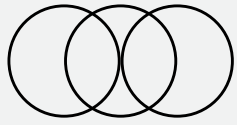


HTS 135 SANIDAD E INTEGRIDAD

---



PRIMERA CLASE

*Dr. Gustavo Alberto Tejas*

Visión en Ciencia y Fe



Tipo de curso: Sanación	Número de créditos: 10
Números de clases: 4	Fecha:
Horario: 7 pm – 9:30 pm	Lugar de reunión: Virtual sincrónico
Instructor/a o Facilitador(a): Rev. Gustavo Alberto	Horario y modo de contacto para consultas: consultas virtuales con previa coordinación
Email: <a href="mailto:gustavo.tejas@unityvisionencienciayfe.org">gustavo.tejas@unityvisionencienciayfe.org</a>	Tel: + 1 305 301 1368

## Descripción del Curso:

Descubre el curso de Sanidad y Plenitud, donde la transformación personal comienza con una profunda curación espiritual guiada por la mente y la aplicación de principios universales. Este curso se fundamenta en las prácticas y enseñanzas de sanación de Myrtle y Charles Fillmore, pioneros en el camino hacia el bienestar integral. A lo largo del curso, los estudiantes explorarán las valiosas lecciones de los Fillmore sobre curación e integridad, complementadas con la sabiduría de maestros históricos y contemporáneos. Cada principio se presentará de manera clara y accesible, brindando a los estudiantes las herramientas necesarias para desarrollar una comprensión práctica de la enseñanza de Unity, que se centra en una metafísica del corazón. Únete a nosotros y transforma tu vida a través de la sanidad y la plenitud.

## Objetivos de Aprendizaje

Los objetivos de aprendizaje del curso se centran en proporcionar a los estudiantes una comprensión profunda y personal de la teología de Myrtle y Charles Fillmore. A través del análisis, la interpretación y la explicación de los elementos esenciales de su enseñanza, los participantes desarrollarán una visión integral sobre la curación, la integridad y la salud. Además, se fomentará el examen y la utilización de un lenguaje contemporáneo que permita expresar de manera clara y efectiva los conceptos de curación e integridad. Los estudiantes también ilustrarán los aspectos clave de la Fuente de la Curación, profundizando en su significado y aplicación en la vida diaria. Por último, se enfatizará la importancia de la oración, el silencio y la meditación como herramientas fundamentales para alcanzar la curación y la plenitud, promoviendo así un enfoque holístico hacia el bienestar personal.

## Objetivos capacitantes:

Al finalizar el curso, los estudiantes tendrán la valiosa oportunidad de presentar un trabajo escrito en formato electrónico, que constará de 500 a 700 palabras. En este trabajo, deberán desarrollar tres conceptos fundamentales abordados durante las clases, reflexionando sobre su relevancia y aplicación en la vida cotidiana. Este ejercicio no solo permitirá a los participantes consolidar su aprendizaje, sino que también les brindará la posibilidad de explorar cómo integrar estos principios

en su búsqueda de sanidad y plenitud integral. A través de esta actividad, los estudiantes podrán articular su comprensión y compartir su visión sobre cómo estos conceptos pueden transformar su bienestar y enriquecer su experiencia vital. En la clase final, los estudiantes podrán presentar al grupo su trabajo de graduación a través de una exposición oral de 5 minutos.

## Textos y Lecturas Recomendadas

- 1) Cartas sanadoras de Myrtle Fillmore
- 2) Jesucristo Sana de Charles Fillmore
- 3) Curación Cristiana de Charles Fillmore
- 4) Como dejar que Dios de Ayude de Myrtle Fillmore
- 5) La búsqueda de la plenitud por Robert Brumet
- 6) La mente sobre la medicina por Lissa Rankin, MD

## Metodología del Curso

Las clases se llevarán a cabo a través de Zoom utilizando la modalidad virtual sincrónica. Es imprescindible asistir a todas las sesiones de Zoom para poder optar por los créditos del curso. La puntualidad y la adecuada gestión del tiempo son fundamentales para el éxito en la clase. La evaluación y la posible recuperación de una sesión perdida estarán a discreción del instructor. En caso de que surja un evento imprevisto e incontrolable que te impida asistir a una sesión de Zoom, es importante comunicarte con el instructor lo antes posible.

