



1



2

Las 7
Claves Para
Nunca Caer

Precisamente por eso,
esfuércense por añadir a su fe,
virtud; a su virtud, entendimiento;
al entendimiento, dominio propio;
al dominio propio, constancia;

2 Pedro 1.5–6 NVI

3

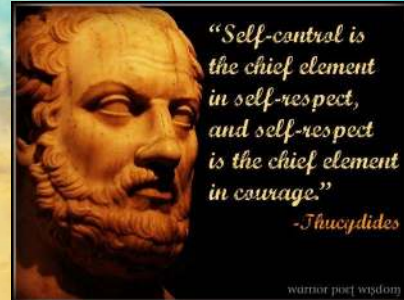
CLAVE # 4: EL DOMINIO PROPIO

Gr. ἐγκράτεια
(*enkrateia*)

4

Visión Grecia Clásica “Dominio Propio”

“Dominio de sí mismo, continencia, templanza”.



“El concepto de ἐγκράτεια, detrás del que yace el ideal del hombre libre e independiente, del hombre que no está bajo control pero que libremente controla todas las cosas y quien en auto-control mantiene su libertad” (TDNT, p. 340-341).

5

Visión Psicología “Dominio Propio”*

- Relacionado con resultados positivos de la vida (mejores calificaciones, auto-estima elevada, menor grado de abuso de sustancias, más seguridad financiera y salud mental y física mejorada).
- Cuando falla, nos exponemos a estímulos emocionalmente cargados que superan nuestro sistema racional y cognitivo y generan acciones impulsivas.
- Recurso limitado. Se compara con un músculo que se cansa con el uso excesivo.
- Puede ser aprendido (niños que aprendan de adultos les irá bien).

“La habilidad de resistir gratificación de corto plazo en la búsqueda de metas u objetivos a largo plazo”.



*American Psychological Association (APA).

6

Visión NT “Dominio Propio”

Algunos días después llegó Félix con su esposa Drusila, que era judía. Mandó llamar a Pablo y lo escuchó hablar acerca de la fe en Cristo Jesús. Al disertar Pablo sobre la justicia, el dominio propio y el juicio venidero, Félix tuvo miedo y le dijo: «¡Basta por ahora! Puedes retirarte. Cuando sea oportuno te mandaré llamar otra vez.»

Hch 24.24-25, NVI

EN CAMBIO, EL FRUTO
DEL ESPÍRITU ES

AMOR, ALEGRÍA, PAZ,
PACIENCIA, AMABILIDAD,
BONDAD, FIDELIDAD,
HUMILDAD
Y DOMINIO PROPIO.
NO HAY LET QUE CONDENE
ESTAS COSAS.
GALATAS
5:22-23

✘ Auto-control, ética autónoma (griegos)

➡ Fruto de nuestra relación con Dios (NT)

7

¿Por qué es Importante?



Un día, cuando Jacob estaba preparando un guiso, Esaú llegó agotado del campo y le dijo: —Dame de comer de ese guiso rojizo, porque estoy muy cansado. (Por eso a Esaú se le llamó Edom.) —Véndeme primero tus derechos de hijo mayor—le respondió Jacob. —Me estoy muriendo de hambre—contestó Esaú—, así que ¿de qué me sirven los derechos de primogénito? —Véndeme entonces los derechos bajo juramento—insistió Jacob. Esaú se lo juró, y fue así como le vendió a Jacob sus derechos de primogénito. Jacob, por su parte, le dio a Esaú pan y guiso de lentejas. Luego de comer y beber, Esaú se levantó y se fue. De esta manera menospreció sus derechos de hijo mayor.

Génesis 25.29–34

NVI

8

¿Por qué es Importante?...

Asegúrense de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz amarga brote y cause dificultades y corrompa a muchos; y de que nadie sea inmoral ni profano como Esaú, quien por un solo plato de comida vendió sus derechos de hijo mayor. Después, como ya saben, cuando quiso heredar esa bendición, fue rechazado: No se le dio lugar para el arrepentimiento, aunque con lágrimas buscó la bendición.

Hebreos 12.15-17

NVI



9



Famosos con de Falta de Dominio Propio

10

¿Cómo Recibir Dominio Propio?

Por lo tanto, si alguien piensa que está firme, tenga cuidado de no caer. (1 Co 10.12).

Aléjense de toda clase de mal. (1 Tes 5.22).

Huye de las malas pasiones de la juventud, y esmérate en seguir la justicia, la fe, el amor y la paz, junto con los que invocan al Señor con un corazón limpio. (2 Ti 2.22).

