



Hay un lugar para tí

Bosquejos de Casa de Paz

NO TE RINDAS

Octubre del 2017

Águilas Centro Familiar
Cristiano

COMO RECUPERARSE DEL DESGASTE EMOCIONAL

“Dios podría matarme, pero es mi única esperanza; voy a presentar mi caso ante Él” (Job 13:15 NTV).

<p>Anuncios Semanales: 3 Días de Poder (Adultos): 13-15 de oct. Mujer Extraordinaria (St. George): 21 de oct. Servicio de niños: 27 de oct. a las 7pm Retiro de Intercesión: 27-28 de oct.</p>	<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender los pasos para recuperarnos del desgaste emocional.
---	--

Ilustración: *Un líder en nuestra iglesia tuvo que salir para atender una situación difícil: aquí en la ciudad una mamá estaba llevando a sus niños a la custodia con su padre y parece que las cosas no estaban muy bien entre ellos, el padre sacó una pistola y le dio un balazo a la madre de los niños en la cabeza. El miembro de nuestra iglesia está bien, pero tristemente hay un alma que ya no está en la tierra, hay una persona que va pasar el resto de su vida en la cárcel y hay unos niños que han perdido a su madre y a su padre. ¿Por qué suceden estas situaciones? Porque la gente no ha aprendido como restaurarse del desgaste emocional.*

Introducción: *El 2 de octubre para sorpresa de todos, en la ciudad de Las Vegas aconteció un tiroteo masivo, fallecieron más de 50 personas y más de 600 personas fueron heridas por un arma de fuego que era automática. La persona que causó esta tragedia no sólo le quito la vida a varios, sino que también se quitó su propia vida. ¿Por qué suceden estas cosas? Porque la gente no ha aprendido a lidiar con sus emociones y sanar sus almas de los golpes de la vida. Hoy aprenderemos como recuperarnos del desgaste emocional.*

1. Desahoga tus frustraciones. Job 10:1 NTV

A. Job estaba hastiado de su vida, estaba harto. Esto quiere decir que Job estaba enojado consigo mismo, estaba pasando una etapa en su vida cuando se sentía de esta forma. Sentía asco de sí mismo.

B. Entonces, ¿Qué es lo primero que tenemos que hacer para recuperarnos del desgaste emocional? Necesitamos desahogar nuestras frustraciones, ventilar lo que sentimos. Job dijo, “*dejen que me desahogue*” (Job 10:1 NTV).

C. Algunos cristianos pensamos que no podemos quejarnos de nuestros dolores, porque se supone que los cristianos debemos de andar siempre alegres. Pero la vida nos golpea y nos produce sentimientos negativos que no podemos guardar en nuestros corazones.

D. Las malas emociones nos traen enojo, amargura, miedo, o vergüenza. No podemos ser basureros de nuestras malas emociones. Si hacemos esto vamos a romper nuestra bolsa de emociones y explotar de formas irracionales, porque no supimos manejar el estrés, ni nuestras reacciones.

<p>Solución: <i>“Oh pueblo mío, confía en Dios en todo momento; dile lo que hay en tu corazón, porque él es nuestro refugio” (Salmo 62:8 NTV).</i></p>

2. Acepta ayuda de otras personas. *1 Tesalonicenses 5:11 NVI*

A. Hay personas que piensan que no necesitan de la ayuda de nadie, otros piensan que no tienen el derecho de recibir ayuda y otros sienten vergüenza pedir ayuda. Por lo tanto, cuando pasan por una crisis nadie sabe, porque no formaron relaciones con los demás.

B. Jesús mismo abrió su corazón con sus discípulos cuando estaba entristecido y angustiado. Al hacer esto, Jesús pudo desahogar la tristeza que estaba sintiendo (*Marcos 14:33-34 RV60*).

C. La Biblia nos enseña a ser una familia espiritual que nos animamos y edificamos el uno al otro. De esta forma nos ayudamos a llevar las cargas. Todos en algún momento necesitamos ayuda.

D. No solamente estamos para dar sino para recibir también. Tenemos que aprender a aceptar la ayuda y las bendiciones de los demás en los momentos difíciles. Busquemos a alguien con quien nos podamos apoyar, pero no nos aislemos.

