

RESILIENTE

RECUPERANDO TU SALUD EMOCIONAL

Resumen:

La clave para la resistencia no es reprimir las emociones, sino aprovecharlas. Los sentimientos no son pecaminosos. Son indicadores que nos llevan hacia una mayor dependencia de Dios.

Lecciones:

1. La resiliencia y el poder de las emociones
2. Como aprovechar tu enojo de una vez por todas
3. Aprovechándose del miedo en el valle de la Bendición
4. Cómo reponerse del peso de la vergüenza
5. El lado bueno de la tristeza



LA RESILIENCIA Y EL PODER DE LAS EMOCIONES

Encuentra recursos de discipulado en buscadeDIOS.org/resiliente

PUNTOS DE CONVERSACIÓN

La clave para la resistencia no es reprimir las emociones, sino aprovecharlas. Los sentimientos no son pecaminosos. Son indicadores que nos llevan hacia una mayor dependencia de Dios.

- Nuestros _____ determinan el curso de nuestras vidas, y eso incluye nuestra _____, _____ y _____. Nuestros pensamientos, sentimientos e intenciones están entrelazados por el diseño de Dios. Proverbios 4:23
- Muchas personas experimentan emociones difíciles y luego abandonan a Dios. La _____ es _____ las _____ difíciles para _____ la fe.
- La mala noticia en la Biblia es que nuestros _____ (nuestro yo interior) están fundamentalmente _____. La buena noticia es que Dios puede _____ nuestros corazones en un instante: en el momento en que ponemos nuestra _____ en _____. Jeremías 17:9, Ezequiel 36:26

DISCUSIÓN

1. ¿Alguna vez te has encontrado tratando de reprimir tus emociones en lugar de reconocerlas como parte de tu camino de fe? Da un ejemplo.
2. La Biblia señala que incluso Dios experimenta emociones. ¿En qué se diferencia esto de cómo experimentamos las emociones? ¿Cómo es lo mismo?
3. Proverbios 4:23 sugiere que nuestros corazones influyen en el curso de nuestras vidas. ¿Cómo ves la interconexión de pensamientos, sentimientos e intenciones en tu propia vida? Da un ejemplo.
4. Da un ejemplo de cuando alguien abandonó a Dios debido a la ira, el miedo, la vergüenza o el dolor. ¿Te ha pasado (o casi te ha pasado) alguna vez?
5. La Biblia destaca el quebrantamiento de nuestros corazones debido al pecado (Jeremías 17:9) pero también promete transformación a través de la fe en Jesús (Ezequiel 36:26). ¿Cómo has experimentado esta transformación en tu vida y cómo influye en la forma en que manejas tus emociones?

COMO APROVECHAR TU ENOJO DE UNA VEZ POR TODAS

Encuentra recursos de discipulado en buscadeDIOS.org/resiliente

PUNTOS DE CONVERSACIÓN

El enojo es a menudo la emoción superficial que cubre una emoción más profunda y menos aceptable.

- El enojo es a menudo la emoción _____ que cubre una emoción más _____ y menos _____. Para Caín, el rechazo de Dios a su regalo fue lo suficientemente deprimente como para llevarlo a _____.
- El enojo también puede surgir de una _____ no resuelta. Para Moisés, esto es lo que sucedió en su camino a la _____.
- El enojo enojo suele estar _____ por el _____, pero es posible aprovechar nuestro enojo para la justicia. Jesús nos muestra el ejemplo. Ef 4:26-27
- ¿Cómo puedes aprovecharte del enojo de una vez por todas?
 - Ten una vida de _____ (como Jesús). No reacciones, tráelo a Dios primero.
 - Toma _____ para siempre (si es posible).
 - Está dispuesto a _____ (o que otros se equivoquen).
 - No dejes que el enojo te _____.

DISCUSIÓN

1. ¿Cómo expresas normalmente tu enojo? ¿Cómo te ha creado eso problemas en el pasado?
2. Lee Génesis 4:3-8. Repasa la historia de Caín y Abel. ¿Identificas las emociones que crees que sintió Caín? ¿Qué ha matado el enojo en tu vida?
3. Lee Números 20:1-12. ¿Por qué probablemente Moisés tenía poca paciencia en esta historia? ¿Cuáles fueron sus consecuencias por perder la calma?
4. Lee Santiago 1:20-21. ¿Qué "Tierra Prometida" te estás perdiendo por culpa del enojo?
5. Lee Mateo 21:12-15. ¿Cómo definirías el enojo justo? ¿Cómo benefició a otros el justo enojo de Jesús? ¿Qué podemos aprender del ejemplo de Jesús?
6. Revisa los pasos para controlar el enojo. ¿Cuál es el beneficio de hacer una pausa y orar antes que cualquier otra cosa? ¿Cómo ha cambiado Dios tu corazón cuando acudiste a Él primero en el pasado?
7. ¿Qué significa que debemos estar dispuestos a equivocarnos y a ser agraviados? ¿Cómo es soltar los agravios a Dios?

APROVECHÁNDOSE DEL MIEDO EN EL VALLE DE LA BENDICIÓN

Encuentra recursos de discipulado en buscadeDIOS.org/resiliente

PUNTOS DE CONVERSACIÓN

La resiliencia es aprovechar las emociones difíciles para fortalecer la fe.

