

MÓDULO 1 — ¿QUÉ RAYOS ES EL EXISTENCIALISMO CRISTIANO?

“Cuando la vida te pesa, Cristo no te pide teatro... te pide verdad.”



1. ¿Qué es el existencialismo cristiano?

Este enfoque dice, básicamente:

- La vida no trae instructivo.
- Tienes libertad, pero esa libertad pesa.
- A veces sientes un vacío existencial que ni la comida, ni el dinero, ni el celular llenan.
- La banda normalmente se pone máscara... pero Dios quiere tu interior, no tu show.

El existencialismo cristiano reconoce que **sí hay ansiedad, sí hay dudas, sí hay broncas**, pero la diferencia es esta:

👉 *No caminas solo: caminas delante de Dios.*

👉 *Tus decisiones, tus miedos y tu libertad se viven bajo su mirada amorosa.*

Es la mezcla entre:

- **Lo profundo del alma**
 - **La neta del barrio**
 - **La presencia viva de Cristo**
-



2. ¿Qué diferencia al existencialismo cristiano de lo demás?

Existencialismo sin Dios:

- “Todo depende de mí.”
- “Yo me invento mi propio sentido.”
- “Si la vida no tiene sentido, pues lo fabrico.”

Existencialismo cristiano:

- “Soy libre, sí... pero mi libertad está delante de Dios.”
- “No invento mi identidad, la descubro en Jesús.”
- “Mi angustia no la escondo: la pongo frente a la cruz.”

No se trata de ser “positivo”.

Se trata de ser **honesto, real y valiente** ante Cristo.



3. Jesús y la vida existencial del barrio

Jesús jamás habló con gente perfecta. Habló con banda como nosotros:

- **Pedro**: impulsivo, emocional, inseguro.
- **María Magdalena**: cargaba culpas, heridas y rechazo.
- **Gedeón**: lleno de miedo, sintiéndose poca cosa.
- **Elías**: se quería rendir y desaparecer.
- **Job**: lleno de dolor y preguntas sin respuesta.

Jesús nunca les dijo:

“No sientas eso.”

Más bien les dijo:

“Sígueme así como eres, aunque tu alma esté hecha pedazos.”

Ese es el corazón del existencialismo cristiano.



EJEMPLOS DE VIDA (CON NOMBRES BÍBLICOS)



Ejemplo 1: Pedro en el tianguis

Pedro, igual que el apóstol, está vendiendo en su puesto de garnachas.

Por fuera sonríe, pero por dentro piensa:

- “¿Por qué mi vida se siente tan vacía?”
- “¿Estoy condenado a vivir así siempre?”
- “Dios, ¿neto estás conmigo o nomás me ignoro?”

El existencialismo cristiano no le diría:

“Ánimo, échale ganas.”

Le diría:

“Pedro, tu angustia no te hace menos cristiano: te hace humano. Tráela delante de Jesús, sin filtros. Ahí empieza lo real.”



Ejemplo 2: María y la culpa silenciosa

María (como muchas Marías de la Biblia) terminó una relación dañina.

Trae culpa, vergüenza y miedo a la soledad.

Ella piensa:

- “¿Fallé?”
- “¿Dios estará decepcionado de mí?”
- “¿Y si nadie me vuelve a amar?”

Oración tradicional:

“Señor, ayúdame.”

Oración existencial:

“Señor, tengo miedo de estar sola.
No entiendo mis emociones.
No sé si hice bien, pero te lo entrego tal cual está.”

Tú notas la diferencia:

Uno es teatro...

El otro es **relación viva**.



Ejemplo 3: Gedeón y el miedo a decidir

Así como Gedeón dudaba de sí mismo, así hoy un joven duda si emprender o no.

El existencialismo cristiano le enseña:

- Ora.
- Discierne.
- Decide.

- Camina con Dios, aunque tiemble el alma.

Dios no espera perfección, espera **auténticidad**.



EJERCICIOS PRÁCTICOS DEL MÓDULO 1

Estos ejercicios son pesados, pero transformadores.

Aquí empieza la neta del curso.



Ejercicio 1 — Diario Brutalmente Honesto con Dios

Toma una hoja (o notas del celular) y escribe sin censura:

1. **¿Qué parte de tu vida hoy se siente sin sentido?**
2. **¿Qué miedo traes que nunca dices en voz alta?**
3. **¿Qué te hace sentir que estás fallando?**
4. **¿Qué cosa no entiendes de Dios?**

Ahora escribe una oración así:

“Señor, honestamente me siento _____.
Me da miedo _____.
No entiendo por qué _____.
Aquí estoy, sin actuar, sólo yo delante de ti.”

Este ejercicio lo unifica todo: **verdad + fe + vulnerabilidad**.

Ejercicio 2 — Nombrar tus Sombras Existenciales

Haz tres listas:

A) Mis angustias actuales

Ejemplo: dinero, salud, familia, futuro, soledad.

B) Mis culpas silenciosas

Ejemplo: errores, decisiones pasadas, palabras que heriste.

C) Mis preguntas sin respuesta

Ejemplo: “¿Por qué me pasó esto?”, “¿Dónde estabas, Dios?”

Frente a cada una escribe:

“Jesús, te entrego esto sin maquillaje.”

Este paso te entrena para **no huir de tu interior.**



Ejercicio 3 — La Oración de la Neta

Hoy haz esta oración exacta:

“Jesús, aquí estoy con mi alma tal cual está.
No quiero fingir que todo está bien.
Quiero caminar contigo desde mi realidad,
no desde mi versión arreglada.
Dame fuerza para ser verdadero delante de ti.”

Hazla por tres días seguidos.

Te va a mover el alma.



Ejercicio 4 — Confronta tu vacío 10 minutos

Durante un día:

1. Siéntate solo.
2. Respira.
3. Deja que salga el vacío, sin música y sin celular.
4. Y di en voz baja:
“Jesús, mira este vacío conmigo.”

Este acto sencillo rompe años de autoengaño.



Cierre del Módulo 1

El existencialismo cristiano te enseña una verdad fuerte:

Dios no quiere tu versión bonita: quiere tu versión real.