Se espera que revises el plan de estudios general y todos los materiales indicados en las áreas de asignación para cada semana. Debes completar todas las tareas antes de la fecha de vencimiento establecida. Es recomendable centrarse en el trabajo de la semana actual y no adelantarse a las semanas futuras. Aunque se alienta la lectura de los materiales recomendados, esta no afectará tu calificación.

Todas las tareas deben ser enviadas por correo electrónico a:

[gustavo.tejas@unityvisionencienciayfe.org](mailto:gustavo.tejas@unityvisionencienciayfe.org).

Es crucial que completes tus tareas en o antes de las fechas límite especificadas.

## Evaluación:

S: satisfactorio

NC: no créditos

## Acuerdos e instrucciones para clase virtual sincrónica

1. Conéctate a la clase al menos 5 minutos antes de la hora de inicio para evitar retrasos.

2. Usa tu nombre real y tu cámara cuando te unas a la clase para que todos te puedan identificar fácilmente.
  3. Mantén la cámara encendida durante toda la clase, excepto si el profesor indica lo contrario.
  4. Mantén el micrófono en mute si no estás hablando para evitar ruidos de fondo.
  5. Utiliza la función de "levantar la mano" cuando quieras hacer una pregunta o comentario.
  6. Sé respetuoso y no interrumpas cuando alguien más esté hablando. Participa de manera activa y constructiva.
  7. Ten a mano todos los materiales necesarios para la clase, como libros, apuntes y cualquier otro recurso requerido
  8. Presta atención y evita distracciones como el uso de redes sociales o navegadores web innecesarios durante la clase.
  9. Usa el chat de Zoom para preguntas y comentarios relevantes al tema que se está tratando. No uses el chat para conversaciones personales.
  10. Conéctate desde un espacio silencioso y bien iluminado que permita una mejor atención y participación.
  11. Viste de manera apropiada para estar en una clase, como si estuvieras en un aula física.
  12. Informa al profesor con antelación si tienes problemas de conexión o técnicos que puedan impedir tu participación.
  13. La clase puede ser grabada. Infórmate y respeta la política de grabación de la clase.
  14. Trátate a ti mismo y a los demás con respeto en todo momento. No se tolerará el lenguaje ofensivo.
  15. Entrega las tareas y participa en evaluaciones según los plazos indicados por el profesor.
  16. No abandones la reunión hasta que el profesor la haya finalizado oficialmente.
- 

## Pareja de Apoyo



Para esta clase, formaremos parejas de apoyo que enriquecerán nuestro aprendizaje. Al menos una vez a la semana, tendrán la oportunidad de comunicarse e intercambiar ideas sobre los conceptos que hemos explorado en clase. Les sugiero que cada uno elija una afirmación sobre sanación para trabajar a lo largo de la semana. La misión de cada pareja será escuchar atentamente la afirmación, escribirla y, durante varios días, reafirmar esa afirmación como una verdad para su compañero. Este ejercicio no solo fortalecerá su conexión, sino que también potenciará su proceso de sanación personal. ¡Aprovechen esta oportunidad para crecer juntos!

---

# Módulo 1: "Tu fuente de sanación"

---

## La idea perfecta del ser

### Capítulo 2 de Curación Cristiana



1. La unidad del ser humano con Dios: El que me ha visto, ha visto al Padre.
2. La identidad del ser humano como expresión de Dios: Yo y el Padre somos uno.
3. La perfección del ser humano como idea de Dios: Mi ideal más alto es un hombre perfecto.
4. La naturaleza divina del ser humano: Soy el hijo de Dios, y el Espíritu del Altísimo mora en mí.
5. La autoridad y el dominio sobre la mente: Soy el señor de mi mente y el gobernante de todo su pueblo de pensamientos.
6. La manifestación de la idea de Dios en el ser humano: Soy el hijo unigénito, que mora en el regazo del Padre.
7. La relación del ser humano con la mente de Dios: La mente de Dios es Espíritu, alma, cuerpo; es decir, mente, idea, expresión.
8. La revelación de Jesús como el Cristo: Estas cosas están escritas para que creáis que Jesús es el Cristo, el Hijo de Dios.
9. La afirmación de la divinidad personal: Soy el Cristo de Dios.

10. La comprensión de la Trinidad: La Trinidad es conocida comúnmente como Padre, Hijo y Espíritu Santo; metafísicamente se conoce como mente, idea, expresión.

