



“Ustedes son mis testigos”

Is. 43:10

EPISCOPAX

AÑO VII NO. 35, JULIO-SEPTIEMBRE 2016 - ÓRGANO INFORMATIVO DE LA IGLESIA EPISCOPAL DOMINICANA (COMUNIÓN ANGLICANA)

RETOMANDO EL CAMINO DE LA FE

... “ SE HABÍA PERDIDO, PERO YA LO HEMOS ENCONTRADO ” .
(LUCAS 15:11-32)

Apreciado Lector (a):

Para nosotros ha sido de gran satisfacción, el entregar este número de la revista Episcopax, la cual hemos dedicado con una firme estimación, a los amigos y amigas creyentes o no, hermanos/as en la fe, compañeros y compañeras de misión.

“RETOMANDO EL CAMINO DE LA FE”

¿Por que hemos querido vincular en nuestra portada estas tres palabras claves: Retomar, Camino y Fe?

Partiendo de una de nuestra misión como Iglesia Episcopal Dominicana: Proclamar el Evangelio y reconciliar a toda persona con Dios bajo la guía del Espíritu Santo.

En los últimos años, a nivel mundial, nos han arropado diferentes tensiones, principalmente de orden políticas y sociales, que han inyectado a la humanidad de una falta de fe y ha provocado que muchos, incluso, se hayan ido lejos de la casa de Dios.

Para aquellos que despertaron un día y tomaron la decisión de no seguir caminando, que decidieron rendirse o fueron seducidos a tomar otros caminos; les invito a dar un paseo por:

Lucas 15,11-32 La parábola del Hijo Prodigio (El hijo que regreso a casa)

1. ¿Que caracterizo a este hijo y que

decisiones tomo?

En primera, es caracterizado por su temperamento, por su falta de madurez, evidenciado en personas que no han superado estadios de madurez, tanto emocionales como espirituales. Es la característica mas sobresaliente del personaje (hijo)

En cuanto a las decisiones que tomo, muestran la respuesta a su temperamento, de hacer las cosas según su voluntad, desconociendo las enseñanzas de su padre, de su familia, incluso, de su medio religioso. Digamos que sus decisiones fueron fruto de su insensatez, que posteriormente lo condujeron al fracaso.

2. Algunas consecuencias de su decisión:

La ruptura con su familia. El padre, lo podemos asemejar con el Padre Dios: siempre dispuesto a acogernos, a darnos dones para que lo podamos destinar en el propósito de vida. Este joven dejo de lado el amor, la felicidad y la bendición de una familia bien constituida.

3. ¿ Que lo motivo a regresar y que lo llevo a pensar que podría ser perdonado?

Obviamente, la situación difícil que le toco por su decisión. Pensar que era amado y protegido y verse excluido, fuera de esa concepción de amor. ¿Por que pensó ser perdonado? ¿por que un padre que tanto ama, puede perdonar! Como diría San Agustín de Hipona: “Gracias a que Dios me amo, soy amable.”

4. ¿ Que características tiene este Padre?

Es el amor, la paciencia y la experiencia de lo que es la vida, la habilidad de instruir, de conducir, de enseñar con sus ejemplo. Un padre que a pesar de las decisiones de su hijo, se la respeta y le permite tomar sus propias decisiones.

Andar por el camino donde la fe anda, decidir tomarla de la mano y dejar que nos lleve bien lejos en ella misma, no es una cuestión fácil, pero sin fe, es imposible agradar a Dios.

¡Decide regresar a la casa de tu PADRE!



EPISCOPAX

Órgano Informativo Oficial de la Iglesia Episcopal Dominicana (Comunión Anglicana)

Calle Santiago No. 114, Gazcue, Santo Domingo, República Dominicana, Apartado Postal 764
Tels.: 809-686-7493
809-688-6016
Fax: 809-686-6364
Email: comiteiglepidom@gmail.com
iglepidom@claro.net.do

CONSEJO EDITORIAL

Julio César Holguín
Obispo Diocesano

Buenaventura Bueno Torres, MAGC
Asesor
gbbuenotorres@gmail.com

Patricia Martín
Coordinadora Diocesana

Ruth Ferreras
Editora

COLABORADORES
Reverendísimo Telesforo Isaac,
Obispo Emerito

Reverendísimo Moisés Quezada,
Obispo Coadjutor

Julius Ariail
Fotógrafo y
Encargado
Comunicaciones DDG

Carlos Jiménez
Diseñador Gráfico
www.ViejoMike.com

CONTENIDO

04 MENSAJE
Ezequiel: El profeta encerrado y enmudecido

05 MENSAJE
Receta para acompañar tus oraciones.

06 MENSAJE
El carácter pastoral de la denuncia profética

07 ENTREVISTA
Cuando ser mujer no es una barrera

08 NOTICIAS
Obispo Julio Holguin es distinguido con Rosa de la Paz

08 NOTICIAS
Inauguración y dedicación de Academia Episcopal

10 ARTÍCULO
Conquistando mis propias emociones

12 MENSAJE
¿Es posible vivir sin creer?

14 ARTÍCULO
El Don amoroso de lo femenino

15 NOTICIAS
Celebrando los 25 años del Obispo Julio Holguin

EL CENTRO DE ESTUDIOS TEOLÓGICOS DE LA IGLESIA EPISCOPAL DOMINICANA (CET)

¡Un espacio para el despertar de vocaciones!