El Módulo 1 es la base:

Reconocer tu angustia, tu libertad y tu vacío **delante de Cristo**.

MÓDULO 2 — LA ANGUSTIA, LA CULPA Y EL MIEDO... DELANTE DE DIOS

“La verdadera libertad empieza cuando dejas de correrle a lo que sientes.”



1. La Angustia Existencial: Ese vacío raro que no se quita

La **angustia** no es tristeza ni depresión, es eso que sientes cuando tu alma te dice:

- “¿Y si mi vida no vale?”
- “¿Y si me equivoco?”
- “¿Y si Dios ya ni me quiere?”
- “¿Qué sentido tiene todo esto?”

El existencialismo cristiano NO te manda a ignorarla.

Te dice:

👉 “La angustia es parte de ser humano... pero **no tienes que enfrentarla solo.**”

La angustia es la invitación para encontrarte con Dios **sin máscaras.**



2. Culpa y Vergüenza: El peso que mata el alma

Culpa = Hice algo mal.

Vergüenza = Yo soy el problema.

Dios quiere que te acerques incluso cuando estás sucio, roto o avergonzado.

En la Biblia, gente real se sintió así:

- **David** después de fallar.
- **Pedro** después de negar a Jesús.
- **Job** después de perderlo todo.
- **Elías** queriendo desaparecer.
- **Jonás** huyendo de su propósito.

La culpa te empuja a esconderte.

Dios te invita a **mostrarte**.



3. El miedo a decidir: “¿Y si arruino mi vida?”

El miedo fuerte no es a los cambios, es a la responsabilidad:

- “¿Y si elijo mal?”
- “¿Y si Dios quería otra cosa?”
- “¿Y si fracaso y quedo como tonto?”

El existencialismo cristiano no te paraliza:

Te dice:

👉 “Decide con Dios, y aunque te equivoques, Él camina contigo.”

Lo que aterroriza no es decidir...

Es creer que Dios te va a abandonar si fallas.

Pero Él no es así.



4. Dios como testigo de tu interior

Lo poderoso del existencialismo cristiano es esto:

**No tienes que impresionar a Dios.
Él ya conoce lo que no dices.**

La oración honesta pesa más que mil oraciones perfectas.

Jesús no busca actores.

Busca personas reales.



EJEMPLOS PRÁCTICOS CON PERSONAJES BÍBLICOS



Ejemplo 1: David y la culpa que duele en el pecho

David, después de fallar, no dijo:

“Ya no merezco a Dios.”

Dijo:

“Crea en mí un corazón limpio.”

La culpa cristiana no es para auto-destruirte, sino para **traer tu quebranto** a Dios.



Ejemplo 2: Elías y la angustia existencial

Elías, un profeta durísimo, terminó diciéndole a Dios:

“Quítame la vida, no puedo más.”

Y Dios no le gritó.

Le mandó descanso, pan, agua y presencia.

Eso es existencialismo cristiano:

Un Dios que te acompaña incluso en tu deseo de desaparecer.



Ejemplo 3: Jonás y el miedo a obedecer

Jonás no huyó por rebelde.

Huyó por miedo, por heridas, por enojo, por confusión.

Pero Dios no lo dejó ahí.

Lo persiguió con amor disciplinado.

El miedo no te descalifica.

La gracia te alcanza incluso en tu huida.



Ejemplo 4: Pedro y la vergüenza de fallarle a Jesús

Pedro negó al Maestro tres veces.

Se sintió basura.

Esa vergüenza te rompe el pecho.

Jesús no lo humilló.

Le preguntó tres veces:

“¿Me amas?”

Jesús sanó su vergüenza con **relación**, no con regaños.



EJERCICIOS PROFUNDOS DE ESTE MÓDULO

Estos ejercicios están diseñados para confrontarte, liberarte y hacerte real delante de Dios. Son pesados, pero transformadores.



Ejercicio 1 — Escribe tu “Salmo de Angustia”

Haz tu propio salmo al estilo David, sin miedo a sonar intenso.

Responde escribiendo 8–12 líneas:

- ¿Qué te angustia?
- ¿Qué te pesa?
- ¿Qué te está robando la paz?
- ¿Qué te da miedo del futuro?
- ¿Qué sientes que Dios no está respondiendo?

Termínalo con esto:

“Pero aun así, Señor, aquí sigo.
No suelto tu mano.”

Guárdalo.

Te va a servir después.

⚡ Ejercicio 2 — Mirar de frente tu vergüenza

Divide una hoja en dos columnas:

Columna A — Lo que me avergüenza admitir

Ejemplo:

- “Fallé en esto...”
- “Soy así y me duele...”
- “Lastimé a tal persona...”

Columna B — Lo que Jesús me diría si estuviera sentado frente a mí

Aquí sé brutalmente honesto.

Escribe frases como si Jesús estuviera hablándote:

- “No estás solo.”
- “No te defino por tus errores.”
- “Estoy contigo incluso en tu vergüenza.”

Este ejercicio sana, bro.

Te lo digo en serio.

Ejercicio 3 — La oración del miedo expuesto

Oración que debes decir en voz alta:

“Jesús, tengo miedo de decidir mal.
Tengo miedo de fallar.
Tengo miedo de que no me escuches.
Pero en vez de huir, aquí estoy.
Camina conmigo en este miedo.”

Dila tres días seguidos.



Ejercicio 4 — El mapa del miedo

Haz un pequeño mapa personal usando los siguientes círculos:

1. **Mis miedos más fuertes**
2. **De dónde vienen**
3. **Qué pienso que Dios hará si fallo**

4. Lo que Jesús realmente diría

Ejemplo con nombres bíblicos:

- “Como Gedeón, creo que soy poca cosa.”
- “Como Jonás, tengo miedo de obedecer.”
- “Como Pedro, temo traicionarme a mí mismo.”
- “Como David, temo ser un fracaso.”

Esto te va a mostrar que **tu historia no está tan lejos de la Biblia.**

Ejercicio 5 — Angustia + Presencia (10 minutos)

Durante 10 minutos siéntate solo.

1. Deja que salga la angustia.
2. No la reprimas.
3. Repite suavemente:

“Jesús, quédate conmigo aquí.”

