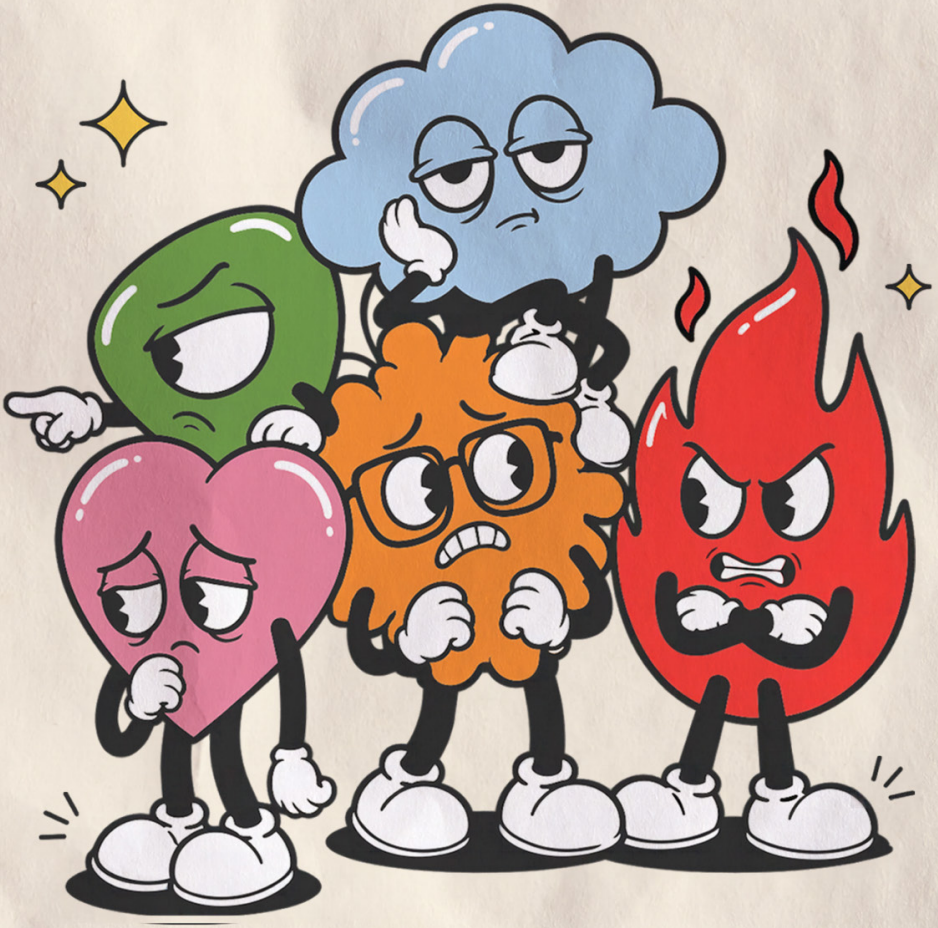
DEPRESIÓN | ANSIEDAD | LA IRA | LA ENVIDIA | LA VERGÜENZA

Respuestas Bíblicas Para Tus Emociones





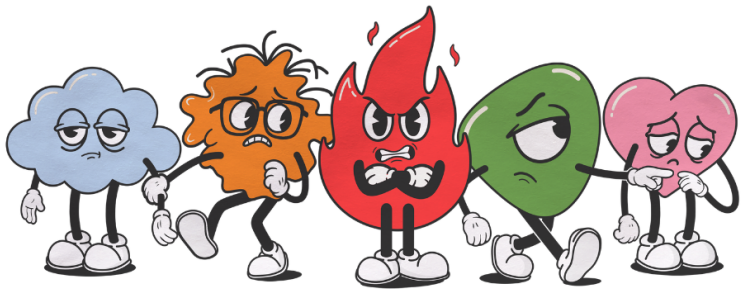
©Copyright 2024. A meno que se indique lo contrario, todas las citas de las escrituras tomadas de La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI® Copyright© 1973 1978 1984 2011 por Biblica, Inc. ™ Usado con permiso. Todos los derechos reservados en todo el mundo.