Desde 1978 continua en el propósito para el que fue creado:

1. Preparar líderes para el ministerio.
2. Fomentar el uso de los medios de comunicación para la promoción del Evangelio.
3. Estimular y auspiciar actividades para la reflexión y promoción del pensamiento Cristiano.

Los lectores pueden encontrar en sus instalaciones, una biblioteca en Español y una en Inglés para sus devocionales en el propósito de su educación integral.

LA IGLESIA EPISCOPAL TE DA LA BIENVENIDA

“No busques que dar. Date a ti mismo”.
San Agustín de Hipona



Para información sobre vocaciones, conversa con tu sacerdote o llama al Centro de Estudios Teológicos al **809-685-3293** (en horario laborable)
Muy Reverendo, Ashton Brooks, Rector.



*‘Ezequiel
nunca tuvo
miedo de
cumplir con
su misión...’*

EZEQUIEL: EL PROFETA ENCERRADO Y ENMUDECIDO



Telésforo Isaac
Obispo emérito Iglesia
Episcopal/Anglicana

La narración acerca de Ezequiel, el profeta encerrado y enmudecido motivado por la frustración ante la desidia del pueblo hebreo, es singular en la Santa Biblia; pues, él, como comunicador de la voluntad de Dios, tuvo una experiencia distinta a la de otros visionarios. El modelo y tradición de los profetas era percibir la conducta del pueblo y advertir que cuando no se cumplen con el pensamiento y los mandamientos de Yahvé, su comportamiento podría acarrearles desastres.

El caso de Ezequiel fue un hecho extraño cuando Yahvé le dijo que: «dada la desobediencia y rebeldía de los antepasados de su pueblo,

la terquedad y cabeza dura de sus hijos, debido a las acciones bajas y detestables, los iba a destruir sin misericordia»; lo haría así, como manera especial de advertir sus malas acciones. A esto Dios le advirtió, según la visión de Ezequiel, que: «te van a atacar con cuerdas, de manera que no podría salir y estar con el pueblo. Además, yo voy hacer que tu lengua se quede pegada al paladar y que te quedes mudo». (Ezequiel 3:26). Este extraño paradigma fue la reacción del Dios de Israel, y por lo que llamó y encargó, el encierro en su casa y enmudecido, parece un contrasentido, pues, los profetas se mueven en el pueblo y pregonan lo que el Señor manda a decirle a la gente.

¿Qué implica, por tanto, el encierro y el enmudecimiento de este comunicador de la voluntad divina? Aparentemente esta forma de proceder significa una manera notable de llamar la atención, por el desacierto del pueblo al no escuchar a la voz profética.

Sabemos que Ezequiel fue un hombre de profunda fe y brillante imaginación. Hacía hincapié en su responsabilidad de advertir al pueblo sobre su deficiente comportamiento; más, la rebeldía fue tal, que él pensó y actuó de manera distinta para sensibilizar la comunidad. Esto se está haciendo de nuevo aquí en nuestro terruño y entre religiosos de prestancia, tal vez equivocado en algunos casos.

Ezequiel nunca tuvo miedo de cumplir con su misión, pero un día, dada la desesperación por la indiferencia de la gente, e indignado, se encerró en su casa decidido a no profetizar más, porque para él, sus palabras eran: «llevadas por el viento a un desierto no habitable, o como arar en el mar».

Hoy como ayer y siempre, es menester que aparezcan voces proféticas para alentar al pueblo para hacer lo que es correcto, virtuoso, justo, y beneficioso para el bien de la mayoría de la sociedad.

RECETA PARA ACOMPAÑAR TUS ORACIONES.

Imposible desviar la mirada de la imponente presencia del árbol de mangos que está en el patio de la Iglesia y Seminario Episcopal, su sombra nos da tregua del calor, ese mismo árbol que te da sombra a ti y a mí, le ha dado a muchas generaciones las bondades de su fruto, la frescura de su sombra y la confianza de ser un observador silencioso de seminaristas que se prepararon para servir a su Iglesia, feligreses activos con sus responsabilidades, jóvenes soñadores con la conciencia de una misión, extranjeros que probaron el sano y dulce fruto de la tierra dominicana; acompañados en las lecturas y la meditación del Libro de Oración Común.



¿Tu joven Episcopal cuantas vivencias has preparado bajo ese árbol?
¿Tu, niño Episcopal, cuantas veces has ido a retomar el aliento bajo la sombra de este fuerte amigo?
¿Ustedes mujeres y hombres Episcopales, les ha sido el lugar perfecto para sus meditaciones del sermón o planear la siguiente actividad?
Muchos de ustedes ya no pueden sentarse debajo del árbol como en esos tiempos pero, cuando comamos de los frutos de la tierra, recordemos a nuestra Iglesia, y el mensaje de vida que nos enseña.