No trates de sentir bonito.

Trata de **ser real**.

Este ejercicio es oro puro.

Cierre del Módulo 2

Este módulo te enseña algo que el cristiano del barrio necesita recordar diario:

Dios no te pide que no tengas angustia, miedo o culpa.

Te pide que no los vivas solo.

La victoria cristiana no es sentirte poderoso...

Es atreverte a ser verdadero delante de Cristo.

MÓDULO 3 — LIBERTAD, ELECCIÓN Y RESPONSABILIDAD DELANTE DE CRISTO

“Ser libre no es hacer lo que quieras; es decidir quién quieras ser delante de Dios.”



1. La libertad pesa (y a veces asusta)

La libertad suena bonita... hasta que la tienes enfrente:

- ¿Cambio de trabajo o me quedo?
- ¿Perdonó o sigo con la herida abierta?
- ¿Busco a Dios en serio o sigo en tibio?
- ¿Me hago responsable de mi vida o culpo a todos?

El existencialismo cristiano dice:

 **Ser libre es un regalo, pero también una carga.**

La libertad te obliga a mirarte sin excusas.



2. La elección cristiana no es automática

No existe tal cosa como “soy cristiano, y ya”.

Jesús siempre hace **llamados personales**:

- “Sígueme.”
- “Levántate.”
- “Deja eso.”
- “Cambia de camino.”

El existencialismo cristiano te dice:

👉 **Tú eliges cada día si realmente quieres caminar con Cristo.**

No por tradición.

No por culpa.

Por decisión.



3. Responsabilidad: la parte difícil que nadie quiere

La banda a veces dice:

- “Dios así lo quiso.” (cuando en realidad fue tu desorden)
- “El diablo me tentó.” (y tú fuiste solito)
- “No era mi culpa.” (pero sí era)

El existencialismo cristiano te enseña:

👉 **No puedes crecer si no aceptas tu parte en cada cosa.**

Responsabilidad no es autocastigo.

Es madurez espiritual.

El que sigue a Cristo es libre, sí...
pero también **responsable de sus decisiones.**



4. Obedecer cuando no se siente espiritual

Muchos creen que seguir a Cristo siempre se siente bonito.

Pero la neta es:

- A veces obedecer es perdonar aunque no quieras.
- A veces seguir es dejar una relación que te destruye.
- A veces amar es quedarte callado cuando quieras pelear.
- A veces fe significa decidir aunque tengas miedo.

El existencialismo cristiano te invita a:

👉 **Actuar antes de sentir.**

👉 **Elegir antes de entender.**

👉 **Caminar antes de ver.**

Eso es fe vivida.



EJEMPLOS CON NOMBRES BÍBLICOS



Ejemplo 1: Josué y la elección diaria

Josué tuvo que decir al pueblo:

“Yo y mi casa serviremos al Señor.”

Eso fue **decisión**, no emoción.

Hoy sería como un compa llamado Josué que diga:

“Voy a dejar la flojera espiritual.

A partir de hoy sí le voy a entrar a mi relación con Dios.”

No porque se sintió inspirado...

sino porque eligió.



Ejemplo 2: Rut y la decisión valiente

Rut decidió dejar su tierra, su comodidad y su futuro incierto diciendo:

“Tu Dios será mi Dios.”

Rut eligió a Dios **antes de tener garantía**.

Es como una mujer del barrio que decide:

“Voy a dejar ese ambiente que me destruye, voy a caminar hacia lo que Dios tiene, aunque tenga miedo.”

Fe = riesgo.



Ejemplo 3: Nehemías y la responsabilidad del líder

Nehemías pudo haber dicho:

- “Alguien más lo arreglará.”

- “No es mi bronca.”
- “¿Por qué yo?”

Pero se hizo cargo.

Vio la necesidad y dijo:

“Yo voy.”

Así se ve la responsabilidad espiritual.



Ejemplo 4: Pedro y las decisiones impulsivas

Pedro era fuego puro.

Decidía rápido, fallaba, regresaba, lo intentaba.

Cristo nunca le quitó su libertad.

Lo guió.

Pedro nos enseña:

👉 Dios no quiere robots. Quiere gente real que decide, cae, aprende y sigue.



EJERCICIOS DE PROFUNDIDAD (ESTILO ESENCIA AZUL)

Estos ejercicios te van a mover, pero son oro para crecer.



Ejercicio 1 — El mapa de mis decisiones

Haz una lista de 5 decisiones que traes en el alma.

Ejemplo:

- Cambiar de trabajo
- Iniciar un negocio
- Terminar una relación
- Servir en algo de tu iglesia
- Buscar ayuda emocional
- Regresar a estudiar

Para cada una responde:

1. **¿Qué quiero realmente? (sin máscaras)**
2. **¿Qué creo que Jesús me llamaría a hacer?**
3. **¿Qué miedo me detiene?**
4. **¿Cuál sería el siguiente paso pequeño y concreto?**

Este ejercicio es clave para ordenar tu vida espiritual.

⚡ Ejercicio 2 — La decisión radical al estilo de Josué

Termina esta frase, pero con toda honestidad:

“Yo y mi casa serviremos al Señor, y eso significa que hoy decidí _____.”

Llénalo con algo real, no religioso.

Ejemplo:

- dejar un hábito dañino
- poner límites
- ordenar tus finanzas
- salir de una relación tóxica
- orar 10 minutos diarios
- hablar con alguien que lastimaste

Esto te compromete contigo y con Dios.

Ejercicio 3 — La silla vacía delante de Jesús

Coloca una silla frente a ti.

Siéntate y habla a Jesús como si estuviera sentado ahí.

Dile:

- qué te cuesta decidir
- qué te da miedo
- qué te confunde
- qué no sabes si es tu voluntad o la suya

Hazlo por 5 minutos sin parar.

Este ejercicio te confronta y te libera.



Ejercicio 4 — Obediencia sin sentir

Haz una lista de 3 cosas que sabes que deberías hacer...

pero no quieres hacer.

Ejemplo:

- pedir perdón
- perdonar
- cortar un hábito tóxico
- ordenar tu cuarto
- dejar una actitud mala
- dejar de mentir
- volver a orar

Elige **una sola** y hazla HOY, sin esperar “sentir ganas”.