Respuestas Bíblicas Para Tus Emociones

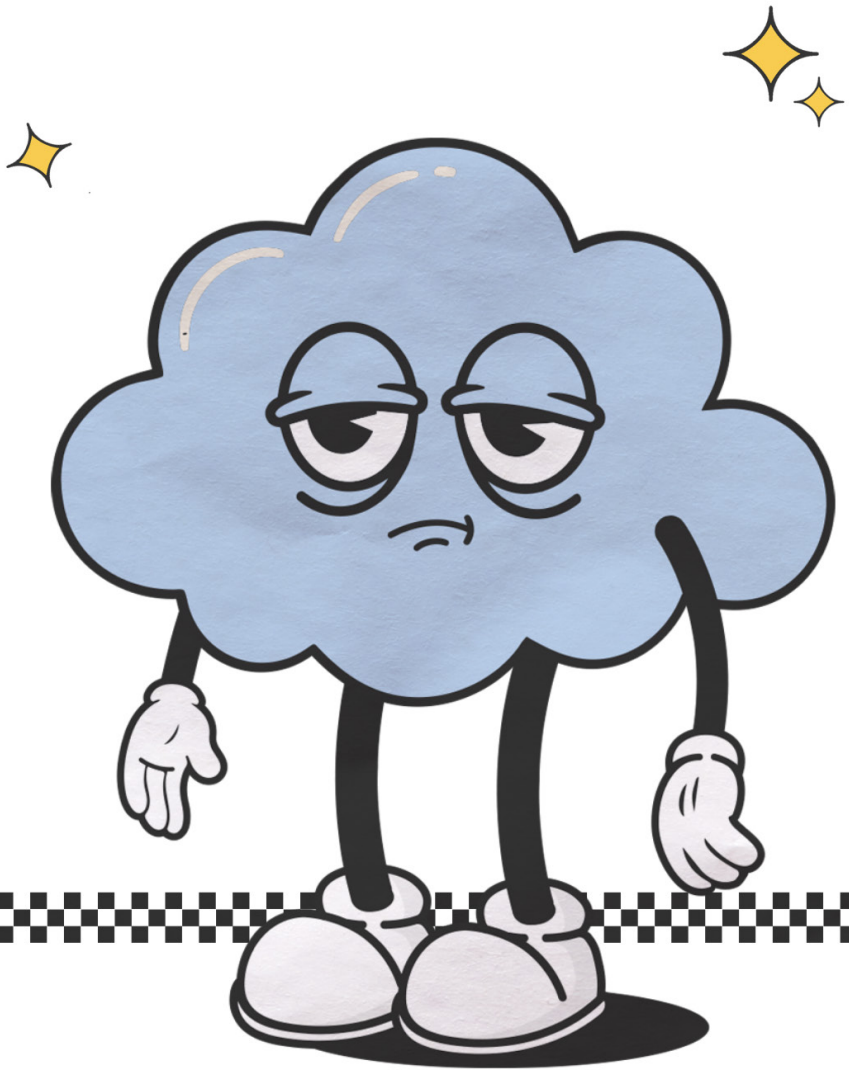
INTRODUCCION

Todos experimentamos emociones difíciles, pero ¿qué dice la Biblia al respecto? En esta serie de cinco semanas, exploraremos verdades bíblicas que nos ayudarán cuando luchemos contra la depresión, la ansiedad, la ira, la envidia y la vergüenza. Juntos, aprenderemos a reconocer lo que sucede en nuestro corazón, a confiar en Dios en medio de nuestras dificultades y a encontrar sanidad y esperanza en Él.

Cada semana de este estudio incluye un resumen del mensaje, preguntas para reflexionar, pasajes bíblicos clave y una breve oración, ya sea para ti o para compartirla con alguien que la necesite. No olvides seguir también los devocionales diarios y los recursos de la serie, disponibles en nuestro sitio web y en nuestra aplicación.



DEPRESIÓN



1

RESUMEN

Cuando la vida se vuelve pesada y resulta difícil encontrar esperanza, ¿a dónde podemos acudir? Esta semana, analizamos las palabras de Jeremías en el libro de Lamentaciones y descubrimos cómo recordar la bondad de Dios puede ayudarnos a encontrar ánimo en los momentos difíciles.