Para esos momentos de paz que encontramos en la oración les dejo un par de recetas que les puede acompañar.

Estas recetas de aguas aromáticas, se las pueden tomar frías o calientes. Es momento de regresar a lo natural, hagamos las paces con la creación, desechemos lo artificial. **“Somos Episcopales, Somos Naturales...”**

Aromáticas y frutas:

Tener siempre más de dos sabores diferentes de bolsitas aromáticas, las cuales al momentos de tener lista el agua caliente, las pondremos mezcladas, podremos añadir sabores extras como canelas, clavo de olor, hierba buena, entre otros, exprimir naranjas, limones o licuar. Chinola con aromática será un resultado de una explosión de sabores. Para endulzar: la miel será la mejor aliada, pueden servirse frías o calientes.

Otro truquito:

Aceite verde de sabores: para tener más de dos sabores, tan solo colocamos dentro de la botella especias y si deseas un aceite picante unos cuantos ajos y chiles. Estos tipos de aceites verdes son excelentes para acompañar la pasta, las ensaladas o un simple pan remojado en aceite.

Tu amigo,

Víctor Pazmiño, Ecuatoriano.

Seminarista En el Centro de Estudios Teológicos de la Iglesia Episcopal Dominicana



TIEMPO ORDINARIO

Vístete de Verde: Color que anima la Esperanza

Por: Reverendo, Leonel Polanco

El color verde es el color de la esperanza cristiana, cifrada en su retorno, y, es el color usado en el tiempo ordinario o tiempo después de Pentecostés y después de Epifanía. El pueblo Cristiano percibe este tiempo en el énfasis de las lecturas y la Homilía, de otra forma no es posible.

¿Y qué decir de Pentecostés? se celebra 50 días después de la pascua y en el pueblo cristiano es la fiesta de obediencia tras esperar la promesa del Resucitado, que es la fortaleza que da la tercera persona de la Trinidad. ¡ES TIEMPO DE PENTECOSTES EN TU VIDA!

¿SABÍAS QUE?

En la época de David todavía no se habían inventado las notas musicales. Fue hasta el siglo X de nuestra era, cuando el italiano Guido d'Arezzo inventó el sistema con las 7 notas musicales que hoy conocemos.

EL CARÁCTER PASTORAL DE LA DENUNCIA PROFETICA

Por Tomás Gómez Bueno

La iglesia, como agente gestor del Reino de Dios, tiene la responsabilidad de denunciar los males que se manifiestan en este mundo, al tiempo que anuncia la esperanza de un mundo mejor aquí y ahora.

La misión de iglesia no es ofrecer soluciones técnicas a los males de la sociedad. Existen otras instancias designadas para esto. Sin embargo, una denuncia efectiva de los males, requiere que la iglesia se auxilie de herramientas que le permitan orientar adecuadamente su mensaje. Esto obliga que la denuncia profética de la iglesia se ubique necesariamente entre la orientación técnica y lo apasionadamente pastoral y teológico. Sin la combinación de estos dos aspectos, la denuncia profética puede quedarse en lo panfletario y simplemente ruidoso.

Toda denuncia profética debe tener en su forma y contenido la vitalidad que se inspira en la búsqueda de la justicia. Su abordaje debe ser crítico y constructivo, y al mismo tiempo comprensivo y conciliador. Debe dar las alternativas para reparar daños, para resarcir al despojado y oprimido, sin quitarle la oportunidad al opresor para que se arrepienta y deponga su accionar malvado. Como se ha dicho en tantas ocasiones, la denuncia profética debe condenar el pecado y anunciar justicia y esperanza.

La denuncia profética debe ser realista y responsable, otorgando siempre la oportunidad y promoviendo la apertura para cambiar, para

restablecer y construir relaciones más fraternales entre los seres humanos

La orientación pastoral debe surgir de una espiritualidad sana, de una relación con Dios fresca y de un acercamiento a las Escrituras que nos permita escuchar al Señor y permitirle que su voz se haga audible a través de nosotros. Esto es para humanizar el discurso en el propio gesto de la encarnación e identidad del Señor con el dolor.

La denuncia profética no debe ser nunca una forma de presión para alcanzar beneficios particulares, su única recompensa debe ser la restauración, el cambio, la instauración de la justicia, la construcción de nuevas relaciones basadas en el respeto a la dignidad del ser.

Denunciamos el dolor colectivo, el mal que nos afecta a todos. Por tanto, la respuesta que aspiramos debe tener ese sentido colectivo. Si denunciamos un mal que afecta la mayoría, la respuesta a esa denuncia, también debe beneficiar a la mayoría.

Por último, la denuncia profética debe cuidar el lenguaje. Debe evitar limitarse a lo coyuntural, lo momentáneo, lo escandaloso y trivial.

La voz profética de la iglesia es un gran compromiso en una sociedad compleja que necesita escuchar la voz de Dios para reorientar su actuar.