Ese es el músculo de la fe en acción.

Cierre del Módulo 3

Este módulo te enseña una verdad dura pero preciosa:

**Tu vida cambia cuando aceptas que Dios te dio libertad...
y la usas para elegirlo a Él.**

La fe no es emoción.

La fe es **decisión + responsabilidad + Cristo caminando contigo.**

MÓDULO 4 — LA FE COMO SALTO, NO COMO TEORÍA

“Creer es fácil... confiarle tu vida a Jesús es otra cosa.”



1. Fe intelectual vs fe existencial

Hay dos tipos de fe:

Fe intelectual

- Sabes que Dios existe.
- Has escuchado historias bíblicas.
- Dices “yo creo en Dios” como si fuera un dato más.

Esa fe está en la cabeza.

No te transforma, sólo te informa.

Fe existencial

- Apuestas tu vida en que Cristo es real.
- Decides caminar aunque tengas miedo.
- Te arriesgas a amar, perdonar, cambiar y obedecer.

👉 Esta fe se vive.

👉 Esta fe te confronta.

👉 Esta fe te hace libre.

El existencialismo cristiano te dice:

“Jesús no quiere que sepas de Él, quiere que camines con Él.”



2. El “salto de fe”: arriesgarse con Dios

Un salto de fe es cuando:

- Tomas una decisión aunque no tengas garantías.
- Le das tu dolor a Jesús sin saber cómo lo sanará.
- Haces lo correcto aunque no te convenga.
- Obedeces aunque no entiendas.
- Actúas sin ver el resultado.

Fe no es sentimiento.

Fe es **decisión multiplicada por valentía**.



3. La fe que atraviesa la duda

La banda piensa que la duda cancela la fe.

Pero en el existencialismo cristiano pasa lo contrario:

👉 **La duda hace más profunda tu fe, porque eliges confiar aun cuando no sientes nada.**

En la Biblia:

- **Tomás** dudó, y Jesús no lo regañó: le mostró sus heridas.
- **Abraham** dudó, pero caminó.
- **Pedro** dudó caminando sobre el agua, pero Jesús lo agarró.
- **El padre del joven endemoniado** dijo:

“Creo... ayúdame en mi incredulidad.”

Jesús puede trabajar con la duda.

Con lo único que no puede trabajar es con el teatro.



4. La fe práctica del día a día

La fe no se prueba en un retiro;

se prueba en el barrio:

- Cuando decides no rendirte.
- Cuando trabajas con excelencia.
- Cuando eliges la verdad en vez de la mentira.
- Cuando perdonas aunque te duela.
- Cuando amas a quien no te cae bien.
- Cuando cargas tu cruz sin quejarte.

La fe existencial es poner a Cristo en lo cotidiano...

hasta que tu vida se vuelve testimonio.



EJEMPLOS BÍBLICOS (VERSIÓN BARRIO)



Ejemplo 1: Abraham — El salto más grande

Dios le dijo que se fuera sin decirle a dónde.

Abraham no respondió:

“Dame mapa, dame ruta, dame seguridad.”

Simplemente **caminó**.

Hoy sería como un compa que Jesús llama a emprender, cambiar de trabajo o dejar una relación dañina...

y él dice:

“No entiendo nada, pero voy contigo.”

Eso es salto.



Ejemplo 2: Pedro — Fe impulsiva pero real

Pedro saltó al agua cuando vio a Jesús.

Después dudó, sí.

Pero saltó.

Pedro representa al creyente real:

- Se equivoca.
- Se entusiasma.
- Se cae.
- Se levanta.

Y Jesús nunca lo dejó.

Eso es fe existencial:

imperfecta pero auténtica.



Ejemplo 3: Rut — Confiar sin garantías

Rut pudo quedarse en lo conocido.

Pero eligió caminar hacia un futuro incierto diciendo:

“Tu Dios será mi Dios.”

No tenía certeza de nada.

Pero tenía fe.



Ejemplo 4: Daniel — Fe que incomoda al mundo

Daniel decidió no contaminarse.

No fue emoción, fue convicción.

La fe real se ve cuando:

- No te vendes.
 - No te rindes.
 - No traicionas tus valores aunque te quedes solo.
-



EJERCICIOS PRÁCTICOS (AL ESTILO ESENCIA AZUL)

Estos ejercicios llevan a la acción. Este módulo te va a mover la vida.



Ejercicio 1 — Identifica tu salto de fe

Haz una lista de 4 áreas donde Dios te está pidiendo confiar:

- Dinero
- Trabajo
- Relación
- Propósito
- Salud
- Familia
- Adicciones
- Hábitos
- Emociones

Elige 1 y escribe:

1. ¿Qué me está pidiendo Dios?
2. ¿Qué me da miedo?
3. ¿Qué sería dar un pequeño salto hoy?

Hazlo HOY, aunque sea mínimo.



Ejercicio 2 — Obediencia sin emoción

Elige una cosa que sabes que Jesús te ha pedido...

pero que has ignorado.

Ejemplo:

- Pedir perdón
- Confesar un pecado

- Perdonar
- Alejarte de una persona tóxica
- Dejar un hábito destructivo
- Empezar terapia
- Retomar oración
- Dejar de mentir

Hazlo aunque no tengas ganas.

Ese es el verdadero salto de fe.



Ejercicio 3 — La oración del riesgo

Ora así:

“Jesús, yo creo... pero me da miedo.
Hoy decido confiarle esta parte de mi vida.
No porque me sienta fuerte,
sino porque tú eres fiel.
Dame valor para caminar sin ver.”

Hazla 3 noches seguidas.



Ejercicio 4 — La decisión de Rut

Termina esta frase:

“Tu Dios será mi Dios, y eso significa que hoy dejo _____.”

Llénalo con algo real:

un miedo, un hábito, una relación, un pensamiento, un pecado, una excusa.

Esto marca un antes y un después.

