

# UNA BUENA PERSONA

## Parte 5: Una historia sagrada

Una guía de estudio basada en una  
serie de mensajes por Jonathan Ocasio





© 2025 Mar Azul Publishing

Esta guía está basada en una serie de mensajes por  
Jonathan Ocasio

Edición: Daniel Marín

Arte: Joel Ocasio

Prohibida la reproducción total o parcial sin la aprobación de  
Mar Azul Publishing.

Conoce mas de Mar Azul:

Web: [tumarazul.org](http://tumarazul.org)

Redes Sociales: [@tumarazul](https://www.instagram.com/tumarazul)



**Nuestra historia no empieza con  
nosotros ni termina con nosotros;  
forma parte de una historia  
sagrada que Dios ya estaba  
escribiendo.**



# 1. Todas nuestras historias tienen cicatrices visibles e invisibles

## Ideas Clave:

- Todos cargamos heridas: algunas se ven y otras no.
- Las cicatrices visibles son aquellas experiencias de abuso, palabras hirientes o rechazo público.
- Las cicatrices invisibles son las del abandono, la indiferencia o el amor ausente.
- Ambas transmiten un mismo mensaje: “Nadie está a mi favor.”
- Solo cuando experimentamos un sentido profundo de amor y acogida podemos resistir el rechazo de la vida.

## Versículo Clave:

***Salmo 34:18 (NVI)***

***“El SEÑOR está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido.”***



## Preguntas de Reflexión:

- ¿Qué tipo de cicatrices (visibles o invisibles) crees que pesan más en la vida de una persona?
- ¿Cómo se manifiesta hoy el amor constante de Dios hacia los que han sido heridos por otros?
- ¿Qué significa para ti que Dios “te tiene grabado en las palmas de sus manos”?

## 2. Cómo narramos nuestra historia

### Ideas Clave:

- No solo importa lo que nos pasó, sino cómo contamos lo que nos pasó.
- Cada persona construye una narrativa interna sobre su vida, que puede ser verdadera o falsa.
- Falsas narrativas comunes:
- “Yo soy lo que me pasó” – define la identidad solo por heridas, fracasos o logros.
- “No pasa nada” – niega o minimiza el impacto del dolor.
- La verdadera libertad comienza cuando reconocemos el dolor sin negarlo, pero sin dejar que nos defina.
- Dios no siempre cambia nuestras circunstancias, pero sí puede transformar nuestra respuesta ante ellas.



## **Versículo Clave:**

### ***Romanos 12:2 (NVI)***

***“No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta.”***

## **Pregunta de Reflexión:**

- ¿Qué historia estás contando sobre ti mismo hoy? ¿Es una historia verdadera o falsa?
- ¿De qué manera puedes permitir que Dios renueve la narrativa de tu vida?
- ¿Cómo puedes reconocer el dolor de tu historia sin dejar que te defina?

### 3. Somos historias de Dios, no nuestras propias historias

#### **Ideas Clave:**

- No somos los autores ni las víctimas de nuestras historias: somos personajes en la historia que Dios escribe.
- Dios diseñó cada día de nuestra vida antes de que existiéramos.
- Aunque no entendamos por qué permite ciertas cosas, su promesa es estar con nosotros en todo momento.
- Dios no causa el mal, pero puede redimirlo.
- Lo que otros intentaron para mal, Dios puede usarlo para bien.

#### ***Versículo Clave:***

***Génesis 50:20 (NVI)***

***“Es verdad que ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios transformó ese mal en bien para lograr lo que hoy estamos viendo: salvar la vida de mucha gente.”***



## **Pregunta de Reflexión:**

- ¿Qué significa para ti que todos tus días estaban escritos en el libro de Dios?
- ¿Cómo puedes reconciliarte con partes de tu historia sabiendo que Dios las puede redimir?
- ¿Qué ejemplos puedes dar de cómo Dios transformó algo malo en tu vida en un bien mayor?

# Conclusión - Dios, narrador y sanador de nuestra historia

## Ideas Clave:

- Nuestra historia comenzó antes de nuestro nacimiento, en la mente de Dios.
- Dios no borra nuestra historia: la redime.
- La sanidad requiere traer nuestra historia a la luz, con Jesús y en comunidad.
- La vergüenza crece en la oscuridad, pero muere en la luz de la verdad y las relaciones sanas.
- El dolor, las pérdidas y los fracasos pueden ser transformados en compasión, sabiduría y gracia.

## Versículo Clave:

**Salmo 147:3 (NVI)**

***“Él sana a los quebrantados de corazón y les venda las heridas.”***

## **Pregunta de Reflexión:**

- ¿Qué parte de tu historia necesitas traer a la luz para que comience la sanidad?
- ¿Cómo podrías permitir que otros creyentes te acompañen en tu proceso de redención?
- ¿Qué áreas de tu vida ves que Dios ya ha comenzado a redimir?