

“¿Por qué parece que Dios está muy lejos cuando me siento solo?”

Es normal experimentar una profunda soledad cuando pasa por una pérdida o cambio en su estilo de vida. Sin embargo, si caemos en la auto compasión y nos enojamos contra Dios por las circunstancias, comenzamos a sentirnos lejos de él y no podemos recibir su consuelo amoroso.

“Mírame, y ten misericordia de mí, porque estoy solo y afligido”.
(Salmos 25:16)

“Así que, ofrezcamos siempre a Dios, por medio de él, sacrificio de alabanza, es decir, fruto de labios que confiesan su nombre”.
(Hebreos 13:5)

“¿Cuándo es más probable que experimentemos la soledad?”

Con frecuencia, la soledad ocurre cuando enfrentamos un cambio grande en nuestra vida. No queremos perder el apoyo y consuelo de nuestros seres queridos o la seguridad de lo conocido.

“Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado? ¿Por qué estás tan lejos de mi salvación, y de las palabras de mi clamor?”
(Salmos 22:1)

Temas relacionados con la soledad

- La depresión:
Cómo salir del abismo de la desesperación
- El divorcio:
Un nuevo comienzo después de la ruptura
- El luto:
Cómo recobrar la paz después de perder a un ser querido
- La soltería:
Soltero pero contento
- Familias monoparentales:
Al éxito con Dios como líder
- Viudez:
Sabiduría para vivir solos

Si desea más información, llame al
1-800-488-HOPE (4673) o visite
www.hopefortheheart.org
www.esperanzaparaelcorazon.org

Nuestros representantes le atenderán con gusto.



HOPE
for the Heart

ESPERANZA PARA EL CORAZÓN

P.O. Box 7, Dallas, TX 75221

1. Véase Zodhiates, *The Hebrew-Greek Key Study Bible: New International Version*, “Biblia de estudio hebreo-griego: Nueva versión internacional” (Chattanooga, TN: AMG, 1996), 1912.
2. W. E. Vine, *Vine’s Complete Expository Dictionary of Biblical Words*, “Diccionario completo y expositivo de palabras bíblicas de Vine” ed. electrónica. (Nashville: Thomas Nelson, 1996), s.v. “soledad”.
3. *Merriam-Webster Collegiate Dictionary*, “Diccionario collegial Merriam-Webster” (2001); <http://www.m-w.com>, s.v. “soledad”.
4. Para esta sección véase J. Oswald Sanders, *Facing Loneliness: The Starting Point of a New Journey*, “Cómo enfrentar la soledad: el punto de partida de una nueva travesía” (Grand Rapids: Discovery House, 1990), 23–27.

TODAS LAS CITAS ESTÁN TOMADAS DE LA VERSIÓN REINA VALERA
REVISIÓN 1960. © 1988 SOCIEDADES BÍBLICAS UNIDAS
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

© 2006 HOPE FOR THE HEART

La soledad

REFERENCIAS RÁPIDAS
Tomadas de las
CLAVES BÍBLICAS PARA LA CONSEJERÍA



BÍBLICAS
DE LAS CLAVES
LA LIBRERÍA



ESPERANZA
para el Corazón

Una oración en medio de la soledad

Después de recoger los listones y papel de envoltura navideña arrugado, la joven madre sacó la basura al callejón trasero. La mañana de aquella Navidad transcurría como de costumbre, cuando se vio interrumpida por los gritos de sus tres pequeños hijos que decían, “¡Apúrate mamá, debemos estar en casa de papá a las diez en punto!”

Cuando escucharon la bocina del automóvil, los tres salieron corriendo y se repitió una vez más la escena de los regalos, ahora con su padre, su nueva esposa y sus dos hijos. Se quedarían con él todo el día y después saldrían de vacaciones. A solas en la casa y con un vacío en el corazón, se sintió desolada. Se sentó frente al fuego y dejó que sus lágrimas corrieran libremente.