---

# No existe enfermedad sin curación

(Cartas sanadoras de Myrtle Fillmore. Capítulo 9)



🚫 **Inexistencia de Enfermedades:** No hay "enfermedades" incurables; los problemas de salud son el resultado de la falta de comprensión de la verdad y el rechazo de la perfección divina.

💡 **Poder del Pensamiento Espiritual:** Las condiciones que no reflejan la perfección de Cristo pueden ser cambiadas mediante el poder del pensamiento espiritual.

👤 **Crítica a los Médicos:** Se critica a los médicos por basar sus diagnósticos en apariencias, lo que se considera un enfoque limitado para la salud.

🌟 **Despertar Espiritual:** La verdadera curación proviene de un despertar espiritual y de reconocer que el cuerpo es receptivo al Espíritu.

👤 **Rechazo de Diagnósticos Médicos:** Se anima a las personas a ignorar diagnósticos médicos y a enfocarse en su naturaleza divina como hijos perfectos de Dios.

🔄 **Cambio de Hábitos:** Las enfermedades son el resultado de errores pasados y hábitos inconscientes que pueden ser transformados a través de la introspección.

✨ Salud Perfecta como Estado Natural: La salud perfecta es un estado natural que puede ser restaurado mediante la fe en la perfección divina y la alineación con principios espirituales.

Resumen: La enfermedad es vista como una ilusión que puede ser superada al reconocer la perfección divina y alinear la vida con la verdad espiritual.

## ¿Qué es lo que el documento considera como 'enfermedad' o 'condición incurable'?

El documento considera que las enfermedades o condiciones incurables no son entidades en sí mismas, sino que son el resultado de la falta de comprensión y alineación con la verdad divina por parte del individuo. Se ven como esfuerzos del intelecto interior, dado por Dios, para lidiar con condiciones que el individuo ha creado al no reconocer su naturaleza perfecta como hijo de Dios y al no vivir de acuerdo con la ley divina de vida. En esencia, el documento sugiere que la enfermedad es una manifestación de desarmonía con la perfección divina y que cualquier cosa que no se ajuste al patrón de perfección de Cristo puede ser cambiada o disuelta a través de la aplicación del poder del pensamiento espiritual y la acción resultante.

## ¿Cómo se puede cambiar o disolver una condición incurable a través del pensamiento espiritual?

1. Rechazo de las opiniones médicas: El individuo debe apartarse de las opiniones y diagnósticos médicos y dejar de identificar la condición con el nombre que se le ha dado.
2. Centrarse en la naturaleza divina: Se debe enfocar en la condición de ser un hijo perfecto de Dios, reconociendo que la vida y la sustancia del cuerpo son regalos divinos, inseparables del ser de Dios.
3. Alineación con la voluntad divina: Es necesario aceptar la perfección dada por Dios y apartarse de los errores pasados y sugerencias falsas. La atención se centra en el Creador y en el patrón interior de perfección.
4. Consideración de los hábitos de vida: Se deben examinar los hábitos de vida para entender mejor sus propósitos y determinar si están en armonía con la ley divina de salud. Esto incluye explorar la mente subconsciente para identificar y liberar influencias perturbadoras del pasado.
5. Acción basada en el amor y la diligencia: Se debe trabajar con amor y diligencia en cambiar cualquier aspecto de uno mismo o del entorno que no esté a la altura de lo que la nueva luz revela.
6. Mantenimiento de la atención en la mente de Cristo: Es crucial mantener la atención centrada en la mente de Cristo, lo que permite ver más allá de las apariencias y hacia los impulsos del alma que siempre nos impulsan a hacer uso de lo que Dios ha dado.



7. **Expresión de la semejanza a Cristo:** A medida que se permite que Cristo sea exaltado en nuestro interior, se libera aquello que puede haber sido diagnosticado como incurable o que parecía una enfermedad incurable.

8. **Afirmación de la omnipotencia divina:** Recordar las palabras de Jesús y otros textos sagrados que afirman la omnipotencia de Dios y la capacidad de Dios para hacer posible lo imposible.

## ¿Cómo se puede identificar y liberar influencias perturbadoras del pasado que puedan estar afectando la salud?

1. **Introspección:** Es necesario mirar hacia adentro y practicar la introspección para examinar los propios pensamientos, sentimientos y comportamientos.

2. **Eploración de la mente subconsciente:** Se debe indagar en la mente subconsciente o en la memoria para detectar posibles eventos pasados que todavía pueden estar influyendo en la salud de manera inconsciente.