Ejercicio 5 — Fe cotidiana (24 horas)

Durante 24 horas, haz esto:

- **No te quejes.**
- **Haz lo correcto incluso si no te conviene.**
- **Di la verdad.**
- **Ora 2 minutos cada 3 horas.**
- **Di: “Jesús, aquí estoy, contigo.”**

Este día será tu entrenamiento de fe práctica.

Cierre del Módulo 4

Este módulo te deja una verdad que cambia vidas:

**La fe no es sentir bonito.
Es caminar con Jesús aun cuando tu alma tiembla.**

El existencialismo cristiano te invita a dejar de teorizar...

y empezar a **vivir**.

Porque Dios no bendice tu teoría:

bendice tu salto.

MÓDULO 5 — SOLEDAD, AUTENTICIDAD Y ORACIÓN HONESTA

“La presencia de Dios no se siente cuando estás actuando... se siente cuando eres real.”



1. Soledad vs. Aislamiento: No son lo mismo

Aislamiento:

- Te encierras para huir.
- Te apagas emocionalmente.
- Escapas de lo que sientes.
- No quieres que te vean roto.

El aislamiento crea sombras.

Soledad con Dios:

- Te sientas, respiras y te presentas como eres.
- Enfrentas tus emociones sin esconderlas.
- Dejas que Dios mire tu dolor.
- Te vuelves auténtico, no perfecto.

El existencialismo cristiano dice:

👉 La soledad es el lugar donde Dios habla más fuerte...
porque por fin te callas.



2. Autenticidad cristiana: Dejar el teatro espiritual

Ser auténtico NO es:

- “Hago lo que quiero.”
- “Así soy y así me quedo.”

- “Dios me acepta, punto.”

Ser auténtico ES:

👉 Mostrar tu interior tal como está, sin filtros, para que Dios pueda transformarlo.

Jesús nunca trabajó con la fachada de la gente.

Siempre fue directo al corazón:

- Con **David**, no le arregló el pecado: le pidió la verdad.
- Con **Pedro**, no le exigió perfección: le preguntó por amor.
- Con **Job**, no le dio respuestas fáciles: lo acompañó en su dolor.
- Con **Elías**, no lo regañó: le dio pan, descanso y presencia.
- Con **Jeremías**, permitió que llorara y se quejara.

Dios puede manejar tu enojo, tu cansancio, tu duda, tu tristeza.

Lo único que no maneja es tu **fingidora**.



3. Oración honesta: la que Dios sí escucha

Orar no es decir palabras bonitas.

Orar es decir **la verdad**.

Dios no quiere que suenes religioso.

Quiere que seas real.

Oraciones reales se parecen a estas:

- “Señor, estoy cansado.”
- “No entiendo este dolor.”
- “Tengo miedo del futuro.”

- “Estoy enojado contigo.”
- “Ayúdame, porque siento que no puedo más.”
- “Hoy no tengo ganas de orar, pero aquí estoy.”

Estas oraciones transforman porque vienen de tu alma, no de tu ego.

El existencialismo cristiano te enseña:

👉 **La oración honesta es el puente entre tu angustia y tu sanidad.**



EJEMPLOS BÍBLICOS (VERSIÓN BARRIO Y REALISTA)



Ejemplo 1: Jeremías — El profeta que lloraba sin pena

Jeremías no actuó fuerte.

No dijo “todo bien”.

Lloró, gritó, cuestionó, dudó.

Y aun así, Dios lo llamó **profeta fiel**.

Jeremías muestra que:

👉 **Dios no te pide pose, te pide verdad.**



Ejemplo 2: Ana — La oración más honesta de la Biblia

Ana lloró al punto de que pensaron que estaba borracha.

Ella no dijo:

“Gracias Señor por este día.”

Ella dijo:

“Estoy amargada de espíritu, Dios.”

Dios no rechazó su amargura:

la transformó.



Ejemplo 3: Elías — El burnout espiritual

Elías dijo:

“Señor, ya no quiero vivir.”

Él no ocultó su depresión espiritual.

Se la entregó a Dios.

Y Dios le respondió con:

- Descanso
- Comida
- Presencia
- Propósito renovado

La autenticidad trae restauración.



Ejemplo 4: David — El rey que se quebraba delante de Dios

David oraba así:

“Estoy cansado de llorar.
Mis ojos se consumen de tanto esperar.”

Y aun así Dios lo llamó:

👉 “Un hombre conforme a mi corazón.”

¿Por qué?

Porque era **brutalmente honesto**.



EJERCICIOS PRÁCTICOS (ESTILO ESENCIA AZUL)

Estos ejercicios son de introspección profunda.

Te van a confrontar pero también te van a sanar.



Ejercicio 1 — 10 minutos de soledad real

Busca un lugar donde estés solo.

Durante 10 minutos:

1. No ores con palabras religiosas.
2. No pongas música.

3. No trates de sentir bonito.

4. Sólo di y repite:

“Señor, aquí estoy tal como estoy.”

Permite que salga lo que salga:

ansiedad, llanto, enojo, vacío.

Dios trabaja con tu realidad, no con tu imagen.

⚡ Ejercicio 2 — La lista de mi autenticidad

Divide una hoja en 3 columnas:

Columna A — Lo que soy realmente hoy

Sé honesto:

- “Estoy ansioso.”
- “Tengo celos.”
- “Me siento solo.”
- “Estoy desanimado.”
- “No sé qué quiero.”

Columna B — Lo que yo finjo ser

- “Fuerte.”
- “Controlado.”
- “Espiritual.”
- “Seguro de mí mismo.”

- “Bien.”

Columna C — Lo que quiero presentar a Dios tal cual está

Escribe:

“Señor, aquí está mi verdadero yo. Transfórmalo.”

Este ejercicio rompe el teatro.



Ejercicio 3 — Mi oración sin máscara

Escribe una oración de 8–12 líneas donde:

- te quejes si tienes que quejarte
- digas lo que no entiendes
- menciones lo que te duele
- expreses tus dudas
- digas tus miedos
- digas lo que deseas realmente

Termina con:

“No sé cómo arreglar esto, Jesús,
pero no quiero esconderlo más.”

Esto abre tu corazón a la transformación.



Ejercicio 4 — La reunión con Jesús (silla enfrente)

Coloca una silla frente a ti.