El fiel amor del SEÑOR nunca termina; su compasión no tiene fin, cada mañana se renuevan. ¡Inmensa es su fidelidad! "El SEÑOR es todo lo que tengo y necesito"; por eso siempre tendré esperanza en él.

Lamentaciones 3:22-24

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

1. Si tuvieras que describir tu estado emocional actual utilizando una metáfora relacionada con el clima, ¿cuál elegirías y por qué? (soleado, nublado, probabilidad de tormentas fuertes, etc.)

2. Hablar de nuestras emociones no siempre es fácil. Como grupo, ¿qué podemos hacer para crear un espacio seguro donde todos se sientan cómodos siendo abiertos y honestos? ¿Cómo podemos animarnos y apoyarnos mutuamente a lo largo de esta serie?

3. Lean juntos Lamentaciones 3:22-24. ¿Qué significa para ti la frase “sus misericordias son nuevas cada mañana”? ¿Cómo podría esta verdad cambiar la forma en que enfrentas un día difícil?

4. En el versículo 24, Jeremías dice: “El Señor es mi porción…”. En la etapa de vida en la que te encuentras actualmente, ¿sientes que Dios es suficiente? ¿Por qué sí o por qué no?

5. En algunas versiones de la Biblia, el versículo 22 dice: “El amor inquebrantable del Señor nunca se agota…”. ¿Cómo te hace sentir saber que Dios tiene un amor inquebrantable por ti?

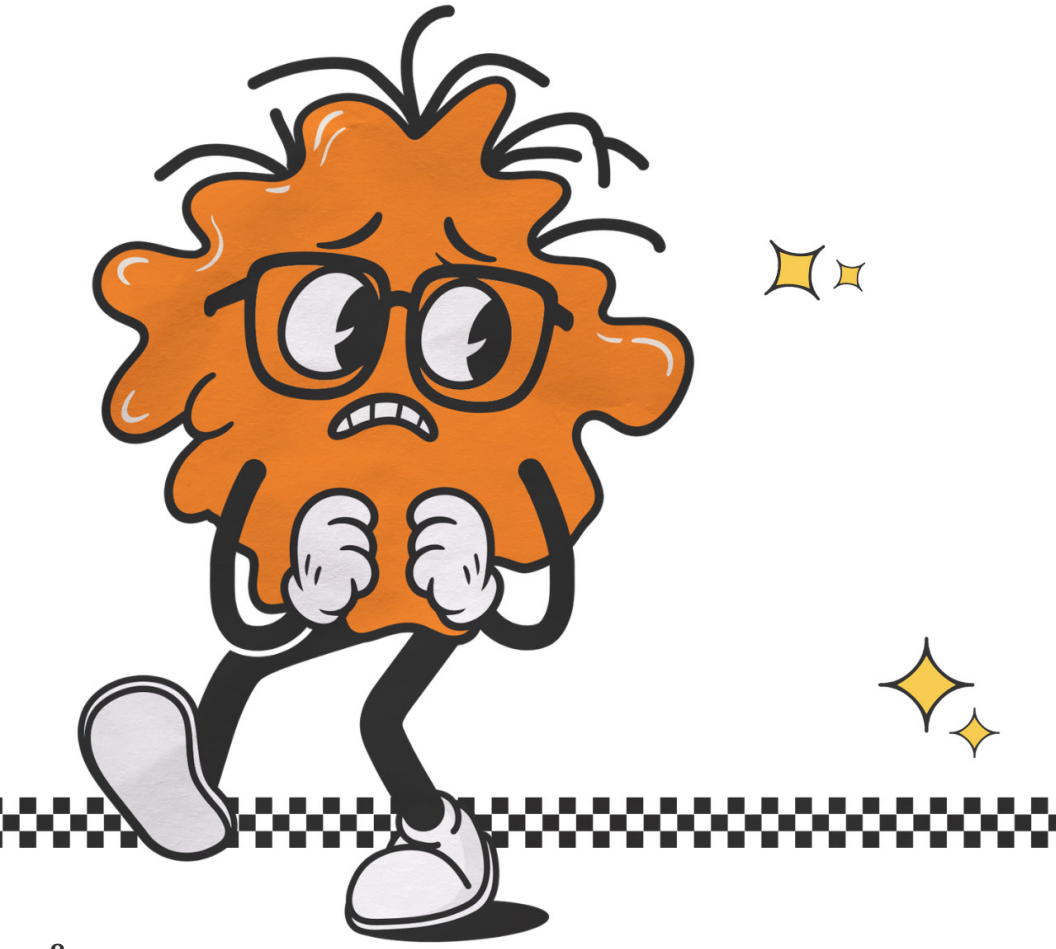
6. Recordar la bondad de Dios no cambia necesariamente nuestra situación, pero sí puede cambiar la forma en que la atravesamos. ¿Puedes pensar en algún ejemplo de esto en tu vida? Compártelo con el grupo.