3. **Reconocimiento de los patrones:** Identificar patrones de pensamiento o comportamiento que se repiten y que podrían estar basados en experiencias pasadas que han sido internalizadas.

4. **Análisis de los hábitos:** Analizar los hábitos de vida y las rutinas diarias para determinar si alguno de ellos es el resultado de condicionamientos o influencias del pasado que ya no son deseables o saludables.

5. **Compresión de las causas:** Buscar comprender las causas subyacentes de los hábitos y comportamientos para determinar si están relacionados con influencias del pasado.

6. **Aceptación y perdón:** Una vez identificadas las influencias perturbadoras, es importante aceptar el pasado y perdonar tanto a uno mismo como a los demás involucrados en esas experiencias.

7. **Renuncia consciente:** Decidir conscientemente dejar ir esos pensamientos, sentimientos y comportamientos que ya no son útiles ni saludables.

8. **Reemplazo con nuevos patrones:** Reemplazar los viejos patrones con nuevos pensamientos, emociones y comportamientos que estén más alineados con la salud y la armonía.

9. **Práctica de la meditación y la oración:** Utilizar técnicas de meditación y oración para ayudar a liberar las influencias negativas y para conectarse con la guía divina.

10. **Buscar apoyo:** Si es necesario, buscar apoyo de amigos, familiares o profesionales que puedan ayudar en el proceso de liberación y sanación.

Al seguir estos pasos, el individuo puede comenzar a liberarse de las influencias perturbadoras del pasado y abrir el camino para una mayor salud y bienestar.

---

# Entendimiento Espiritual

## Capitulo 14 de Como dejar que Dios te Ayude



Se requiere una actitud infantil y receptiva para crecer en la comprensión de lo espiritual.

La Tierra es vista como una idea de la Mente Divina, habitada por almas perfeccionadas en unidad con el Espíritu.

Nuevo Cielo y Nueva Tierra: Este concepto no se refiere a una nueva creación, sino a un cambio en la percepción humana.

Se promete que un ajuste en los pensamientos puede disolver imágenes de pecado, enfermedad y tristeza, cambiando la realidad al instante.

Se anima a los individuos a ignorar las opiniones ajenas y a confiar en el poder de Dios dentro de ellos.

Se insta a vivir como si todo se hiciera para Dios, quien proveerá lo necesario para la felicidad y la salud.

La experiencia es el camino de regreso a la casa del Padre, con la obediencia al Espíritu Santo como un atajo.

Resumen: La comprensión espiritual requiere una actitud receptiva y un cambio de percepción, donde la confianza en Dios y la obediencia al Espíritu son claves para la transformación personal.

## ¿Cómo puedo desarrollar una comprensión espiritual más profunda?

Para desarrollar una comprensión espiritual más profunda, según el documento proporcionado, es importante:

1. Adoptar una actitud infantil: Acercarse a las enseñanzas espirituales con la mente abierta y receptiva de un niño, sin tratar de forzar el entendimiento con el intelecto.

2. Escuchar la quietud interior: Prestar atención al silencio dentro de tu alma, donde podrás encontrar una nueva forma de comprensión que resonará con una "nueva lengua".
  3. Cultivar la paciencia: Esperar hasta que hayas desarrollado las facultades necesarias para comprender las cuestiones más profundas de la vida.
  4. Aceptar la ciencia espiritual: Abrazar completamente la ciencia espiritual, lo que llevará a una manifestación de los "signos" que acompañan a la comprensión espiritual.
  5. Practicar la meditación: Dedicar tiempo a la meditación y al silenciamiento de la mente, lo que permitirá que el alma revele condiciones más reales y sustanciales que las reportadas por los sentidos e intelecto.
  6. Conectarse con la mente divina: Ver al mundo y a uno mismo como una expresión de la mente divina, lo que trae paz y alegría.
  7. Seguir el camino del Espíritu Santo: Ser receptivo y obediente a la guía del Espíritu Santo en pensamientos, palabras y acciones, lo que es el camino más corto de regreso a la casa del Padre.
  8. Desarrollar la conciencia de Cristo: Aspirar a vivir en la conciencia de Cristo, lo que implica superar las creencias y hábitos antiguos y construir una nueva fe.
  9. No preocuparse por las opiniones ajenas: Confiar en la aprobación divina y en el poder de Dios dentro de uno mismo, lo que permite la libertad de seguir el camino espiritual sin preocuparse por las críticas.
  10. Mantener una actitud positiva: Olvidar el pasado y sus decepciones, hacer todo como si se estuviera haciendo para Dios y esperar que los sueños se hagan realidad con la ayuda de Dios.
  11. Permitir la transformación: Dejar que la espiritualidad penetre en la conciencia corporal y haga su trabajo, lo que implica un proceso gradual de transformación interna.
  12. Desprenderse de las cargas del subconsciente: Liberarse de las creencias y hábitos antiguos que pesan sobre el subconsciente y que impiden la paz, la alegría, la salud y la abundancia.
- 