3. Enfócate en Dios otra vez. *Jonás 2:7 TLA*

A. Debemos enfocarnos en Dios una vez más. Necesitamos tomar las cargas que representan estrés, angustia y sentimientos negativos y tirarlas a la basura, fuera de nuestras vidas.

B. Necesitamos sacar la basura que no nos permite enfocarnos en Dios. ¿Cómo? Le entregamos a Dios todo lo que nos carga. No nos enfocamos en lo que no podemos hacer, enfoquémonos en lo que Dios sí puede hacer.

C. Cuando estamos enfocados en los problemas, entonces vemos a Dios como un Dios pequeño y nos olvidamos de Su poder. El profeta Jonás fue tragado por los problemas, sin embargo, cuando ya estaba sin fuerzas, entonces se acordó de Dios y oró en vez de quejarse y puso su enfoque en Dios una vez más.

Conclusión: *Quita tu vista de los problemas que no puedes resolver, y pon tu mirada en quien todo lo puede. Sólo Dios puede sanar tu alma, Él es experto en restauración. Acepta Su ayuda a través de hacer la siguiente oración:*

Para reflexionar:

¿Por qué causan tragedias los seres humanos?
 ¿Qué necesitamos hacer para recuperarnos del desgaste emocional?
 ¿Cómo podemos guardar nuestro corazón del desgaste emocional?

Aplicación personal:

- Unámonos a ayudar a nuestra comunidad en estos tiempos de dificultad.
- Busquemos a alguien de confianza de quien podamos recibir ayuda a fin de recuperarnos del desgaste emocional.

ORACIÓN DE SALVACIÓN

Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí, hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y mi Salvador, amén.

CÓMO LEVANTARSE DESPUÉS DE UNA CAÍDA

“^{d6} Porque siete veces cae el justo, y vuelve a levantarse; Mas los impíos caerán en el mal” (Proverbios 24:16).

<p>Anuncios Semanales: <i>Mujer Extraordinaria (St. George): 21 de oct.</i> <i>Servicio de niños: 27 de oct. a las 7pm</i> <i>Retiro de Intercesión: 27-28 de oct.</i> <i>Fiesta de Bienvenida: 28 de oct.</i></p>	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entender que en el mundo tendremos aflicciones, pero de todas ellas nos libraré Dios. • Comprender que a pesar de las dificultades no estamos vencidos.
---	---

Ilustración: Cuenta la historia que se reunieron todos los animales en la selva al pie de una gran colina rocosa para elegir un rey ya que no podían elegir a un león porque había 3 en ese territorio y estos leones eran muy amigos, entonces se les ocurrió hacer una lluvia de ideas, un chango les dijo: “el que suba toda la colina ese será nuestro rey” y la propuesta gustó a todos y así lo hicieron. El turno para el primer león llegó, pero solamente a los tres cuartos de la colina se vino para abajo, le tocó al segundo león y este llegó a la mitad y también para abajo, y le tocó su turno al tercer león y este nomás alcanzó un poquito menos de la mitad y se vino para abajo. Y todos se preguntaron y ahora a quien ponemos como rey, se acercó volando un águila y dijo “el rey debe ser el último” y todos dijeron ¿Por qué? Porque el primero que subió cuando venía cayendo decía esto es imposible nunca lo lograré, el segundo venía preocupado por el golpe que se iba a dar, pero el tercero venía diciendo montaña me venciste esta vez, pero la seguridad que tengo es que ya no vas a crecer te vas a quedar así para toda la vida y que algún día podré subir hasta lo más alto.

Introducción: ¿Alguna vez sufriste una caída, una derrota o un fracaso? ¿Cuál fue tu actitud? ¿de derrota? ¿de decir esto es imposible nunca lograré levantarme? o ¿tuviste la actitud del último león de no darte por vencido y decir algún día lo lograré, será cuestión de tiempo?

1. LEVANTARSE DESPUÉS DE NO CUMPLIR CON LAS PROMESAS HECHAS

A. Pedro es un vivo ejemplo de lo que es regresar aun después de haber negado a Jesús no una, ni dos, sino tres veces, cuando él mismo prometió nunca negar a Jesús (Mateo 26.35).

B. Muchas veces quizás hicimos promesas que no pudimos cumplir y eso nos hace sentir de la manera que Pedro se sintió después de haber negado a Jesús (Mateo 26.75).