Mejor es el lento para la ira que el poderoso, Y el que domina su espíritu que el que toma una ciudad. (Prv 16.32, NBLH).



“Evitar la tentación y planear bien son tácticas efectivas para mantener el auto-control ante las tentaciones” (APA).

11

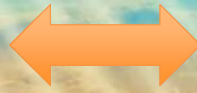
¿Dónde Comienza Todo?



—Si alguien quiere ser mi discípulo, que se niegue a sí mismo, lleve su cruz cada día y me siga. (Lc 9.23).

12

Los Hábitos y el Dominio Propio



Por eso yo corro cada paso con propósito. No sólo doy golpes al aire. Disciplino mi cuerpo como lo hace un atleta, lo entreno para que haga lo que debe hacer. De lo contrario, temo que, después de predicarles a otros, yo mismo quede descalificado.

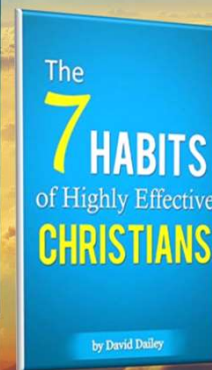
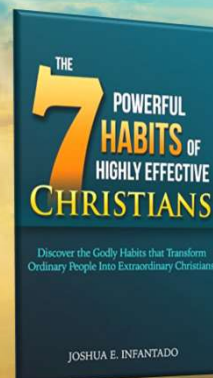
1 Corintios 9.26–27

NTV

13

“Los 7 Hábitos de un Cristiano Altamente Efectivo”

1. El hábito de orar diario.
2. El hábito de estudiar tu Biblia diario.
3. El hábito del ayuno.
4. El hábito de confesar y tratar el pecado.
5. El hábito de experimentar la vida de iglesia.
6. El hábito de servir.
7. El hábito de predicar el evangelio.



14

Enfrentando las Adicciones

15

El amor de Cristo se ha apoderado de nosotros desde que comprendimos que uno murió por todos y que, por consiguiente, todos han muerto. Y Cristo murió por todos, para que los que viven ya no vivan para sí mismos, sino para él, que murió y resucitó por ellos.

2 Co 5.14-15, DHH-LA

16



4-5 millones de mexicanos padecen la enfermedad del Alcoholismo (ENA 2011) actualmente cerca de 7 millones

- **El exceso de alcohol es la primera causa de muerte en la población joven: accidentes atropellamientos, pleitos, suicidios.**

17

QUE ES EL ALCOHOLISMO?

ES UNA ENFERMEDAD

- **Irreversible y Progresiva**
- **En algunos de los casos es la puerta de entrada a otras adicciones y problemas**
- **Enferma a toda la Familia**
- **Hace más daño a quien más se quiere.**

18

Síntomas de Dependencia

- Tolerancia (necesidad de consumir mayor cantidad para lograr el mismo efecto)
- Abstinencia (síntomas que siguen a la privación brusca del consumo)
- Intenta disminuir el consumo y no puede
- Consume más de lo que quisiera
- Deja de hacer actividades importantes debido al consumo.
- Sigue consumiendo a pesar de padecer un problema físico o psicológico persistente que dicha sustancia exacerba.

19

Factores individuales

- **Exposición a situaciones o eventos traumáticos en la primera infancia o más recientes, o con la experimentación de pérdidas cercanas. (Castro, 2001)**
- **Prevalencia de estados de ánimo negativos***
- **Inadecuada expresión de afectos****
- **Síntomas de ansiedad y estrés*****
- **Inefectivas estrategias de afrontamiento*****



20

Factores Familiares

- **Prevalencia de relaciones tensas y conflictivas**
- **Violencia intrafamiliar**
- **Prácticas de parentalidad y de manejo familiar pobres o inconsistentes**
- **Insuficiente monitoreo o supervisión parental**
- **Débil apoyo familiar y falta de reconocimiento de los hijos, con bajo o inconsistente reforzamiento**



21

Factores relacionados con el Ambiente Escolar

- **Oferta y/o consumo de drogas en la escuela**
- **Tolerancia al consumo de drogas en la escuela**
- **Falta de integración e identificación con el grupo escolar**
- **Desinterés por las actividades escolares**