# **El Camino de la Sanación**

## **Capítulo 15 de Cartas Sanadoras**



- La mente humana puede alinearse con la Mente Divina para lograr la armonía, el orden y el éxito, incluyendo la salud perfecta.
- La transformación de la mente, a través de la renovación y la alineación con la Mente Divina, puede cambiar los efectos negativos y restablecer la salud.
- Se enfatiza que el Creador está continuamente restaurando Su creación, especialmente en cada hombre y mujer, para manifestar Su sabiduría, armonía, alegría, salud y perfección.
- La cooperación con el Espíritu de restauración es esencial para manifestar la salud que se considera un derecho divino.
- La comunión con el Padre en el Espíritu Santo permite experimentar paz, prosperidad y libertad de condenación, ansiedad o injusticia, así como salud y fortaleza continua.
- La salud se pierde por el fracaso en identificar y usar los dones de Dios y en permitir que el Espíritu se exprese a través de todas las facultades y poderes.
- Para buscar la salud, se debe comprender la omnipresencia de Dios en la vida, la sustancia, la inteligencia y el amor que mantienen la armonía perfecta.
- La experiencia de la enfermedad es señal de haber perdido el contacto con los dones de Dios y de no haber asimilado la vida del Espíritu a través del pensamiento, la palabra y la acción.
- Se describe a los ojos, oídos, nariz y sentidos del gusto y tacto como órganos que reflejan la capacidad de la mente para discernir y recibir instrucción de la Mente Divina. La perfecta armonía mental con las ideas de la Mente Divina permite el funcionamiento adecuado de estos órganos. Los sentidos son entrenados para comprender las radiaciones y cualidades de Dios, lo que lleva a la intuición natural y la visión espiritual.
- El camino hacia la curación implica reeducar la mente, establecer la Verdad en todas las facultades, ver la realidad del cuerpo y sus funciones, y ajustar los hábitos de vida a la verdad de que solo el bien es real y duradero
- El individuo debe ahora buscar la Mente Divina en lugar de médicos y cirujanos, afirmando la pureza y perfección de su cuerpo y ajustando sus hábitos de pensamiento y vida a la fe, el amor divino, la sabiduría, la vida, la alegría y la libertad.

## ¿Cómo puede uno lograr la salud a través de la renovación de la mente?

Para lograr la salud a través de la renovación de la mente es necesario entender la naturaleza de la Mente Divina y la Verdad del ser como lo ha establecido el Creador. Esto implica renovar la mente y

traerla en armonía con la Mente Divina, en la cual todos tenemos una conciencia individual. A continuación, se detallan los pasos a seguir para lograr la salud mediante este enfoque:

1. Reconocer los errores: Identificar dónde se han estado cometiendo errores, tales como juzgar por las apariencias, aceptar ilusiones o trabajar en contra del Principio Divino.
2. Alineación con la Mente Divina: Mantener la mente en sintonía con la Mente Divina para experimentar armonía constante, orden, éxito y salud. Esto se logra siguiendo las enseñanzas de Jesús Cristo y buscando la guía del Altísimo.
3. Comunión con el Espíritu Santo: Durante los periodos de comunión con el Padre en el Espíritu Santo, es posible conocer el camino de la paz, la prosperidad, la libertad de condenación, ansiedad o injusticia, y el camino de la salud y la fortaleza continua.
4. Estudio y oración: Estudiar la Verdad y orar por una mayor realización de la Verdad para entrar en el orden divino descrito en las Escrituras. Esto es lo que se conoce como el renacimiento o la manera de entrar en el reino de Dios.
5. Identificación con Dios: Ver claramente que Dios es omnipresente en la vida, la sustancia, la inteligencia y el amor que mantienen la armonía perfecta.
6. Reeducar los sentidos: Bautizar los sentidos con la nueva vida en Cristo Jesús para que puedan funcionar en su capacidad divina y registrar las vibraciones del pensamiento verdadero.
7. Reforma de hábitos: Examinar los hábitos de pensamiento y vida para asegurarnos de que estén llenos de fe, amor divino, sabiduría, vida, alegría y libertad.
8. Visualización y afirmación: Visualizar la perfección del cuerpo y afirmar su pureza y vitalidad en cada parte, utilizando oraciones basadas en la Verdad del ser.
9. Conocimiento del cuerpo: Aprender sobre las diferentes partes del cuerpo y sus funciones verdaderas, y deleitarse en suministrar sus necesidades.
10. Consagración a la Verdad: Consagrar todos los sentidos a la Verdad y entrenar los pensamientos para expresar alegría, amor, fe, sabiduría y vida.