Imagina a Jesús sentado ahí, mirando con amor y paciencia.

Dile en voz alta:

- cómo te sientes
- cómo está tu alma
- qué te ha quebrado
- qué te frustra
- qué temes
- qué esperas
- qué deseas

No busques sonar correcto.

Busca sonar **real**.

Este ejercicio te rompe... pero para bien.

🌟 Ejercicio 5 — El compromiso de autenticidad

Escribe en tu cuaderno:

“A partir de hoy renuncio a la máscara espiritual.
Quiero caminar con Jesús desde mi verdad,
no desde mi apariencia.”

Firma y fecha (aunque no pongas la fecha exacta como siempre pides).

Esto sella tu decisión.

🌟 Cierre del Módulo 5

El existencialismo cristiano te enseña que:

Dios no se revela al que actúa...

Se revela al que se atreve a ser verdadero.

La autenticidad no te aleja de Dios.

Te acerca.

Porque cuando eres real con Él, Él se vuelve real para ti.

MÓDULO 6 — SUFRIMIENTO, ESPERANZA Y LA CRUZ

“Dios no te promete evitarte el dolor... pero sí atravesarlo contigo.”



1. El problema del dolor: la pregunta más pesada del alma

Todos en algún punto preguntamos:

- “¿Por qué me pasó esto?”
- “¿Dónde estabas, Dios?”
- “¿Qué sentido tiene sufrir?”
- “Si Dios me ama, ¿por qué permitió esto?”

El existencialismo cristiano NO te da respuestas fáciles como:

- “Todo pasa por algo.”
- “Es la voluntad de Dios.”
- “Ánimo.”

No.

El existencialismo cristiano reconoce:

👉 **El dolor es real, profundo, humano y a veces inexplicable.**

Pero también dice:

👉 **El dolor vivido con Dios no destruye: transforma.**



2. La cruz: Dios entra en el sufrimiento humano

Dios no se quedó mirando tu dolor desde lejos.

Jesús:

- fue traicionado
- fue abandonado
- fue golpeado
- lloró
- sintió angustia
- sintió miedo
- sintió soledad
- murió injustamente

La cruz es Dios diciendo:

“No sólo veo tu dolor...
Yo también lo viví.”

La cruz muestra:

- Dios no te abandona.
- Dios entiende tu dolor.
- Dios acompaña tu sufrimiento.
- Dios transforma lo que te rompe.



3. Esperanza realista (no motivacional)

La esperanza cristiana NO es:

- “Todo va a salir bien.”
- “Vas a ver que Dios te dará algo mejor.”
- “No te preocupes.”

La esperanza cristiana es:

- 👉 **Dios está contigo aunque no salga como tú querías.**
- 👉 **Dios te sostiene aunque sientas que te quiebras.**
- 👉 **Dios te acompaña aunque estés lleno de dudas.**
- 👉 **Dios salva incluso en medio del sufrimiento, no necesariamente quitándolo.**

Esperanza no es optimismo.

Es presencia.



4. El sufrimiento que purifica el corazón

Cuando sufres, caen las máscaras.

El dolor revela:

- tus heridas
- tus vacíos
- tus miedos
- tus apegos

- tus dependencias
- tu fe real
- tu relación con Dios

El existencialismo cristiano te dice:

👉 Lo que el sufrimiento revela, Jesús lo sana.



EJEMPLOS BÍBLICOS (VERSIÓN REAL, CRISTIANA Y DE BARRIO)



Ejemplo 1: Job — El hombre que no obtuvo explicación

Job perdió todo.

Y Dios **no** le explicó el porqué.

¿Por qué?

Porque Dios no quiere darte teoría...

quiere darte **presencia**.

Y al final, Job dijo:

“De oídas te conocía,
pero ahora mis ojos te ven.”

Job no recibió respuestas.

Recibió a Dios.



Ejemplo 2: José — El dolor que preparó el propósito

José fue vendido, traicionado, encarcelado injustamente.

Pero años después dijo:

“Ustedes pensaron mal contra mí,
pero Dios lo transformó para bien.”

No porque “quedó feliz”.

Sino porque Dios **reordenó el caos**.



Ejemplo 3: David — El alma quebrada que no se rindió

David lloraba, se deprimía, se angustiaba...

y aun así decía:

“Mi esperanza está en ti.”

David sufría, pero sufría **con Dios**.



Ejemplo 4: Pablo — El sufrimiento que forma carácter

Pablo pidió tres veces que Dios le quitara su agujón (su dolor).

Dios no se lo quitó.

Le dijo:

“Mi gracia es suficiente para ti.”

Pablo entendió:

👉 El dolor no siempre se va.

👉 Pero Dios siempre se queda.



EJERCICIOS PRÁCTICOS (EXISTENCIALES Y SANADORES)

Estos ejercicios son para procesar lo que duele...

pero con Jesús dentro del proceso.



Ejercicio 1 — Nombra tus heridas

Haz una lista con 3–7 heridas o dolores que aún cargas:

- traición
- abandono
- pérdida
- fracaso
- rechazo
- abuso
- expectativas rotas

Debajo escribe:

“Jesús, entra en esta herida.”

No expliques.

Sólo exprésalo.

Ejercicio 2 — Mi oración desde el dolor

Haz una oración honesta (8–12 líneas) respondiendo esto:

1. ¿Qué me duele?
2. ¿Qué no entiendo de este sufrimiento?
3. ¿Dónde siento que Dios fue silencio?
4. ¿Qué necesito de Jesús hoy?

Termina con:

“Aun sin entender, me quedo contigo, Señor.”

Ejercicio 3 — La cruz frente a mi dolor

Coloca una cruz pequeña, dibujo o foto.

Mírala 3 minutos en silencio.

Luego di:

“Jesús, tú sabes lo que es sufrir.
No me dejes solo en este dolor.”

Permite que tu alma respire.



Ejercicio 4 — Entrega simbólica

Escribe en un papel:

- el nombre de tu dolor

- la persona que te lastimó
- lo que perdiste
- lo que aún pesa

Después dobla el papel y ora:

“Señor, esto te pertenece ahora.”

