

# **SOBREPONIENDOSE A LAS PÉRDIDAS EN LA VIDA**

## **LO QUE HE APRENDIDO SOBRE EL DUELO**

1. \_\_\_\_\_

No hay VIDA sin cambio  
No hay CAMBIO sin pérdida.  
No hay PÉRDIDA sin dolor, pero el duelo es una OPCIÓN

2. \_\_\_\_\_

*“Jesús entonces, al verla llorando, y a los judíos que la acompañaban, también llorando, se estremeció en espíritu y se conmovió,... Jesús lloró, Dijeron entonces los judíos: Mirad cómo le amaba.”*  
*Juan 11:33-36*

## **REACCIONES NO SALUDABLES**

REPRESIÓN: Inconscientemente, tratar de bloquear pensamientos dolorosos

SUPRESIÓN: Conscientemente tratar de bloquear pensamientos dolorosos

3. \_\_\_\_\_

*“El Señor está cerca de los que tienen quebrantado el corazón; él rescata a los de espíritu destrozado.”*  
*Salmos 34:18*

4. \_\_\_\_\_

*“Ayúdense unos a otros a llevar sus cargas, y así cumplirán la ley de Cristo.”*  
*Gálatas 6:2*

*“Si alguno está alegre, alégrense con él; si alguno está triste, acompañenlo en su tristeza.”*  
*Romanos 12:15*

5. \_\_\_\_\_

*“Hay un tiempo señalado para todo, y hay un tiempo para cada suceso bajo el cielo... tiempo de llorar, y tiempo de reír; tiempo de lamentarse, y tiempo de bailar.”*  
*Eclesiastés 3:1,4*

## PASOS PARA AVANZAR

1. \_\_\_\_\_  
*Jesús dijo: "Dichosos los que lloran, porque serán consolados."  
Mateo 5:4*

¿Por qué no nos permitimos lamentarnos? \_\_\_\_\_

*"Aunque pase por el valle de sombra de muerte, No temeré mal alguno, porque Tú  
estás conmigo."  
Salmos 23:4*

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

UN LAMENTO: una expresión apasionada de duelo con Dios  
Un acto de adoración que puede incluir quejarse ante Dios

### Salmos de Lamento

Salmos 3-7,9,10,12-14,17,22,25-28,31,35,36,38,39,41-44,51-61,64,  
70,71,74,77,79,80,82,83,85,86,88,90, 94,102,109, 137,139-143,145.

- Liberar cualquier remordimiento
- Liberar cualquier resentimiento

4. \_\_\_\_\_  
*"El Señor es como un padre con sus hijos, tierno y compasivo con los que le temen. Pues él  
sabe lo débiles que somos."  
Salmos 103:13-14*

Jesús: *"El Espíritu del Señor me ha enviado a sanar a los quebrantados de corazón..."*  
Lucas 4:18