22

¿Cuáles son las consecuencias del consumo de alcohol en adolescentes

- Iniciar el consumo de alcohol antes de los 18 años aumenta la probabilidad de continuarlo en la adultez, así como la de recurrir a otras drogas como la marihuana o la cocaína. Se ha encontrado que quienes inician el consumo de alcohol a los 14 años o antes, tienen un riesgo 4 veces mayor de presentar consumo problemático de alcohol y 10 veces más de utilizar otras sustancias, en comparación con los que empiezan a beber después de los 21 años
- El consumo de alcohol en menores de 18 años puede influir de manera negativa en el desarrollo del cerebro
- Debido a que el consumo de alcohol a corto plazo afecta la memoria y el aprendizaje; los adolescentes bebedores tienden a obtener los más bajos resultados en su rendimiento escolar

23

¿Cuáles son las consecuencias del consumo de alcohol en adolescentes

- Alteraciones en el desarrollo y crecimiento de los huesos
- Mayor predisposición a enfermedades respiratorias
- Mayor susceptibilidad a contraer infecciones
- Trastornos del sistema endocrino: disminución de la producción de la hormona del crecimiento (GH) encargada no sólo del crecimiento y el desarrollo sino también de los procesos de diferenciación sexual y maduración en la pubertad
- Retardo en la maduración de los caracteres sexuales secundarios (características fisiológicas que permiten distinguir al hombre y a la mujer, diferentes del aparato reproductor, como por ejemplo, la barba y la voz)

24

¿Cuáles son las consecuencias del consumo de alcohol en adolescentes

También se encuentran otros tipos de riesgos o daños asociados al consumo de alcohol durante la infancia y la adolescencia:

- Mayor probabilidad de desarrollar problemas del estado del ánimo, como depresión o ansiedad
- Aumento en la probabilidad de realizar conductas sexuales de riesgo que pueden llevarlos a contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados
- Mayor probabilidad de ser víctima de delitos como violación, robo y agresión
- Se ha visto que el inicio del consumo a temprana edad aumenta las probabilidades de ser víctimas o estar vinculados con crímenes violentos
- Dificultades académicas (ausentismo, deserción escolar, dificultades en el aprendizaje, entre otros)

25

Detección temprana de problemas con la bebida

Criterios de HEILMAN

- Piensa frecuentemente en la bebida.
- Aumenta la tolerancia
- Bebe rápido
- Bebe a solas
- Bebe para obtener el efecto
- Tiene lagunas mentales
- Protege el abastecimiento
- Bebe más de lo planeado o sin haberlo planeado

26

El problema del autoengaño

- “Yo no soy alcohólico, nunca me he quedado tirado”
- “Bebo porque tengo problemas con mi mujer o novia”
- “Yo puedo dejar de beber cuando quiera”
- “Me emborraché porque la fiesta estaba buena”
- “Yo no le hago daño a nadie”



27

**Celebremos
la
Recuperación**

Bienvenidos

Celebremos la Recuperación
Iglesia Cristiana El Sendero De la Cruz

28

¿ QUE ES CELEBREMOS LA RECUPERACIÓN?

Es un programa Bíblico de recuperación que ayuda a la gente a vencer sus heridas, sus hábitos, frustraciones y complejos.



29

¿Dónde se fundamenta Celebremos la Recuperación?

1. Se fundamenta en la Palabra
2. Compuesto por Principios Bíblicos, Doce Pasos de Recuperación y Las Bienaventuranzas del Maestro
3. Sigue el formato del Ministerio de Jesús:
Mt.9:35

Orar, Enseñar, Sanar



30

Celebremos la Recuperación

Al trabajar con los ocho Principios de recuperación las vidas son transformadas y comienzan a experimentar gozo, paz y la verdadera libertad.



31

Nuestra misión

Hemos sido llamados a sanar los quebrantados de corazón, a edificar, adiestrar y capacitar para convertir a cada creyente en un ganador de almas. Un Sanador.



32

Nuestro Propósito

Celebrar el poder sanador de Jesucristo es nuestro propósito. Este permite a individuos y familias ser libres de comportamientos adictivos, compulsivos y disfuncionales.



33

Cinco promesas de Dios para recuperarte

- Si has sido herido:
 - **“Quiero sanarte”**
- Si alguna vez has sentido que nadie entiende tu problema:
 - **“Quiero consolarte”**
 - Si algunas vez te has sentido sin ayuda para cambiar algo:
 - Dios te dice: “ Deseo ayudarte a cambiar”**
- Si te sientes ansioso, preocupado y temeroso
 - **“Quiero ofrecerte paz”**
- Si estás confundido
 - **“Quiero guiarte”**



34



**¡Jesus
Te Ama!**

“He visto como han actuado, pero los sanaré. Los guiaré y les ayudaré y consolaré a los que lloran, Ofresco paz a todos a los que están cerca y a los que están lejos”

(DHH) Isaías 57:18