7. Como grupo, tómense un tiempo para orar unos por otros. Oren por las emociones que llevan consigo y pidan que sea la Palabra de Dios —y no nuestras emociones— la que defina lo que es verdad. Pidan a Dios que les recuerde su bondad, su fidelidad y su esperanza, incluso en las etapas difíciles.

NOTAS

Dios mío, te pido fuerzas para enfrentar el día de hoy. Sé que siempre estás conmigo, incluso en el valle más oscuro. Por favor, trae sanidad a mi corazón y a mi mente. En el nombre de Jesús, amén.

ANSIEDAD



2

RESUMEN

La ansiedad puede hacer que nuestros problemas parezcan más grandes y que Dios parezca más pequeño. Esta semana, analizamos Mateo 6:24-34 y recordamos que Dios cuida de nosotros, provee para nosotros y es digno de nuestra confianza. Por eso, no tenemos que preocuparnos por el mañana.

"Por eso les digo: no se preocupen por la comida ni por la bebida que necesitan para vivir, ni tampoco por la ropa que se van a poner. Ciertamente la vida es más que la comida y el cuerpo más que la ropa. Miren a las aves del cielo, ellas no siembran ni cosechan ni tampoco guardan nada en graneros. Sin embargo, su Padre que está en el cielo les da alimento. ¿No valen ustedes mucho más que ellas? ¿Quién de ustedes, por más que se preocupe, va a añadir una hora a su vida?"

Mateo 6:25-27

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

1. Si tuvieras que describir tu día de hoy con un emoji, ¿cuál elegirías?

2. ¿Qué te provoca ansiedad?

3. A menudo nos preocupamos por las cosas a las que dedicamos mayor atención o a las que estamos más apegados. ¿Cómo has visto que esto se cumple en tu propia vida?

4. ¿Cómo puede la ansiedad llevarnos a tener una visión demasiado limitada de Dios?

5. Lean juntos Mateo 6:24-34. Ahora, vuelvan a leer la segunda parte del versículo 26: "… ¿No valéis vosotros mucho más que ellos?". ¿Cómo puede la preocupación hacerte olvidar lo valioso(a) que eres para Él?

