

# Cómo perdonar cuando duele

 [www.buscadedios.org/como-perdonar-cuando-duele/](http://www.buscadedios.org/como-perdonar-cuando-duele/)

## Vida y Relaciones

*¿Cómo se puede perdonar a alguien que te ha herido cuando todo dentro de ti solo quiere aferrarse al dolor?*

*Este contenido está adaptado del canal de YouTube [THE BEAT](#).*

El perdón es una de las virtudes cristianas más importantes. ¿Por qué es tan difícil de hacerlo? Es especialmente difícil de hacerlo cuando el dolor es reciente o profundo. Sin embargo, esto no cambia el hecho de que tenemos que perdonar. No hay una nota al pie de la página en el mandato de Pablo: “perdónense unos a otros, tal como Dios los ha perdonado a ustedes por medio de Cristo” ([Efesios 4:32](#)). ¿Qué debe hacer un cristiano cuando tiene que perdonar, incluso cuando le duele?

## El perdón no significa ausencia de dolor

La pérdida es la pérdida, aun cuando hemos llegado a aceptar lo que ha ocurrido y hemos extendido el perdón al ofensor. Dios no promete que obedecerle perdonando a los demás significa que quedarás libre del dolor, pero es un buen comienzo para dejar de lado la ira, la amargura, la venganza y el resentimiento.

## El perdón no es lo mismo que la reconciliación

Perdonar a alguien no es lo mismo que permitir que una relación tóxica avance sin obstáculos. No es lo mismo perdonar a alguien que se niega a reconocer que te ha dañado o que es incapaz de reconciliarse contigo, por ejemplo, alguien que ha fallecido, o que se han ido de nuestras vidas vida por alguna otra razón. No puedes reconciliarte con esas personas, pero si puedes perdonarlos.

*[Relacionado: [¿Es perdonar lo mismo que olvidar?](#)]*

## Cuatro ha seguir para perdonar a aquellos que nos han herido

1. **Confianza en Dios que Él tratará con las personas que te han dañado.** El perdón es un acto de fe. Cuando nos aferramos a nuestra enojo, en esencia, estamos diciéndole a Dios que no confiamos en que Él tratará con la persona que nos hizo daño. El perdón es renunciar a tu control sobre la situación y dejar a Dios ser Dios.
2. **Comunícale claramente tu dolor a la persona que te ha herido.** Esto te ayudará a liberar la carga del dolor que estás sintiendo. También puede ayudar a la otra persona a ser más auto-reflexiva y no cometer el mismo error otra vez. Además, puede abrir la puerta a la reconciliación.
3. **Ora por ellos.** [Mateo 5:44](#) dice que amemos a nuestros enemigos y oremos por los que nos persiguen. Esto es desear lo mejor para la persona y no el mal.
4. **Deja de hablar mal de las personas que te han hecho daño.** Esta es una manera fácil de saber si no has perdonado a alguien. Queremos que todos sepan qué tanto hemos sido heridos, y terminamos por difamar el carácter de la persona. [Santiago 4:11](#) dice que no hablen mal los uno de los otros. ¡La calumnia es un pecado! Resiste la tentación de hablar negativamente acerca de esta persona.

El perdón es difícil, pero la falta de perdón te hace daño a ti y no a la persona que te hirió. La falta de perdón es como tomar veneno y esperar que la persona que te ha hecho daño muera. El perdón no es para la otra persona. Es para ti. Se trata de cambiar tu disposición hacia la persona que te ha hecho daño, y es el primer paso hacia la

reconciliación (si eso es un resultado posible) y es un gran paso hacia tu verdadera sanidad.

*[Relacionado: [¿Cómo funciona el perdón?](#)]*

### **Preguntas para comentar:**

1. **Preparación:** Ver el video juntos o invita a alguien para [resumir el tema](#).
2. *¿Cuál es tu reacción inicial al video/artículo? ¿Está de acuerdo con alguna parte? ¿Qué saltó a la vista?*
3. *¿Parece que el perdón es una virtud que nuestra cultura tiene en alta estima? Explica por qué o por qué no.*
4. *¿Alguna vez te has visto tentado de chismear acerca de una persona que te ha herido, o hablar de tu situación con todos excepto con la persona que te hizo daño? Comparte cómo te sienta cómodo hacerlo.*
5. *¿Hay falta de perdón que está manteniendo en este momento en tu vida? Explica.*
6. *¿Cuál es la diferencia entre el “perdón” y la “reconciliación?” Explica.*
7. *¿Qué se requiere de las personas para que reciban el perdón de Dios? ¿Cómo esta verdad le habla a nuestras propias ideas de “perdón” y “conciliación” con otras personas?*
8. *¿Ha habido una vez en tu vida donde ha sido difícil confiar en Dios para tratar con las personas que te han hecho daño? Comparte hasta donde te sientas cómodo.*
9. **Llévatelo:** Escribe una [medida de acción personal](#) basada en esta conversación.