**A VECES PIENSO QUE LO HE PERDIDO TODO.
LUEGO, ME ACUERDO DE LAS PRUEBAS
DE JOB Y SE ME PASA...**

"Y dijo: Desnudo salí del vientre de mi madre, y desnudo tornaré allá. Jehová dió, y Jehová quitó: sea el nombre de Jehová bendito"

(Job 1:21)



CUANDO **SER MUJER** NO ES UNA BARRERA

La Muy Reverenda, **Miguelina Espinal-Howell**
Primera mujer Sacerdote Latina, elegida Deana en una Catedral de Estados Unidos.

Por Ruth Ferreras

EX: ¿Qué ha significado para ti ser la primera mujer latina que ocupa la posición de Deana en una Catedral importante de los Estados Unidos?

ME: Doy gloria a Dios por la oportunidad de servirle como ministro ordenado. El trayecto ministerial que Dios ha forjado para mí ha sido de mucha bendición en mi vida. Servir como miembro del Clero en la República Dominicana fue una de las experiencias más enriquecedoras y formativas en mi vida como sacerdote. El servir como Deana es una gran responsabilidad, la cual asumo con gozo y seriedad. El ser la primera mujer Latina es una muestra más de que la Iglesia está creciendo y está cambiando.

EX: ¿Cuándo sentiste la convicción para el servicio pastoral?

ME: Crecí en la Iglesia Episcopal San Andrés en Villa Consuelo. Desde pequeña sentí un llamado a servir. Recuerdo con mucha ternura y agradecimiento el haber tenido la oportunidad de participar en una comunidad que estimulaba

“...Y EN ESE MOMENTO SE ME HIZO CLARO QUE ERA POSIBLE PARA UNA MUJER EL SERVIR COMO SACERDOTE.”

a la niñez y a la juventud a servir a Dios. Pienso que el crecer junto a una familia que inculcó valores cristianos en mí, influyó en mi vocación. También, fui bendecida con una comunidad de clérigos y líderes de la Iglesia que me guiaron e instruyeron por el buen camino como lo fueron el Obispo Diocesano, Julio Holguín; el Padre Edmond Desueza Savignon, Don Teo George, Padre Luis Tavares, Digna Valdez, Padre Sandino, entre otros. Todos fueron instrumentos de Dios en mi llamado. Cuando era niña y servía como acólito, jugaba a la «Eucaristía» en la sacristía antes del servicio. Cuando era adolescente ya tenía claro que Dios me estaba llamando a servirle de manera diferente. Considere el visitar a las Hermanas de la Transfiguración. Recuerdo que asistí a una celebración de jóvenes en Santa Cruz en la cual la Reverenda Margarita Santana estaba celebrando la Eucaristía y en ese momento se me hizo claro que era posible para una mujer el servir como sacerdote. Desde ese entonces puse en manos



Muy Reverenda
Miguelina Espinal-Howell

Miguelina es Deana de la Catedral de la Diócesis de Connecticut, Christ Church Cathedral. Oriunda de la República Dominicana. Es psicóloga clínica. Durante sus años como ministro laico de la Iglesia Episcopal Dominicana, sirvió como líder del ministerio juvenil. Como sacerdote, sirvió en las Iglesias San Juan Bautista y Monte de la Transfiguración.

Actualmente es miembro de la facultad de CREDO, miembro del Consejo Asesor de los Ministerios Latinos/Hispanos, Miembro del Grupo de Trabajo para Desarrollo Congregacional y Sustentabilidad de Ministerios Latinos- Convención General Resolución A086 y miembro de la Junta de Directores de la Sociedad para el Crecimiento del Ministerio (SIM).

de Dios mis planes.

EX: ¿Qué obstáculos encontraste en el camino y que te impulsó a continuar?

ME: Más que obstáculos encontré muchas oportunidades de aprendizaje, particularmente en el área de relaciones interpersonales y liderazgo. Todas las cosas obran para bien para quienes aman al Señor.

¿Qué me impulsó a continuar? El reconocer que Dios es quien llama y quien nos equipa para su servicio.

EX: ¿Que sientes que te ha hecho falta en esta carrera?

ME: Siento que Dios siempre ha estado presente, por lo tanto, no he tenido falta relevante.

EX: Tu exhortación a las mujeres con la misma vocación.

ME: Escuchar a la voz de Dios y creer en el llamado que han recibido. No dejar ser definidas por otras personas sino por su Creador. Ser mujer en el ministerio requiere mucho valor, tenacidad y fortaleza.

EX: ¿Cómo enfrentas el día a día?

Con oración, buena disposición y alegría.



OBISPO JULIO HOLGUÍN DE LA IGLESIA EPISCOPAL DOMINICANA ES DISTINGUIDO CON EL CAMBIO DE LA ROSA DE LA PAZ

En su reciente visita al país de Guatemala, el Obispo de la Iglesia Episcopal para la República Dominicana, realizó el Cambio de la Rosa de la Paz.