Guárdalo o quémalo (si es seguro hacerlo).

Es un acto de liberación.

Ejercicio 5 — La pregunta que abre esperanza

Responde esto:

“¿Cómo actuaría hoy si realmente creyera que Dios está conmigo en este sufrimiento?”

Ejemplo:

- lloraría sin miedo
- no me aislaría
- pediría ayuda
- hablaría la verdad
- descansaría
- confiaría
- dejaría de culparme

Esto revela el camino hacia la sanidad.

✨ Cierre del Módulo 6

Este módulo te deja una revelación poderosa:

**Dios no está esperando a que seas fuerte para estar contigo.
Está contigo para que no tengas que ser fuerte solo.**

El dolor no es el final.

La cruz lo atraviesa.

Y Jesús camina contigo a través de él.

MÓDULO 7 — PROPÓSITO, VOCACIÓN Y PROYECTO DE VIDA EN CLAVE EXISTENCIAL

“El sentido de tu vida no lo inventas... lo descubres caminando con Cristo.”



1. Propósito no es sólo ‘¿qué hago?’... es ‘¿desde dónde lo hago?’

La banda a veces cree que propósito = trabajo o carrera.

Pero el existencialismo cristiano enseña otra cosa:

👉 Tu propósito empieza **en quién te estás convirtiendo**, no en lo que haces.

Puedes ser:

- vendedor de comida
- albañil

- diseñador
- emprendedor
- empleado
- repartidor
- estudiante
- ama de casa

Y aun así cumplir tu propósito si:

- trabajas con excelencia
- amas a la gente
- vives con integridad
- honras a Dios con tu carácter

Dios se mete en lo cotidiano, no sólo en lo espectacular.



2. Vocación: donde tu alma se encuentra con la voluntad de Dios

La vocación surge cuando se juntan tres cosas:

1. **Lo que haces bien** (tus talentos)
2. **Lo que te llena** (pasión)
3. **Lo que Dios quiere usar en ti** (llamado)

La vocación cristiana no siempre es “algo grande”.

A veces es:

- cuidar a alguien
- servir en algo sencillo
- emprender un negocio pequeño
- ayudar a otros
- trabajar con honestidad
- ser luz en tu barrio

La vocación se descubre **viviendo**, no pensando demasiado.



3. Proyecto de vida con Jesús: libertad + fe + responsabilidad + propósito

Un proyecto de vida cristiano no es:

- un sueño sin pies
- una visión motivacional
- ni un plan de “manifestarlo todo”

Es esto:

👉 **Decidir tu camino con Dios, asumir tus decisiones y trabajar con Él en lo cotidiano.**

Es existencial porque:

- tú eliges
- tú actúas
- tú te responsabilizas
- y Dios camina a tu lado mientras maduras



4. El papel del sufrimiento y la duda en tu propósito

Muchas veces tu propósito se forma en:

- tus heridas
- tus pérdidas
- tus dolores
- tus fracasos
- tus temporadas oscuras

Dios usa tu historia, incluso lo que te rompió, para darte visión.

Ejemplo:

- José pasó por traición → liderazgo
- Moisés pasó por fracaso → guía espiritual
- Rut pasó por pérdida → linaje de propósito
- Pablo pasó por dolor → enseñanza profunda

Nada se desperdicia con Dios.



EJEMPLOS BÍBLICOS (VERSIÓN BARRIO Y REALISTA)



Ejemplo 1: Nehemías — Propósito en la necesidad

Nehemías no estaba “buscando propósito”.

Simplemente vio una necesidad y dijo:

“Yo voy.”

Propósito = donde tu corazón se rompe y Dios te empuja a actuar.



Ejemplo 2: José — El propósito nacido del dolor

El dolor de José lo preparó para gobernar.

Tu dolor también te forma.

A veces tu llamado está escondido en tu herida.



Ejemplo 3: Rut — Vocación a través de la lealtad

Rut no sabía que su decisión la pondría en el linaje de Jesús.

Ella sólo actuó con fidelidad.

La vocación se revela caminando, no planificando demasiado.



Ejemplo 4: Moisés — Propósito cuando aceptas tu verdad

Moisés no quería su llamado.

Tenía miedo, tartamudez, inseguridad.

Dios le dijo:

“Yo estaré contigo.”

Tu propósito no depende de que seas perfecto,

depende de que camines con Dios.



EJERCICIOS PRÁCTICOS (TRANSFORMADORES Y BARRIO)

Estos ejercicios te ayudan a aterrizar tu propósito con Dios.



Ejercicio 1 — Mapa de mi propósito

Divide una hoja en cuatro secciones:

1. **Lo que hago bien**
2. **Lo que disfruto hacer**
3. **Lo que Dios ha puesto en mi corazón**
4. **Qué necesita mi comunidad / familia / barrio**

Luego busca dónde se cruzan.

Ahí hay pistas de tu vocación.

Ejercicio 2 — Las heridas que me dieron visión

Escribe 3 cosas que te han dolido o marcado profundamente.

Ejemplos:

- abandono
- traición
- rechazo
- pobreza
- enfermedad
- pérdida familiar
- fracaso amoroso

Luego responde:

1. ¿Qué me enseñó esto?
2. ¿Qué sensibilidad desarrollé?
3. ¿Cómo podría Dios usar esto para ayudar a otros?

Este ejercicio revela tu propósito oculto.



Ejercicio 3 — Mi decisión existencial

Termina esta frase:

“Hoy decido caminar hacia lo que Dios tiene para mi vida,
aunque eso signifique dejar _____.”

Llénalo con algo real:

un miedo, una excusa, una relación, un hábito, un pensamiento.

Ejercicio 4 — Proyecto de vida con Cristo (24 horas)

Durante hoy o mañana:

- extiende una mano
- ayuda a alguien
- haz un acto de servicio
- ofrece una palabra de consuelo
- dale excelencia a tu trabajo
- haz algo honesto aunque nadie te vea

Estas pequeñas acciones forman tu propósito más que cualquier plan.

Ejercicio 5 — Mi oración de vocación

Ora así:

“Señor, muéstrame lo que quieras hacer en mi vida.
No quiero inventar mi propósito,
quiero descubrirlo contigo.
Dame valor para decir que sí
y sabiduría para caminarlo,
aunque tenga miedo.”