Inundada por un sentimiento de profunda soledad, clamó a Dios:

“Oye mi oración, oh Jehová, y escucha mi clamor.
No calles ante mis lágrimas”.
(Salmos 39:12)

El significado de la “soledad”

- En el Antiguo Testamento, la palabra hebrea que se traduce “solo” es *badad*, que significa “estar con uno mismo”.¹
- En el Nuevo Testamento, la palabra griega monos denota “sin compañía, solo, solitario”.²
- Estar solo es la condición de estar sin compañía, separado de otros.³
- Con frecuencia, Jesús buscó estar a solas. Se apartaba de los demás para poder tener comunión con el Padre.

“Despedida la multitud, subió al monte a orar aparte; y cuando llegó la noche, estaba allí solo”.
(Mateo 14:23)

La diferencia entre estar a solas y sentir soledad⁴

- La soledad se refiere al estado emocional... el estado de sentirse rechazado y desolado.
- Estar a solas se refiere al estado físico... el estado de estar separado de los demás.
- La soledad generalmente es una experiencia negativa que va acompañada de un sentimiento de desesperanza.
- Estar a solas puede ser una experiencia positiva, un momento de creatividad y comunión con el Señor.

Cambios que provocan soledad

Circunstancias debido a soltería, divorcio, muerte de un ser querido, nido vacío, desempleo

Acontecimientos especiales como expectativas no cumplidas, no estar en compañía de la familia y amigos, pérdida del cónyuge

Melancolía por impedimento físico, enfermedad incurable o crónica, vejez

Búsqueda de otras alternativas: temor a la intimidad, huir de la realidad a través del trabajo

Inexperiencia. Quedar expuesto a las consecuencias de lo que hicieron otras personas

Ostracismo. Rehuir la cercanía, sentir rechazo o rechazar a los demás, falta de la rutina cotidiana

Versículos clave para memorizar

“¿A dónde me iré de tu Espíritu? ¿Y a dónde huiré de tu presencia? Si subiere a los cielos, allí estás tú; y si en el Seol hiciere mi estrado, he aquí, allí tú estás”.
(Salmos 139:7-8)

Pasaje clave para leer y meditar

Salmos 63:1-8

Conviértase en un constructor de puentes

Despójese de la amargura. (Hebreos 12:15)

Entienda el dolor de los demás.
(2 Timoteo 1:3-4)

Inicie un plan para visitar a otros.
(Lucas 14:12-14)

Busque maneras de expresar su amor a los demás. (Juan 15:13)

No exija que los demás cambien.
(Salmos 62:5)

Comience a asistir a un grupo de estudio bíblico. (Hebreos 10:25)

Lea acerca de cristianos que son o han sido buenos ejemplos. (1 Tesalonicenses 1:6-7)

Inspírese escuchando buena música.
(Salmos 57:7)

Decida diversificar sus actividades y metas.
(Salmos 33:3)

Lea la palabra de Dios. (Salmos 107:19-20)

Espere que Dios haga cosas nuevas.
(Isaías 43:18-19)

Ríndase al Salvador. (Salmos 62:5)

Preguntas acerca de la soledad

Pregunta:

“Mi vida está llena de actividades. ¿Por qué me siento solo a veces?”

Respuesta:

La actividad no es una cura para la soledad. Al involucrarse en distintas actividades puede ser que esté intentando ignorar el deseo que existe en su corazón de buscar a Dios. (Salmos 62:5-6)

Pregunta:

“Mi cónyuge se ha ido. ¿Qué fechas serán las más difíciles de soportar?”

Respuesta:

Los momentos emocionales más difíciles serán las fiestas, los cumpleaños y aniversarios. Aparte un tiempo para llorar. Dolerse por la muerte de un ser querido es parte saludable y natural de la vida. (Eclesiastés 3:4)

Pregunta:

“¿Cómo puedo sobreponerme a los momentos más difíciles como los días festivos?”

Respuesta:

Haga planes para estar con otras personas durante los días especiales que le traen recuerdos. (Eclesiastés 4:9-10)

Las Referencias Rápidas de la Biblioteca de Claves Bíblicas para Consejería de HOPE FOR THE HEART proveen verdades bíblicas concisas para los problemas actuales.



Para mayor información sobre este tema pida la *Clave Bíblica:*

“La soledad:

Cómo estar solo sin sentir soledad.”