Luego de cambiar la rosa y de recibir de manos del Vice Ministro Araujo el diploma que lo acredita como "Mensajero de Paz" el Obispo hizo referencia al Conflicto Armado Interno y la firma de los Acuerdos de Paz en la que asistió como Presidente del Consejo Latinoamericano de Iglesias "Como Cristianos debemos dar gracias por ese gesto de las partes en conflicto de acercarse para construir la Paz" indicó.

El prestigioso acto solemne del "Cambio de la Rosa de la Paz" es un magno evento que se realiza en el Patio de la Paz del Palacio Nacional de la Cultura, escenario perfecto para efectuarlo, porque allí fue la sede de la firma de los Acuerdos de Paz en Guatemala, el domingo 29 de diciembre de 1996, y también por conservar en su interior el "Monumento a la Paz", el cual está

fundido en bronce y constituido por dos manos posicionadas hacia el firmamento, colocadas sobre un bloque de piedra que a su vez es soportado por un conjunto de dieciséis fornidos brazos entrelazados que representan la unidad del pueblo de Guatemala. El significado de este hermoso monumento realizado por el artista Luis Fernando Carlos León es que "el pueblo unido sostiene el peso de su libertad". Quienes colocan la rosa blanca sobre las dos manos del monumento, asumen la responsabilidad de trabajar a diario por conservar la Paz. El acto del Cambio de la Rosa de la Paz ha triunfado y se ha mantenido como insignia a través del tiempo, porque la acción de cambiar la rosa, simboliza no dejar que se extinga la flama sublime que se mantiene encendida, en honor a todas las víctimas que murieron por la guerra interna que vivió Guatemala.



INAGURACIÓN Y DEDICACIÓN DE NUEVO EDIFICIO

Fue bendecido el nuevo proyecto Episcopal: Academia Episcopal de Aprendizaje y Desarrollo Infantil, dedicada a Milagros Hernández De Holguín, Miembro Ex-officio de la Agrupación Nacional de Mujeres Episcopales y esposa del Obispo Diocesano Julio C. Holguín en República Dominicana.



OBISPO CURRY INVITA A LA UNIDAD

«Tenemos que encontrar una manera de acabar con el sufrimiento de los seres humanos»

Obispo Primado, Michael B. Curry en conmemoración del día mundial de los refugiados.



ALGUNAS ACTIVIDADES DIOCESANAS

17 de Septiembre:

Congreso Nacional por la Auto-Sostenibilidad Financiera

10 de Octubre:

Tertulias CET: Los Desafíos de la Pastoral ante la Inseguridad Ciudadana en R.D.

15 de Octubre:

Episcopal Fest: POR SU GRACIA.

29 de Octubre:

Encuentro sobre la Espiritualidad de la Mayordomía Congregacional.

20-25 Noviembre:

Diálogo Congregacional sobre la Violencia Intrafamiliar

26 de Noviembre:

Asamblea Ordinaria de los Jóvenes



CHRISTIAN AID EN REPÚBLICA DOMINICANA

El día 22 de marzo del 2016, Monseñor Julio César Holguín, Obispo de la Iglesia Episcopal Dominicana hizo una oración de acción de gracias por la inauguración de las nuevas oficinas de Christian Aid en la República Dominicana, con asiento en las instalaciones de la Catedral de la Epifanía. En la misma el Sr. Prospery Raymond, director del Programa de Christian Aid para Haití y República Dominicana, agradeció a Progressio por haber acogido a Christian Aid por más de 9 años, como también a la Iglesia Episcopal por los espacios que está ofreciendo. El Sr. Raymond habló de los estrechos vínculos entre Christian Aid y la Iglesia Episcopal, como parte de la Comunión Anglicana, en Londres. Christian Aid trabaja en la República Dominicana

en temas de derechos humanos, medio ambiente, cambio climático en estrecho vínculo con organizaciones de la sociedad civil como de las Iglesias. Christian Aid es una organización ecuménica de 41 denominaciones cristianas de Gran Bretaña e Irlanda, que insiste en que el mundo puede ser cambiado desde la raíz, por un mundo donde cada quien puede vivir una vida plena. Christian Aid agradece a la Iglesia Episcopal Dominicana, y a Monseñor Holguín, por ofrecer un espacio en su casa. Deseamos seguir fortaleciendo los lazos en la República Dominicana.

Frankelly Martínez
Senior Programme Officer
<http://www.christianaid.org.uk/>



La Iglesia Episcopal te invita a hacer:

Donación de alimentos

«Por el uso justo y adecuado de tu creación.»
(Libro de Oración Común Pag. 314)

Estaremos recibiendo tus donaciones.
Lláma al: 809-685-3293

LEY DE PROTECCIÓN ANIMAL Y TENENCIA RESPONSABLE 248-12



CONQUISTANDO MIS PROPIAS Emociones



¡UN CAMINO HACIA MI ÉXITO!

Está muy de moda la palabra: "Inteligencia Emocional" pero ella es más profunda que simplemente estar manejada por la gente, es definitivamente, un compromiso serio conmigo mismo. Ser inteligentes es una gran ventaja en la vida y más aún, cuando es un trabajo con mis emociones, mi YO.