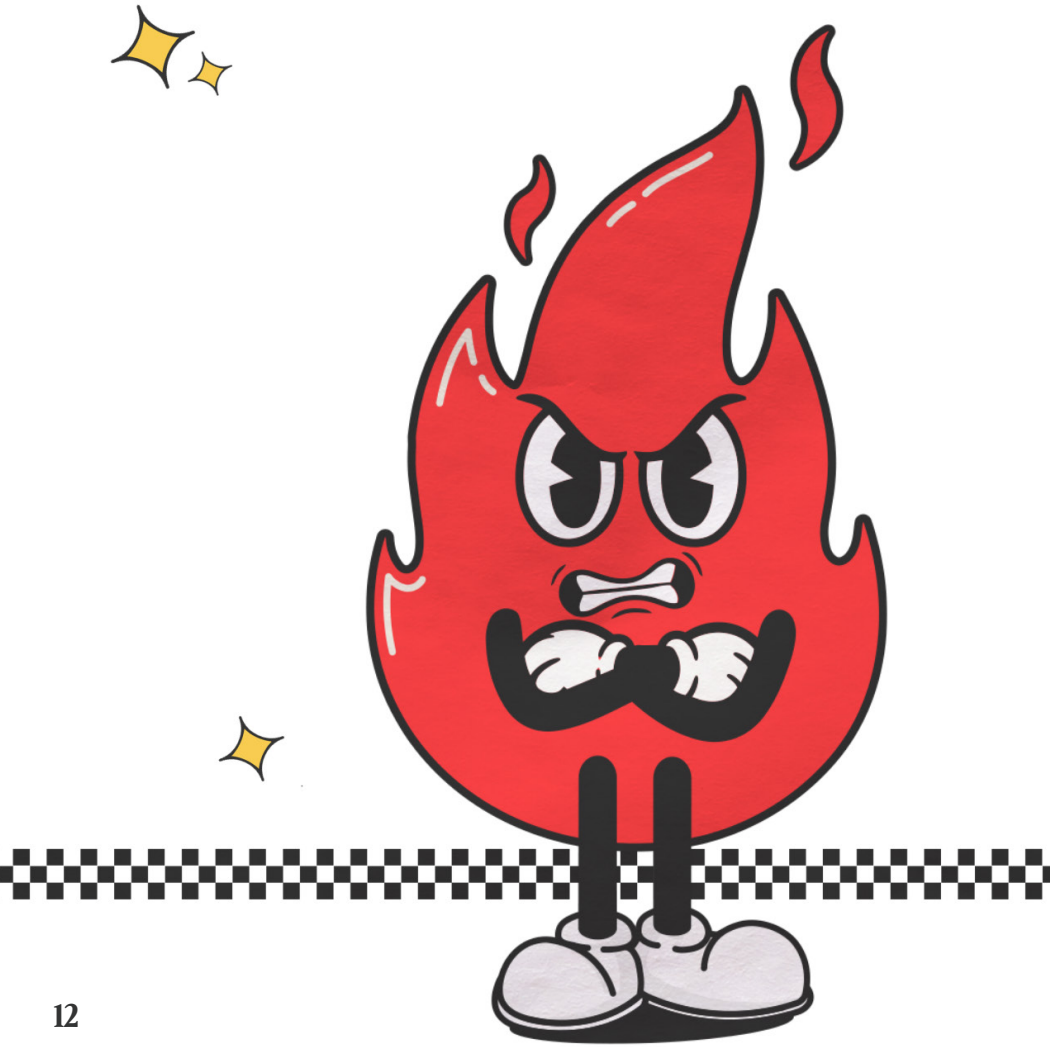
6. En el versículo 34, Jesús nos dice que no nos preocupemos por el mañana, porque el mañana traerá su propia preocupación. ¿Por qué crees que tenemos tanta tendencia a vivir pensando en los "¿qué pasaría si...?" del mañana?

7. La ansiedad es una oportunidad para confiar en Dios, para apoyarnos en Él. ¿En qué aspectos necesitas confiar más en Dios esta semana?

NOTAS

Dios mío, cuando me preocupe, recuérdame buscarte y confiar en Ti, incluso cuando no entienda lo que sucede. Por favor, trae paz y descanso a mi corazón ansioso. En el nombre de Jesús, amén.

LA IRA



3

RESUMEN

La ira puede dañar nuestras relaciones y nuestras vidas, pero la Biblia nos muestra que existe una mejor manera de manejarla. Esta semana analizamos Efesios 4:24-32 y aprendimos cómo lidiar con nuestra ira y revestirnos de nuestra nueva naturaleza en Cristo.

Quítense de ustedes toda amargura, ira y enojo, gritos, calumnias y malicia. Sean amables y considerados unos con otros, y perdónense como Dios los ha perdonado a través de Cristo.

Efesios 4:31-32

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

1. ¿Qué te irrita más: elegir la caja más lenta en el supermercado o el carril más lento en el tráfico? ¿O te irritan ambas cosas igual de mucho?

2. ¿De qué maneras puede afectar la ira nuestras relaciones, decisiones y vida cotidiana? ¿Qué suele provocarte ira?

3. Lean juntos Efesios 4:24-32. En el versículo 26, Pablo dice: “En su enojo, no pequen; no permitan que el sol se ponga mientras todavía están enojados…”. Está bien sentir enojo, siempre y cuando no se peque a causa de ese enojo. ¿Cuál es la diferencia entre sentir enojo y reaccionar ante él de una manera pecaminosa? ¿Cómo podemos reconocer cuándo nuestro enojo está cruzando ese límite?