- El miedo es una emoción compleja que puede manifestarse de diversas formas: miedo al _____, a lo _____, al _____, al _____, a la _____, al _____, a la _____ y más. Todos experimentamos miedo en algún momento de la vida.
- El miedo es una emoción causada por la _____ del _____ ante situaciones, no por las situaciones en sí. El miedo puede ser algo bueno, pero también puede volverse _____ y _____.
- Josafat modeló un plan de tres pasos para superar el miedo: _____ que tienes miedo, _____ a Dios y comenzar un _____. Al final, el lugar del miedo se convirtió en un "_____ de _____".
2 Crónicas 20:20-26

DISCUSIÓN

1. Lee los puntos de discusión anteriores como grupo, incluidas las referencias de las Escrituras. ¿Cuáles son tus pensamientos iniciales sobre estos puntos o sobre la lección?
2. El miedo se presenta en muchas formas y tamaños, desde el miedo al fracaso hasta el miedo a la muerte. ¿Qué tipo de miedo experimentas con más frecuencia?
3. Todos tenemos nuestras formas únicas de lidiar con el miedo. Si el miedo fuera un invitado en tu mesa, ¿cómo lo servirías? En otras palabras, ¿cómo sueles manejar el miedo cuando aparece en tu vida?
4. ¿Alguna vez has tenido un momento en el que el miedo te resultó abrumador y tuviste que admitir que tenías miedo? ¿Cómo esa autoconciencia cambió tu perspectiva o enfoque de la situación?
5. El rey Josafat se dirigió a Dios primero, no de último. ¿Dónde sueles acudir primero cuando tienes miedo o ansiedad? ¿Cuánto tiempo te lleva volverte a Dios y cómo se ve eso?
6. El "Valle de Bendición" de Josafat es una imagen muy poderosa. ¿Puedes recordar algún momento en el que enfrentar un miedo o una situación difícil te haya llevado a resultados positivos e inesperados en tu vida? ¿Cómo influyó esa experiencia en tu perspectiva sobre los desafíos?

CÓMO REPONERSE DEL PESO DE LA VERGÜENZA

Encuentra recursos de discipulado en buscadeDIOS.org/resiliente

PUNTOS DE CONVERSACIÓN

Hoy hablaremos sobre cómo superar tu pasado vergonzoso para experimentar la libertad que podemos tener en Cristo.

Veremos el ejemplo de David en la historia de Betsabé y Urías.

- El mundo se _____ con los pecadores atrevidos que _____ la Palabra de Dios y no esperan castigo alguno. Eso se llama “_____” y no es nada nuevo. Romanos 1:24-32
- En el otro extremo del espectro está la “_____”: el quedarse atrapado en la culpa ya sea _____ en ella o tratando de _____ de ella con tu buen _____. Esto también es malo.
- _____ es un ejemplo de una persona que podría haberse quedado estancado en su comportamiento vergonzoso. En lugar de eso, se _____ a Dios y siguió adelante en la vida para experimentar la paz. Salmos 51:1-3,9-10

DISCUSIÓN

- 1.1. *Comparte algunos ejemplos de “desvergüenza” en el mundo actual. Haz una lista.*
- 2.2. *¿Alguna vez te has quedado atrapado en la culpa? Si es así, ¿qué estrategia fallida probaste: avanzar hacia la desvergüenza o tratar de “tomar por la fuerza lo que sólo se puede obtener por gracia”? Explica.*
- 3.3. *Resume la historia de David y Betsabé. ¿Cómo crees que David logró superar su vergonzoso pasado?*
- 4.4. *Lee Romanos 8:1. ¿Qué significa que “no hay condenación” para los cristianos? ¿Se aplica a los no cristianos?*
- 5.5. *¿Cuál es la diferencia entre condenación y convicción? ¿Ser libres de la culpa significa que podemos hacer lo que queramos? Explica.*

EL LADO BUENO DE LA TRISTEZA

Encuentra recursos de discipulado en buscadeDIOS.org/resiliente

PUNTOS DE CONVERSACIÓN

La tristeza no era parte del Edén y no será parte del Cielo. Es consecuencia de la caída, pero tiene un lado bueno.

- La tristeza de la “_____” es el dolor causado por el profundo pecado relacional de alguien contra ti. Estarás tentado a _____ debido a esto, pero Dios puede usarla para llevarte a una comunidad sanadora. Sl 73:21-23
- La tristeza por “_____” es el dolor por el propio _____. Esto es bueno cuando se trata de la “tristeza que _____ de Dios”, del tipo que te lleva al verdadero _____. Mateo 26:75, 2 Corintios 7:10
- El “_____” es la tristeza por la pérdida de un ser querido, e incluso _____ lo experimentó. Este dolor puede hacernos más _____, _____ a Jesús y _____ nuestra máxima esperanza en el cielo. Salmos 34:18, 1 Tesalonicenses 4:13-14

DISCUSIÓN

1. Lean los puntos de discusión anteriores como grupo, incluidas las referencias de las Escrituras. ¿Cuáles son sus pensamientos iniciales sobre estos puntos?
2. ¿Qué significa que “la tristeza “es resultado de la caída”? ¿Crees que el cielo será menos interesante sin la tristeza? Explica.
3. Piensa en un momento en el que el pecado de alguien contra ti te entristeció profundamente. ¿Estuviste tentado a aislarte de los demás? ¿Quién te ayudó a salir de esto?
4. Lee 2 Corintios 7:10. ¿Cuál es la diferencia entre “tristeza del mundo” y la “tristeza que proviene de Dios”? ¿Alguna vez las has experimentado? Explica.
5. Enumera las tres razones por las que podemos sacarle provecho al duelo de una vez por todas. ¿Has experimentado alguna de las tres?
6. “Sacarle provecho a la tristeza sólo es posible para aquellos que han confiado en Jesús para la salvación”. ¿Por qué es esto cierto? ¿Has confiado en Jesús para la salvación? Aprende más