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Es una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

¿Se considera usted Inteligente emocionalmente?

Algunas pistas que demuestran que eres inteligente emocionalmente

- No estas atrapado en el pasado
- No vives ansioso del futuro
- Sabes decir que no
- Sabes autogestionarte
- Gestión de relaciones
- Autoconciencia
- Tienes principios y los sigues
- Controlas tus estados emocionales
- Toleras la frustración
- Controlas sus impulsos
- Tienes la capacidad de adoptar las decisiones correctas

¿Cómo puedo trabajar las emociones inteligentemente?

Percibir la emoción: saber identificar y reconocer nuestros sentimientos y los de los demás. Para ello debemos atender a las manifestaciones de nuestra emoción, como son la expresión facial, nuestros gestos, etcétera. Por ejemplo, "estoy nervioso".

Presta atención a tu cuerpo. En vez de ignorar las manifestaciones físicas de tus emociones, empieza a escucharlas. Nuestras mentes y cuerpos no son entes separados, más bien se afectan entre sí a nivel muy profundo. Podrás elevar tu EQ aprendiendo a interpretar las señales de tu cuerpo que te indican la clase de emociones que sientes

rial emocional. Es otra manera de aprender lo más que puedas sobre tus propios sentimientos y sobre la manera en que están conectados con tus experiencias. Cuando sientas una emoción fuerte, pregúntate cuándo fue la última vez que la sentiste. ¿Qué pasó antes, durante y después?

Comprender la emoción: implica entender las diferentes señales emocionales que se nos presentan. Por ejemplo: "como estoy nervioso, entiendo que todos los pensamientos negativos que tengo son causa de la ansiedad. Es por esto por lo que me siento tenso y con las manos frías...".

Practica tomar decisiones sobre cómo comportarte. No podrás evitar sentir las emociones que sientes, pero puedes decidir cómo quieres reaccionar ante ellas. Si tu problema es que explotas en ira o no dices nada cuando estás herido, piensa en cómo te gustaría reaccionar. En lugar de dejar que tus emociones te abrumen, decide cómo quieres comportarte la próxima vez que tus sentimientos sean muy intensos.

Cuando algo negativo suceda en tu vida, tómate un momento para sentir tus emociones. Algunos aseguran sentir una ola de tristeza o ira que los ahoga. Cuando la ola inicial haya pasado, toma la decisión de cómo quieres comportarte. Toma la decisión de expresar tus sentimientos en vez de reprimirlos. Si no tienes éxito, levántate y vuélvelo a intentar en vez de tirar la toalla.

Todas estas habilidades se pueden entrenar, ejercitar y mejorar, pero la inteligencia emocional no mejora de la noche a la mañana. Desarrollar nuestra inteligencia emocional es, de hecho, un viaje que dura toda la vida.





Imagen cortesía de Teleradioamerica

UNA MIRADITA A LOS PASADOS COMICIOS EN REPÚBLICA DOMINICANA

Por: Monsabetty Rivas

Las recién pasadas elecciones efectuadas en el país este 15 de mayo del 2106, fueron comicios similares a los anteriores, en estos quedo demostrado que lastimosamente, aun los dominicanos somos un pueblo que no está preparado para realizar unas votaciones sin traumas y en las que puedan arrojarse resultados satisfactorios e inmediatos.

Con el eficiente y ágil rendimiento que da la tecnología, debieron darse a conocer los ganadores en las diferentes candidaturas en tiempo record, pero por la improvisación, el desconocimiento, la falta de personal técnico, los reclamos de algunos partidos políticos y grupos de la sociedad civil, no pudo llevarse a cabo; lo que dio al traste de levantamientos de protestas en múltiples escenarios del país, en repuesta a la lentitud con que se manejó los resultados, producto del conteo manual. Ni hablar de las inconformidades que ya son una costumbre en la postelecciones. Cabe destacar que estos comicios fueron los

primeros del siglo XXI en que se eligieron los cargos legislativos y municipales adjunto a los presidenciales. El 60% de los votos emitidos a favor de la candidatura para la presidencia, es un hecho nunca antes visto en la democracia dominicana.

Siempre es, y será bueno creer en que poco a poco, iremos y marcharemos, hacia una mejora en las cuestiones ciudadanas e institucionales de nuestro país. Lo que no se puede negar es que, el pueblo sigue acudiendo al llamado de ejercer su derecho al voto, a pesar de una abstención de 29.77% en estas elecciones generales 2016. Se ha avanzado por un lado y por otros no. La pregunta que debemos hacernos como sociedad es: hacia donde debemos apuntar en la próxima ocasión, llevando en nuestras frentes las pericias del pasado.

Rogamos a Dios, nos ayude a ser mejores ciudadanos, municipales, hombres y mujeres comprometidos con la realidad de que el cambio germina

¡LOS EPISCOPALES COMPARTIMOS LO BUENO!