---

## ¿Puede la mente curar el cuerpo?



El video aborda la interacción entre la mente y el cuerpo en el contexto de la medicina y la ciencia, sugiriendo que la mente puede influir en la salud y la curación del cuerpo. Se discute la noción de que la mente y el cuerpo son dos aspectos de la misma conciencia, y cómo la ciencia occidental ha tendido a separarlos, aunque los científicos modernos no necesariamente adhieren al dualismo cartesiano clásico. Se argumenta que la curación es el retorno a la memoria de la integridad, un estado de ser que permite la autorreparación y la autorganización.

Se menciona que el estrés puede tener efectos negativos en la salud, como aumentar los niveles de cortisol y adrenalina, y cómo la agitación mental puede inflamarse el cuerpo. Por el contrario, la paz mental puede llevar a la quietud del cuerpo y activar mecanismos de autoreparación. Se destaca el papel del amor como una fuerza curativa que trasciende las emociones y se presenta como una verdad fundamental.

## ¿Cómo interactúa la mente con el sistema inmunológico y el bienestar general?

La mente y el sistema inmunológico están estrechamente relacionados, y la salud mental puede tener un impacto significativo en la salud física y el bienestar general. La interacción entre la mente y el sistema inmunológico se produce a través de varios mecanismos, incluyendo la regulación hormonal y la actividad neural.

Por ejemplo, el estrés mental puede conducir a un aumento de hormonas como el cortisol y la adrenalina, que a su vez pueden suprimir la función inmunológica y hacer al cuerpo más susceptible a las enfermedades. Además, la inflamación en el cuerpo, que puede ser desencadenada o exacerbada por factores psicológicos como el estrés, la ansiedad o la depresión, también puede influir negativamente en la inmunidad y el bienestar.

Por otro lado, la mente también puede tener efectos positivos en el sistema inmunológico. Por ejemplo, la meditación y otras prácticas de relajación pueden reducir el estrés y mejorar la función inmunológica. Además, el optimismo y la felicidad pueden estar asociados con una mejor salud y un sistema inmunológico más fuerte.

La interacción entre la mente y el cuerpo es compleja y bidireccional. No solo la mente puede afectar al sistema inmunológico, sino que también las condiciones físicas pueden influir en la salud mental. Por lo tanto, para mantener un bienestar general óptimo, es importante cuidar tanto la salud mental como la física.

## ¿Qué hormonas se ven afectadas por el estrés mental y cómo influyen en el sistema inmunológico?

El estrés mental puede desencadenar la liberación de varias hormonas en el cuerpo, las cuales pueden tener un impacto directo en el sistema inmunológico. Entre las hormonas más significativas involucradas en esta respuesta al estrés se encuentran:

1. **Cortisol:** Conocida como la "hormona del estrés", el cortisol es liberado por las glándulas suprarrenales en respuesta al estrés. Su función principal es ayudar al cuerpo a lidiar con situaciones estresantes a corto plazo, pero cuando los niveles de cortisol permanecen elevados durante períodos prolongados, pueden suprimir la función inmunológica, haciendo que el cuerpo sea más vulnerable a las infecciones y enfermedades.
2. **Adrenalina (epinefrina):** Esta hormona también es liberada por las glándulas suprarrenales en respuesta al estrés. Su función es preparar al cuerpo para la "lucha o huida", aumentando la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la respiración. Aunque la adrenalina puede ser beneficiosa en situaciones de estrés agudo, su producción constante puede debilitar el sistema inmunológico a largo plazo.
3. **Noradrenalina:** Similar a la adrenalina, la noradrenalina es liberada por las glándulas suprarrenales y los nervios simpáticos. Ayuda a manejar el estrés inmediato, pero su exceso puede suprimir la respuesta inmune.