4. Lean juntos Marcos 3:1-6. Jesús sintió enojo, pero no pecó. ¿Qué podemos aprender de la forma en que Jesús manejó su enojo?

5. Guardar enojo y amargura puede causar mucho más daño a tu propio corazón que a la persona con la que estás enojado. ¿Hay algo a lo que te estés aferrando y que necesites dejar ir? Si te sientes cómodo, compártelo con tu grupo y luego tómense un tiempo para orar unos por otros.

NOTAS

Dios mío, cuando sienta enojo, recuérdame mantener la calma y responder con gracia. Ayúdame a dejar ir el enojo y la amargura, y a elegir, en su lugar, la bondad, el perdón y el amor. En el nombre de Jesús, amén.

LA ENVIDIA



4

RESUMEN

La envidia consiste en desear lo que no tenemos; además, puede llevarnos a pasar por alto la bondad de Dios en nuestras vidas. Esta semana analizamos Números 11:1-10 y descubrimos qué provoca la envidia y cómo esta nos lleva a olvidar la fidelidad de Dios, a no ver Su bondad en el presente y a dudar de Sus planes para nuestro futuro.

Entre los israelitas había gente de toda condición que se había mezclado con ellos y sólo pensaba en comer. Los israelitas se dejaron llevar por ellos y se pusieron a llorar y a decir: "¡Quién nos diera carne para comer! Cómo extrañamos el pescado que comíamos gratis en Egipto, y los pepinos, melones, puerros, cebollas y ajos. Ahora estamos cansados de comer siempre lo mismo, todo lo que hay es este maná".

Números 11:4-6

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

1. ¿Qué talento o habilidad especial te gustaría tener, pero no posees? Algo inusual que nadie imaginaría.

2. ¿Cómo definirías la envidia, con tus propias palabras?

3. Lee Proverbios 14:30. ¿En qué ocasiones has notado que la envidia te roba la paz o la satisfacción? ¿Qué podemos hacer para protegernos de esto?

4. Cuando empieces a caer en la trampa de compararte con los demás, ¿qué hábito podrías adoptar para cambiar tu enfoque hacia la gratitud, en lugar de la envidia?

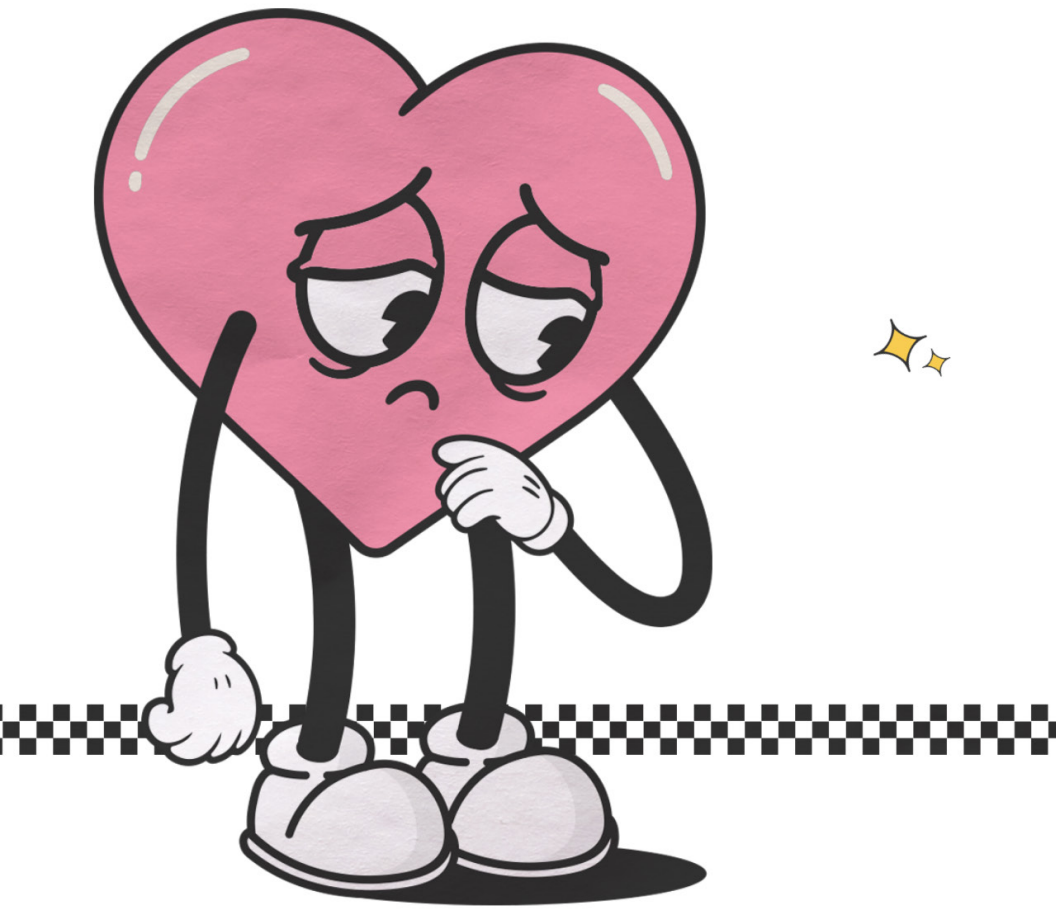
5. ¿Qué aspecto concreto de tu vida actual agradeces, pero que quizás despierte envidia en otros?