En la recepción del Centro Diocesano de la Iglesia Episcopal Dominicana compartimos sobre el amor de Dios, entregando a algunos de nuestros visitantes El Evangelio de San Juan en atractivas presentaciones, gracias a La Liga de Testamento de bolsillo. También, tenemos disponible algunos "Episcopax" para nuestros visitantes.

Esta es una iniciativa del Comité de Evangelismo de la Diócesis, quienes aprovechan para invitarles a continuar compartiendo LO BUENO! con tus familiares, amigos, vecinos, conocidos y desconocidos. La Palabra de Dios es la MEJOR muestra de AMOR que podemos dar.





SIGAMOS HABLANDO DE **SALUD**



El Zicavirus: Se transfiere de una persona infectada a otra, cuando es picada por el mosquito AEGDES AEGYPTI, que es el mismo que transmite el Dengue y la Chikungunya. Asimismo, se puede transmitir durante el embarazo de madre al feto, pero además, está en investigación la transferencia por vía sanguínea y sexual.

Los signos y síntomas son:

- Fiebre
- Erupción en la piel
- Dolor en las articulaciones
- Conjuntivitis
- Malestar general, entre otras

Según la historia del virus, su primera aparición fue en la década de 1940 proveniente del continente africano.

Complicaciones: puede producir dificultades neurológicas como Guillain Barre (SGB), Microcefalia a los productos de madres infectadas, aunque se investiga si guarda relación, no obstante esta enfermedad data del siglo pasado y, todavía está en exploración en relación a sus complicaciones.

Diagnostico del zica además de los signos y síntomas, se debe tomar muestra de sangre para el laboratorio durante los primero 5 días de la infestación del paciente para confirmar. Tratamiento: es sintomático, se trata como la mayoría de las enfermedades víricas

Atentamente,

**Dra. Reina Margarita Fulgencio
Ruiz (MPH), (MES)**



Hay personas que afirman: «yo no confío en nada»; otras que aconsejan: «no confíes en nadie». Ahora bien, ¿es esto posible? ¿Podemos realmente vivir sin confiar en nada ni en nadie?

Se confía en lo que se cree o en quien se cree, y creer es una parte esencial del ser humano. En otras palabras: necesitamos creer, entre muchas razones, porque no tenemos el conocimiento ni el entendimiento de todas las cosas. Por ello, habrá cosas que simplemente tendremos que creerlas. Además, creer hace que nuestra vida sea más sencilla, de lo contrario tendríamos que reinventar el mundo cada segundo.

Creemos que las cosas son como las percibimos. Es decir, tenemos que creer que el mundo es como lo percibimos o no podríamos con la incertidumbre. Tenemos que creer en nuestra memoria para todo, pero sabemos que la memoria no es el recuerdo del suceso en sí, sino el recuerdo de la última vez que lo recordamos. Inclusive, tengo que confiar en mi barbero que pone una navaja en mi garganta sin ni siquiera conocerlo. Le creemos a los médicos, docentes y otros profesionales.

Entonces, no es posible vivir sin confiar en algo o en alguien, creer nos hace la vida más fácil, porque la automatiza. Pero a veces confiamos en lo que no deberíamos. De manera que la pregunta pertinente es ¿en qué o en quién podemos confiar? Responder a esta pregunta implica que aprendamos a confiar de forma consciente y de forma crítica.

Por: Pedro M. Fernández

Biblista y Neuropsicoeducador

Email: pedromiguelfernandez@gmail.com

MUCHAS MANOS

TRABAJANDO JUNTAS

material para las escuelas bíblicas de verano!

Para aquellas Iglesia que no cuentan con un equipo misionero para la Escuela de Verano, pueden solicitar los folletos al Comité Diocesano de Educación Cristiana.



TERTULIAS EN EL CET

En la Iglesia Episcopal se están desarrollando una serie de tertulias con la finalidad de crear un espacio para la articulación y edificación de personas del clero, líderes laicos, maestros, líderes juveniles, etc. con el propósito de lograr una articulación de los temas actuales: económicos, políticos, sociales, religiosos y sus respectivos desafíos pastorales.

¡Las puertas están abiertas!

LA IGLESIA EPISCOPAL TE INVITA



El Cristianismo y la Conservación del Medio Ambiente «Hacia una Eco-Teología Responsable» fue el tema abordado en el pasado Conversatorio, el Lunes 30 de Mayo a las 10:00 a.m. en las instalaciones del Centro de Estudios Teológicos (CET). A propósito de la celebración del Día Mundial del Medio Ambiente. Propiciado por el Obispo Diocesano, Julio C. Holguín y el Centro de Estudios Teológicos. Fue dirigido a: Clero, Líderes Laicos, Maestros, Grupos Juveniles, Seminaristas, Activistas. Y contó con los siguientes Invitados Especiales: Padre Rogelio Cruz de la Iglesia Católica-Romana, quien trabajara su experiencia y marco legal. Gregory García: Gestión de riesgos vinculados a juventud. Reverendo Presbítero Lorenzo Gómez de la Iglesia Episcopal Dominicana. Agrónomo. Teólogos invitados para trabajar la teología vinculados a la naturaleza. Y todos los participantes fueron llamados a ser protagonistas en la defensa del medio ambiente.