El efecto neto de estas hormonas del estrés en el sistema inmunológico es complejo. A corto plazo, pueden ayudar a movilizar recursos para combatir amenazas inmediatas, pero si el estrés se prolonga, pueden llevar a una disfunción inmunológica. Esto incluye la supresión de la actividad de los linfocitos (células importantes del sistema inmune), la reducción de la capacidad de las células inmunitarias para migrar a los sitios de infección, y la disminución de la producción de anticuerpos.

Además, el estrés prolongado puede conducir a una inflamación crónica en el cuerpo, lo que está asociado con una amplia gama de problemas de salud, incluyendo enfermedades cardiovasculares, trastornos autoinmunes y enfermedades mentales. Por lo tanto, la gestión efectiva del estrés es crucial para mantener un sistema inmunológico saludable y un bienestar general.

## ¿Cómo se ve afectada la actividad de los linfocitos por las hormonas del estrés?

La actividad de los linfocitos, que son un tipo de glóbulo blanco crucial para la respuesta inmunitaria adaptativa, puede verse significativamente afectada por las hormonas del estrés, particularmente por el cortisol y la adrenalina.

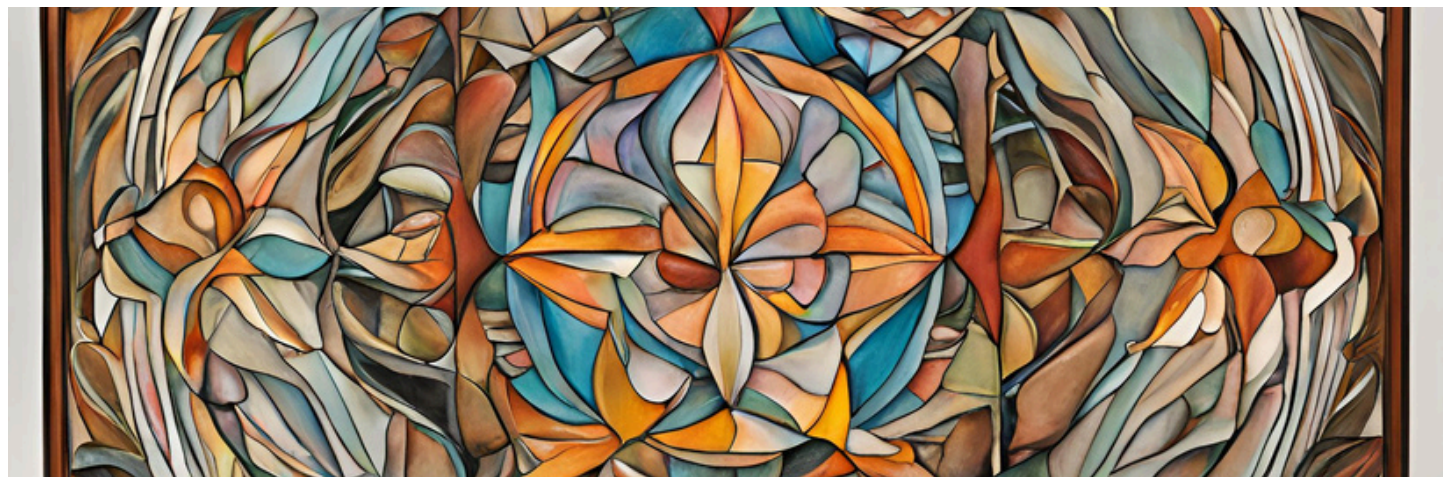
Cuando se libera cortisol en respuesta al estrés, puede suprimir la proliferación y la actividad de los linfocitos. Esto significa que la capacidad del cuerpo para producir nuevas células inmunitarias y para responder de manera efectiva a las infecciones o enfermedades puede disminuir. El cortisol puede actuar directamente en los linfocitos, reduciendo su capacidad para multiplicarse y diferenciarse en células efectoras que luchan contra las amenazas infecciosas.