C. Después de haber fracasado en su promesa de seguir a Jesús hasta la muerte Pedro pudo cumplir con el propósito que Dios tenía para su vida, si hemos fracasado en honrar a Dios, si fallamos a alguien querido y nos arrepentimos el Señor puede levantarnos (Juan 21:15-17).

2. LEVANTARSE DESPUÉS DE DESVIARSE DE LOS PLANES DE DIOS

A. Sansón era un hombre que había sido escogido por Dios desde el vientre de su madre para liberar a su pueblo, su nombre en hebreo significa “Luz del Sol” (Jueces 13.5-7).

B. Dios también tiene un plan para cada uno de nosotros y quizás en más de una ocasión por nuestras acciones pudiéramos habernos desviado, así como le sucedió a Sansón que comenzó a hacer cosas desagradables hacia Dios al confesarle a una mujer filisteas el secreto de su fuerza (Jueces 16.17).

C. Si sientes que te caíste y te desviaste del propósito de Dios, si te arrepientes y reconoces que hiciste mal, Dios puede levantarte de nuevo para que lleves a cabo lo que Él tiene para ti (Jueces 16.30-31).

3. LEVANTARSE DESPUÉS DE HABER SIDO DERRIBADO

A. Muchas veces nos pasan situaciones en la vida que nos hacen sentir derribados y sentimos que hemos llegado al final y que ya no hay esperanza: una separación, una pérdida familiar o material, una traición, la enfermedad o los problemas en casa.

B. El Apóstol Pablo vivió en carne propia lo que es ser literalmente derribado ya que por la obra del Señor fue apedreado y casi asesinado (Hechos 14.19).

C. El haber sido derribado no debe ser sinónimo de haber sido derrotado, debemos tomar el ejemplo de Pablo y sacudirnos cualquier polvo que traigamos del pasado y decir como él mismo dijo en 2 Corintios 4.8-9:

“⁸ Por eso, aunque pasamos por muchas dificultades, no nos desanimamos. Tenemos preocupaciones, pero no perdemos la calma. ⁹ La gente nos persigue, pero Dios no nos abandona. Nos hacen caer, pero no nos destruyen”.

Conclusión: *Que lindo es saber que en Jesús está nuestra esperanza que, aunque nosotros seamos frágiles como el barro, si tenemos a Jesús en nuestro corazón estamos fundamentados sobre una Roca fuerte. Si te sientes fracasado, desviado de los planes de Dios o derribado, hoy puedes encontrar esa esperanza si solamente aceptas a Jesús como el Señor de tu vida.*

Preguntas para reflexionar:

¿Cuál puede ser la clave para sobrevivir a un problema fuerte?

¿Por qué muchas personas deciden no continuar sus carreras después de un fracaso?

Aplicación Personal:

Ora y toma el tiempo para volver a priorizar las metas importantes en tu vida a fin de levantarte y seguir adelante.

ORACIÓN DE SALVACIÓN

Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí, hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y mi Salvador, amén.

QUÉ HACER CUANDO NOS SENTIMOS ACORRALADOS

“¹³ Y Moisés dijo al pueblo: No temáis; estad firmes, y ved la salvación que Jehová hará hoy con vosotros; porque los egipcios que hoy habéis visto, nunca más para siempre los veréis.¹⁴ Dios peleará por vosotros, y vosotros estaréis tranquilos. ¹⁵ Entonces Dios dijo a Moisés: ¿Por qué clamas a mí? Di a los hijos de Israel que marchen” (Éxodo 14:13-15).

<p><u>Anuncios Semanales:</u> Servicio de niños: 27 de oct. a las 7pm Retiro de Intercesión: 27-28 de oct. Fiesta de Bienvenida: 28 de oct. No hay CDP: semana 30 de oct.-4 de nov.</p>	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender que los problemas no se vencen con nuestras propias fuerzas y habilidades. • Comprender que después de un problema viene una bendición.
--	--

Ilustración: Cierta vez durante el verano, un grupo de excursionistas viajó a la playa. Cuando llegaron ya había oscurecido debido a muchos retrasos. Debían caminar 2 kilómetros por la playa hasta el campamento, pero no llevaban linternas, aún así decidieron caminar el trecho en medio de la oscuridad. Llevaban ya cierto trecho recorrido cuando encontraron la saliente de un río, pero no podían apreciar qué tanto debían atravesar, ni qué tan hondo era. No sabían qué hacer, y aún así se aventuraron a cruzar a ciegas hasta el otro lado, pero el río era muy profundo y con una corriente muy fuerte, así que perdieron sus bolsos y todo lo que llevaban. Continuaron hasta llegar al campamento. Al día siguiente volvieron a ver si había quedado algo de sus cosas, y vieron que apenas unos metros arriba de donde cruzaron había unos troncos que hacían de puente.