No te pierdas el próximo, revisa el calendario diocesano en nuestra página:
www.iglepidom.org

Síguenos en Facebook: Iglesia Episcopal Dominicana ó llámanos al: 809 685-3293.

EL DON AMOROSO DE LO *Femenino* EN LA VIDA DEL MUNDO

Por: Reverendo, Diego Sabogal

Hace 2600 años en la Grecia de Pericles, vivió un dramaturgo y literato que el mundo conocerá por nombre: Virgilio, este personaje al ser interpelado sobre el sentimiento que le producía la Mujer como Musa de sus creaciones dramáticas, simplemente respondió con una bella asociación: La Mujer no solo se parece al Sol sino que riñe con este, porque cuando una Mujer sonríe eclipsa sus rayos y por ende su Luz...

Estas palabras resumen nuestra percepción del Ser Femenino como fuente de paz y Puerto de Luz para la Humanidad, gracias a nuestras madres por conducimos con su sapiencia y entrega, gracias a cada Niña-Mujer, porque ustedes son la Reserva moral de la Humanidad. El toque y dulzura de una mujer es capaz de transformar la realidad y ponerle color a la vida,



este color brota de su gran sensibilidad para estremecerse por la vida y ser la primera defensora de este regalo Divino...

Gracias Madres por estar aquí y ahora en nuestras vidas, gracias por ser para la humanidad, esperanza concreta del amar y ser amados... Cada Mujer aun las que nunca dieron a Luz, son depositarias de la Bondad del Amor de Dios, son en potencia madres, como en potencia cada día trae su anochecer.

Estamos de fiesta y queremos que nuestras Amigas, Madres, Hijas y Esposas sean felices y sientan que nuestros corazones están tan agradecidos con todas ustedes por ser parte viva y definitiva de nuestra propia felicidad.

...Sigán hablando 4000 veces más que nosotros, maquillándose en cada semáforo, usando pintura de uñas, metiendo la cabeza en un dispositivo que calienta tanto como el punto de ebullición del agua, llorando y riendo a la vez, sigan llenando de esperanza y vida a la humanidad y descifrando el lenguaje de la existencia.

Gracias por ser el rostro sonriente de Dios.



LAS IGLESIAS AFRICANAS SE COMPROMETEN A TRABAJAR PARA ERRADICAR LA APATRIDIA

"La apatridia hace que la vulnerabilidad de las personas a los abusos y la denegación de sus derechos sea invisible para las autoridades nacionales. En este sentido, el derecho a una nacionalidad es primordial para el acceso a la protección de todos los otros derechos humanos, se trata casi de un 'derecho a tener derechos'", dijo Peter Prove, director de la

Comisión de las Iglesias sobre Asuntos Internacionales (CIAI) del Consejo Mundial de Iglesias (CMI), tras un taller regional de capacitación sobre el registro de nacimientos y las leyes de nacionalidad discriminatorias por motivos de género en África, organizado por el CMI en Addis Abeba (Etiopía) en Mayo 2016.



PADRE, ESPOSO Y PASTOR DE MUCHOS: **JULIO CESAR HOLGUÍN K.**

CELEBRANDO 25 AÑOS CONSAGRADO COMO OBISPO DIOCESANO PARA LA REPÚBLICA DOMINICANA

FUE CONSAGRADO COMO OBISPO DIOCESANO, EL 16 DE AGOSTO DE 1991 EN LA IGLESIA EPISCOPAL SAN ANDRÉS EN SANTO DOMINGO. ES EL SEGUNDO OBISPO DIOCESANO DE NACIONALIDAD DOMINICANA.

EL OBISPO HOLGUIN HA LIDERADO UN CRECIMIENTO DINÁMICO DE LA DIÓCESIS (DE 24 CONGREGACIONES A 71) ASIMISMO, HA CONSOLIDADO EL PROCESO DE SOSTENIBILIDAD FINANCIERA DE LA DIÓCESIS. SE HAN ESTRECHADO LAZOS FRATERNALES Y LA COLABORACIÓN CONJUNTA ENTRE LA IGLESIA EPISCOPAL DOMINICANA Y UNA RED DE DIÓCESIS COMPAÑERAS E INSTITUCIONES DE SERVICIO EN TODO EL MUNDO. HA IMPULSADO EL DESARROLLO DE PROGRAMAS DE FORMACIÓN Y DE ATENCIÓN PASTORAL INTEGRAL, A TRAVÉS DE LOS DIVERSOS MINISTERIOS DE TRABAJO DE LA DIÓCESIS Y DE LA IX PROVINCIA.





Iglesia Episcopal Dominicana (Comunion Anglicana)

Si necesitas oracion, llámanos o visítanos.

		
Calle Santiago, # 114, Aptdo. 761, Gazcue, Santo Domingo, D.N.	809-686-7493	www.iglepidom.org
	Iglesia Episcopal Dominicana	