La adrenalina, aunque generalmente es conocida por sus efectos inmediatos en la preparación del cuerpo para la respuesta de "lucha o huida", también puede influir en la actividad de los linfocitos. La adrenalina se une a receptores específicos en la superficie de las células inmunitarias, incluyendo los linfocitos, y puede modificar su función. Por ejemplo, puede aumentar la movilización de linfocitos desde la sangre hacia los tejidos, donde pueden ser necesarios para combatir una infección. Sin embargo, si el estrés es prolongado, la acción continua de la adrenalina puede llevar a una supresión de la función inmune, similar al efecto del cortisol.

---

# El Modelo de Sanación de Myrtle Fillmore

Por la Rev. Ellen Debenport



Los cinco pasos son:



1- **Conocer la verdad de uno mismo:** Reconocer la propia divinidad y la perfección dada por Dios, dejando de lado los pensamientos negativos y las sugerencias falsas.

2- **Observar los pensamientos y acciones:** Considerar los hábitos de vida y si están en armonía con la ley divina de salud, incluyendo la dieta, el ejercicio y la gestión del estrés.

3- **Usar el poder creativo:** Reconocer el poder de cambiar las condiciones y co-crear con Dios, manteniendo la atención en el Cristo interior y en los impulsos del alma.

4- **Ver la salud como un estado natural:** Abandonar la creencia en la enfermedad como algo real y afirmar la salud divina que fluye en cada célula del cuerpo.

5- **Realizar la unidad:** Comprender la conexión con el todo y la santidad divina, lo que se convierte en parte de la imagen de sí mismo y en la expectativa de vivir en el gran todo y el bien absoluto.

## ¿Qué papel juega el poder creativo en el proceso de sanación según Myrtle?

Según Myrtle Fillmore, el poder creativo juega un papel fundamental en el proceso de sanación. Ella sugiere que las personas tienen la capacidad de cambiar sus condiciones y son co-creadores con Dios. Esto significa que los pensamientos tienen poder creativo y que es esencial mantener la atención en el Cristo interior y en los impulsos del alma. Myrtle anima a las personas a trascender las apariencias externas, como la enfermedad, y a concentrarse en la salud y la vitalidad inherentes al ser espiritual. Al hacerlo, se conectan con el poder divino que reside en ellos y pueden manifestar cambios positivos en su salud y bienestar.

## ¿Qué importancia tiene el pensamiento en el proceso de sanación según Myrtle Fillmore?

Myrtle Fillmore atribuye una gran importancia al pensamiento en el proceso de sanación. Ella cree que los pensamientos son creativos y que lo que se piensa se materializa. Por lo tanto, considera crucial que las personas sean conscientes de sus pensamientos y los mantengan enfocados en la salud y la perfección divina, en lugar de en la enfermedad o la imperfección. Myrtle sugiere que los individuos deben prestar atención a lo que están pensando y sintiendo, ya que los pensamientos negativos o el miedo pueden atraer más negatividad. En cambio, al centrarse en la verdad de su divinidad y en la salud como estado natural, las personas pueden influir positivamente en su bienestar y en su proceso de sanación.

---

## Uso de recursos técnicos para esta clase

---

Para las tareas de esta clase, utilizaremos la plataforma Loom ([www.loom.com](http://www.loom.com)), que es completamente gratuita. Esta herramienta te permite grabar videos de hasta 5 minutos de duración, los cuales podrás enviar fácilmente como enlace a través de correo electrónico o mensaje de texto. Al grabar tu video, es fundamental que lo hagas con el mayor profesionalismo posible: cuida tu

vestimenta, asegúrate de que no haya ruidos de fondo y aprende el contenido que vas a exponer de memoria. De esta manera, podrás comunicar tus ideas de forma efectiva y conectar mejor con tu audiencia. ¡Aprovecha esta oportunidad para brillar!

---

# Asignacion de la Clase

Para la tarea de la clase, elige un tema de los muchos que hemos abordado y que sientas que no quieres olvidar. Selecciona aquel con el que te has identificado profundamente y que desees integrar en tu práctica espiritual. Desarrolla este tema en un breve ensayo y, utilizando ese contenido como base, crea un video en Loom con una duración máxima de 5 minutos. Una vez que hayas terminado, comparte el enlace del video a través de correo electrónico con el facilitador de la clase. Esta es una excelente oportunidad para reflexionar sobre tu aprendizaje y compartirlo de manera creativa. ¡Estoy seguro de que tu mensaje resonará!