Repite por 7 días.

Cierre del Módulo 7

Este módulo revela algo fuerte:

Tu propósito no está escondido en un destino lejano...
está creciendo en la manera en que vives hoy.

MÓDULO 8 — VIVIR AUTÉNTICAMENTE EN CRISTO (INTEGRACIÓN FINAL)

“Seguir a Jesús no es actuar... es vivir desde la verdad más profunda de tu alma.”



1. De la fachada religiosa a la relación real

Ser cristiano no es:

- Saberse versículos
- Asistir a una iglesia
- Verse “espiritual”
- Hablar bonito
- Fingir perfección

Ser cristiano es:

👉 Relacionarte con Jesús en tu angustia, tu miedo, tu dolor y tu libertad.

El existencialismo cristiano te enseña:

Dios no quiere una versión editada de ti...
quiere la versión real.



2. La vida cristiana es un camino existencial

El camino con Cristo no es lineal.

Tiene:

- dudas
- caídas
- silencios
- momentos de ausencia emocional
- temporadas sin respuestas
- decisiones difíciles
- sufrimiento
- luchas internas
- días donde no sientes nada

Pero también tiene:

- paz profunda
- sentido real
- propósito
- consuelo
- comunidad
- presencia
- amor
- transformación
- esperanza

La vida de fe es **real**, no perfecta.



3. Integrar todo lo aprendido

Este curso te enseñó a:

- mirar tu angustia
- enfrentar tu culpa
- reconocer tu miedo
- tomar decisiones valientes
- saltar en fe
- ser auténtico
- llevar tu dolor a la cruz
- descubrir tu propósito con Dios

Ahora toca **integrarlo**, o sea:

👉 **vivirlo en la vida diaria**, no sólo en tus momentos espirituales.



4. La comunidad: no caminar solo

En la Biblia nadie caminó solo:

- David tenía a Jonatán
- Moisés tenía a Aarón
- Elías tenía a Eliseo
- Pablo tenía a Timoteo

- Rut tenía a Noemí
- Jesús caminó con los discípulos

El cristianismo es existencial, sí...

pero también es **comunitario**.

Dios te sana a ti para que sanes a otros.

Te levanta a ti para que levantes a otros.



5. Vivir auténticamente con Cristo en el barrio

Vivir tu fe de verdad implica:

- decidir con Él
- amar como Él
- trabajar con excelencia
- servir sin interés
- pedir perdón
- ser honesto
- cuidar tu alma
- cuidar a otros
- mantener tu corazón suave
- mantener tu espíritu abierto
- dejar que Cristo te transforme cada día

No se trata de ser perfecto.

Se trata de ser **real**.



EJEMPLOS FINALES (BÍBLICOS Y DEL BARRIO)



Ejemplo 1: Pedro — Fe imperfecta pero real

Pedro falló fuerte.

Negó a Jesús.

Dudó.

Se hundió.

Pero siguió caminando.

Esa autenticidad lo convirtió en roca.

Pedro muestra:

👉 **Jesús no te pide que no caigas... te pide que regreses.**



Ejemplo 2: Rut — Fidelidad cotidiana

Rut no hizo milagros, ni profetizó, ni liberó naciones.

Simplemente:

- fue fiel

- honró
- obedeció
- amó
- se comprometió

Y Dios la puso en la historia eterna.

Dios honra la fidelidad real, no la fama.



Ejemplo 3: David — El hombre que lloraba y reinaba

David nunca dejó de ser emocional.

Nunca dejó de ser honesto.

Nunca dejó de llorar.

Y aun así gobernó.

Porque la autenticidad no debilita la autoridad:

👉 la fortalece.



EJERCICIOS FINALES DEL CURSO (PROFUNDOS)

Estos ejercicios son para sellar tu camino con Cristo de forma existencial.



Ejercicio 1 — Declaración de identidad

Escribe un párrafo que empiece con:

“A partir de hoy quiero vivir mi fe de forma auténtica, valiente y verdadera, y eso significa que...”

Llénalo con lo que aprendiste:

- ser honesto
- dejar máscaras
- enfrentar tu dolor
- decidir con fe
- confiar aunque duela
- caminar con Cristo en lo cotidiano
- amar y servir con propósito

Pega esta hoja donde puedas verla diario.

⚡ Ejercicio 2 — Mis decisiones existenciales para los próximos 30 días

Escribe 5 decisiones que quieres vivir con Cristo:

Ejemplos:

- orar con honestidad
- enfrentar un miedo
- dejar un hábito destructivo
- tomar una decisión que has evitado

- hablar con alguien que te duele
- empezar un proyecto que Dios puso en tu corazón
- sanar una relación
- servir en algo práctico

Estas decisiones se convierten en tu **camino existencial de fe**.

Ejercicio 3 — La evaluación de mi alma

Responde con brutal honestidad:

1. ¿Dónde he sido auténtico?
2. ¿Dónde he fingido?
3. ¿Dónde necesito a Cristo urgentemente?
4. ¿Qué parte de mi vida no le he entregado?
5. ¿Qué miedo me impide ser real?
6. ¿Qué decisión existencial debo tomar hoy?

Es la revisión mensual de tu alma.

Ejercicio 4 — Mi oración final

Ora así:

“Jesús, quiero vivir mi fe desde la verdad.
Quiero dejar el teatro y caminar en autenticidad.
Quiero que mi vida sea tuya, con mis dudas, mis heridas, mis sueños y mis miedos.
No quiero ser perfecto; quiero ser real contigo.
Dame valor para vivir como discípulo,
con corazón humilde y alma transparente.”

Gracias por acompañarme en mi existencia."

Hazla cada que te sientas perdido.

✨ Cierre del Curso

Te dejo la esencia final de este camino:

Ser cristiano existencial es vivir sin máscaras, decidir con valentía, enfrentar tu angustia, cargar tu cruz y caminar con Jesús en lo cotidiano.

No es teoría.

Es vida.

Es proceso.

Es verdad.

Es Cristo contigo en cada rincón de tu existencia.