreas del Hombre y la Mujer”

TC009 **Tiempo de Conexión:** Oración – Biblia – Tema – En Pareja

Oren antes de empezar

Objetivo: Reconocer y desarrollar cada área del ser humano según el diseño de Dios, buscando un crecimiento integral en Cristo.

1. Área Espiritual

- Mateo 6:33 – *“Busquen el reino de Dios por encima de todo lo demás y lleven una vida justa, y él les dará todo lo que necesiten.”*
- Juan 15:5 – *“Ciertamente, yo soy la vid; ustedes son las ramas. Los que permanecen en mí, y yo en ellos, producirán mucho fruto porque, separados de mí, no pueden hacer nada.”*

El área espiritual es la raíz que alimenta todas las demás. Nuestra comunión con Dios debe ser constante y prioritaria.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo está tu relación con Dios actualmente?
- ¿Tienes tiempos diarios de oración y lectura bíblica?
- ¿Qué obstáculos te impiden buscar a Dios más profundamente?
- ¿Qué hábitos espirituales necesitas fortalecer?
- ¿Estás creciendo espiritualmente este año? ¿Cómo lo sabes?

2. Área Física

- 1 Corintios 6:19-20 – *“¿No se dan cuenta de que su cuerpo es el templo del Espíritu Santo, quien vive en ustedes y les fue dado por Dios? Ustedes no se pertenecen a sí mismos, porque Dios los compró a un alto precio. Por lo tanto, honren a Dios con su cuerpo.”*
- 3 Juan 1:2 – *“Espero que te encuentres bien y que estés tan saludable en cuerpo así como eres fuerte en espíritu.”*

Cuidar el cuerpo honra a Dios. Una vida saludable mejora nuestro servicio al Señor y a los demás.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo estás cuidando tu cuerpo actualmente?
- ¿Tienes hábitos saludables de alimentación y ejercicio?
- ¿Duermes lo suficiente y manejas el estrés de manera sana?
- ¿Hay algo que necesites dejar para cuidar mejor tu salud?
- ¿Tu estilo de vida físico glorifica a Dios?

3. Área Emocional

- Proverbios 4:23 – *“Sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque este determina el rumbo de tu vida.”*
- Salmos 34:18 – *“El Señor está cerca de los que tienen quebrantado el corazón; él rescata a los de espíritu destrozado.”*

Dios se interesa por nuestras emociones. Él nos sana y nos enseña a manejarlas correctamente.

Preguntas de reflexión:

- ¿Reconoces tus emociones y las expresas sanamente?
- ¿Has experimentado heridas emocionales que aún duelen?
- ¿Cómo manejas el enojo, la tristeza o la ansiedad?
- ¿Perdonas fácilmente o tiendes a guardar rencor?
- ¿En quién confías para hablar de lo que sientes?

4. Área Mental

- Romanos 12:2 – *“No imiten las conductas ni las costumbres de este mundo, más bien dejen que Dios los transforme en personas nuevas al cambiarles la manera de pensar. Entonces aprenderán a conocer la voluntad de Dios para ustedes, la cual es buena, agradable y perfecta.”*
- Filipenses 4:8 – *“Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza.”*

La mente renovada es clave para vivir conforme al propósito de Dios. Necesitamos pensar como Cristo.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué pensamientos dominan tu mente en el día a día?
- ¿Estás luchando con pensamientos negativos, de temor o culpa?
- ¿Qué contenido consumes en redes, libros, música, etc.?
- ¿Estás dejando que la Palabra de Dios transforme tu mente?
- ¿Practicas la meditación bíblica o memorización de versículos?

5. Área Relacional

- Juan 13:34-35 – *“Así que ahora les doy un nuevo mandamiento: ámense unos a otros. Tal como yo los he amado, ustedes deben amarse unos a otros. El amor que tengan unos por otros será la prueba ante el mundo de que son mis discípulos.”*
- Proverbios 17:17 – *“Un amigo es siempre leal, y un hermano nace para ayudar en tiempo de necesidad.”*

Las relaciones sanas reflejan el amor de Dios. Debemos cultivar la empatía, el perdón y la unidad.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo describirías tus relaciones más cercanas?
- ¿Tienes alguna relación rota que necesita reconciliación?
- ¿Cómo puedes demostrar el amor de Dios a los demás?
- ¿Te cuesta pedir perdón o perdonar? ¿Por qué?
- ¿Tus relaciones reflejan la gracia y la verdad de Cristo?
-

6. Área Vocacional (Llamado de Vida)

- Jeremías 29:11 – *“Pues yo sé los planes que tengo para ustedes —dice el Señor—. Son planes para lo bueno y no para lo malo, para darles un futuro y una esperanza.”*
- Efesios 2:10 – *“Pues somos la obra maestra de Dios. Él nos creó de nuevo en Cristo Jesús, a fin de que hagamos las cosas buenas que preparó para nosotros tiempo atrás.”*

Cada persona tiene un llamado. Descubrirlo y vivirlo da sentido y propósito a nuestra existencia.

Preguntas de reflexión:

- ¿Has descubierto el llamado de Dios para tu vida?
- ¿Estás sirviendo con tus dones y talentos?
- ¿Qué te apasiona hacer que bendice a otros?
- ¿Qué decisiones necesitas tomar para vivir tu llamado?
- ¿A quién estás discipulando o sirviendo con tu vocación?

7. Área Profesional (Trabajo y Finanzas)

- Colosenses 3:23 – *“Trabajen de buena gana en todo lo que hagan, como si fuera para el Señor y no para la gente.”*
- Proverbios 22:29 – *“¿Has visto alguna vez a una persona verdaderamente hábil en su trabajo? Servirá a reyes en lugar de trabajar para la gente común.”*

Nuestro trabajo es una plataforma para glorificar a Dios. La excelencia y la integridad deben guiarnos.

Preguntas de reflexión:

- ¿Estás siendo diligente y excelente en tu trabajo?
- ¿Tu ética laboral refleja a Cristo?
- ¿Estás siendo buen administrador de tus finanzas?
- ¿Estás buscando la voluntad de Dios en decisiones profesionales?
- ¿Tu trabajo impacta positivamente a otros y al Reino de Dios?

Actividad Individual

Haz una autoevaluación (del 1 al 10) en cada área. Luego responde:

- ¿Qué área está más fuerte?
- ¿Cuál necesita más atención?
- ¿Qué pasos tomarás esta semana para mejorar?

10 preguntas para Reflexionar en Pareja

1. ¿En qué área creemos que más necesitamos apoyarnos mutuamente en este tiempo de nuestro matrimonio?
2. ¿Cómo podemos animarnos el uno al otro para crecer espiritualmente y mantener a Cristo como el centro de nuestra relación?
3. ¿De qué manera podemos cuidar mejor nuestra salud física y emocional como pareja?
4. ¿Qué cambios prácticos podemos hacer en nuestros hábitos diarios para estar más alineados con el propósito de Dios?
5. ¿Cómo podemos fortalecer nuestra comunicación para crecer en confianza y unidad?
6. ¿De qué manera podemos enseñar a nuestros hijos o familia extendida con el ejemplo de estas 7 áreas?
7. ¿Qué área de tu vida me inspira y cómo puedo aprender de ti en ello?
8. ¿Cómo podemos usar nuestros dones, talentos y trabajo en unidad para bendecir a otros?
9. ¿Qué metas compartidas podemos establecer en lo espiritual, familiar, financiero y ministerial?
10. ¿Cómo podemos dejar un legado de fe y servicio en nuestro matrimonio?

Terminen este tiempo Orando.