6. ¿En qué área específica de tu vida necesitas centrarte más en lo que Dios te ha dado, en lugar de en lo que desearías tener? Dediquen un tiempo a orar unos por otros como grupo.

NOTAS

Dios mío, por favor, protege mi corazón de la envidia y el descontento. Cuando me compare con los demás, ayúdame a reconocer quién soy y a estar agradecido(a) por ello, así como por todo lo que Tú me has dado. En el nombre de Jesús, amén.

LA VERGÜENZA



5

RESUMEN

La vergüenza puede hacernos sentir imperfectos, inaceptables e indignos de amor, ya sea por algo que hemos hecho, algo que nos han hecho o algo que se nos asocia. Esta semana analizamos la historia de una mujer que experimentó vergüenza, relatada en Lucas 8, y descubrimos formas de empezar a superarla para ser restaurados dentro de una comunidad amorosa.

Cuando la mujer vio que no se podía esconder, se acercó a Jesús temblando y se arrodilló a sus pies. Todos la escucharon explicar por qué lo había tocado y cómo había sanado al instante. Entonces Jesús le dijo: "Hija, tu fe te ha sanado. Vete en paz."

Lucas 8:47-48

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

1. ¿Qué cosa absurda hiciste de niño o niña que, al recordarla hoy, te provoca un poco de vergüenza ajena? (Por ejemplo, un mal corte de pelo o una elección de vestuario peculiar).

2. En tus propias palabras, ¿cuál crees que es la diferencia entre la culpa y la vergüenza?

3. Lean juntos Lucas 8:40-48. La mujer de esta historia había estado sufriendo durante 12 años y, probablemente, estaba aislada de todos a su alrededor. ¿Qué crees que pudo haber sentido al acercarse a Jesús? ¿Alguna vez te has sentido así?

4. La mujer se acercó a Jesús discretamente, tratando de pasar desapercibida. ¿Por qué crees que la vergüenza nos lleva a querer escondernos? ¿Cómo respondió Jesús ante ella?

5. Lean de nuevo el versículo 48. ¿Cómo crees que se sintió al escuchar estas palabras: “Hija, tu fe te ha sanado. Vete en paz”? ¿Alguna vez te has sentido así? ¿Puedes imaginar a Jesús diciéndote esas palabras a ti?

6. La vergüenza puede surgir de algo que hemos hecho, algo que nos han hecho o algo que se nos asocia. Pero el camino hacia la sanidad comienza cuando dejamos de escondernos. Si estás lidiando con la vergüenza en cualquiera de estos aspectos, pide a tu grupo que ore contigo para superarla.

NOTAS

Dios mío, cuando la vergüenza me lleve a querer esconderme, recuérdame que no estoy definido/a por mi pasado ni por mis errores. Ayúdame a soltar la vergüenza, a recibir Tu gracia y a confiar en lo que Tú dices que soy. En el nombre de Jesús, amén.