Introducción: Muchas veces quizás pasamos por situaciones en las que nos sentimos acorralados por los problemas, y nuestra esperanza comienza a agotarse y sentimos que esta vez sí es el final, que ya no hay remedio para nuestra situación y que de esta no nos podremos recuperar. El pueblo de Israel se encontraba en la misma situación en medio de dos amenazas donde sólo había dos opciones una era morir ahogados o atravesados por las espadas de los egipcios, sin embargo, Dios tenía preparada una sorpresa para su pueblo. Dios los llevó a enfrentar el mar a fin de pasar en medio de él sin ningún peligro, hoy Dios te quiere enseñar a enfrentar tus problemas de la siguiente manera:

1. NO CREAS QUE ESTÁS ACORRALADO. (Éxodo 14: 1-3)

A. El pueblo de Israel estaba ante una situación muy difícil ya que tenía enfrente un inmenso mar imposible de atravesar y detrás de ellos un ejército bien armado y dispuesto a acabar con ellos.

B. Muchas veces en medio de los problemas podemos sentirnos de la misma manera; se levantarán personas negativas que nos dirán que esta vez ya no vamos a poder salir y que estamos acorralados.

C. Debemos estar conscientes que si amamos y servimos a Dios disponemos de sus beneficios, es decir que Él hará un milagro y aunque parezca imposible abrirá un camino donde no hay.

2. RECUERDA A QUIEN SIRVES. (Éxodo 14:5)

A. ¿A quién estamos sirviendo, al príncipe de este mundo o al Rey de Reyes y Señor de Señores?

B. Debemos estar conscientes que si hemos entregado nuestra vida a Jesús le pertenecemos a Él, y a Él debemos servir (Mateo 6:24).

C. Si servimos al Señor tenemos los beneficios de su Reino y Dios es quien recompensa nuestro servicio si Él nos permite pasar por momentos difíciles Él nos dará la salida (Col. 3.24).

3. **NO TE DESANIMES.** (Éxodo 14: 10-12)

A. Algunas veces encontramos a personas que se dan por vencidos en medio de los problemas y dejan de creer en el Señor. Llegan al punto de la desesperación y ya no quieren continuar creyendo en Él (Jeremías 29.11).

B. En muchas ocasiones será difícil para nosotros entender por qué Dios permite que pasemos por dificultades, pero de algo podemos estar seguros y es que no permitirá que pasemos por adversidades que no podamos soportar (Mateo 11.29-30). Recordemos que las adversidades sólo nos forman el carácter.

4. **ESCUCHA LA VOZ DE DIOS Y MARCHA EN FE.**

A. Hay muchas bendiciones cuando aprendemos a escuchar la voz de Dios a través de su Palabra, cuando la leemos en la casa, cuando la escuchamos en la Iglesia o la CDP (Deuteronomio 28.1-2).

B. Antes de que el mar se abriera, Dios le dijo a Moisés - marchen- en fe lo hicieron y contemplaron la gloria de Dios y algo que era imposible de realizar (Éxodo 14.13-15).

Conclusión: *Quizás te encuentras en alguna situación difícil, quizás has intentado de diferentes formas resolver tus problemas, tus frustraciones, tu soledad; has intentado encontrar la paz en diferentes cosas y nada has conseguido; si tú decides hoy escuchar la voz de Dios y entregar tu vida A ÉL, PODRÁS ESTAR TRANQUILO Y VER SU SALVACIÓN.*

Para reflexionar:

¿Te has sentido acorralado alguna vez? ¿En qué situación sentiste eso?
¿Por qué Dios permite momentos en que parece que estamos entre la espada y la pared?

Aplicación práctica:

Cuenten algún problema o situación difícil en la que vieron la mano de Dios abriendo paso, sanado alguna enfermedad, supliendo en las finanzas, abriendo puertas de trabajo, etc.

ORACIÓN DE SALVACIÓN

Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí, hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y mi Salvador, amén.