

# | 5 |

## SESIÓN CINCO:

# RELACIONES QUE NECESITAS

Las relaciones pueden complicarse. En algún momento, todos hemos sido heridos por alguien en quien confiábamos; ya sea un amigo, un ser querido o alguien a quien admirábamos, y esas heridas son profundas. Cuando se rompe la confianza o nos traicionan, es fácil comenzar a dudar de otras personas por completo.

Levantamos muros para protegernos de que nos vuelvan a hacer daño. Pero aquí está el problema de los muros: ellos no solo impiden que entren cosas malas, sino también cosas buenas. Alejar a los demás puede parecer la opción más segura, pero no es la vida que Dios tiene para nosotros. Tú y yo no fuimos creados para vivir desconectados. Fuimos creados para vivir en comunidad. Las relaciones son necesarias.

En esta sesión, exploraremos lo que significa generar confianza, brindar perdón y cultivar relaciones saludables, incluso cuando la duda intenta tomar el control.



*Bienaventurados  
los pacificadores,  
porque ellos  
serán llamados  
hijos de Dios.*

**Mateo 5:9**





## DISCUSIÓN EN GRUPO

Líder, lee estas preguntas en voz alta.

1. ¿Puedes pensar en alguna ocasión en la que te hayan traicionado en una relación o amistad (por ejemplo, en tu infancia, en tu adolescencia o recientemente)? ¿Cómo afectó esa traición a tu capacidad de confiar en los demás? *(Nota: no es necesario que compartas detalles ni nombres)*.
2. Colosenses 3:13 dice: “de modo que se toleren unos a otros y se perdonen... Así como el Señor los perdonó...” ¿Qué desafío te plantea este versículo con respecto al perdón?
3. ¿Hay alguien en tu vida a quien debes pedirle perdón o perdonar? ¿Qué pasos debes seguir?
4. ¿Cómo ha utilizado Dios el conflicto u otras dificultades relacionales para hacer crecer tu carácter?



## ORACIÓN DE CIERRE

Selecciona un voluntario para hacer esta oración de cierre sobre el grupo:

“Dios, gracias por ser un Dios de gracia y perdón. Ayúdanos a reflejar tu carácter extendiendo esa misma gracia a los demás. Enséñanos a confiar de nuevo, a creer lo mejor de las personas y a caminar en el perdón y la libertad. Sana nuestros corazones donde hayan sido heridos y ayúdanos a ser pacificadores. En el nombre de Jesús, amén”.

## RESUELVE LA DUDA

# ESTUDIO PERSONAL

### → LEER

La vida de José estuvo llena de relaciones complicadas, pero su historia estuvo marcada por la gracia y el perdón radicales. A medida que se desarrolla la historia de José, no lo vemos amargado, ¡sólo lo vemos mejorar!

**Lee Génesis 37–46. Observa cómo reaccionó José ante la traición de sus hermanos.**

### → ENTENDER

¿Cómo puedes identificarte con la experiencia de José con la traición?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo sueles reaccionar cuando un amigo o un ser querido te lastima?

---

---

---

---

---

---

---

---

## → REFLEXIONAR

Cuando los hermanos de José lo vendieron como esclavo, lo separaron de todos los que amaba. Más tarde, lo acusaron injustamente y lo arrojaron a prisión. Lee Génesis 39:2 y Génesis 39:21. ¿Qué revelan estos pasajes sobre la presencia y el carácter de Dios?

---

---

---

---

---

---

---

---

Según estos dos pasajes, ¿En qué podemos creerle a Dios cuando nos sentimos solos, acusados injustamente o incomprendidos?

---

---

---

---

---

---

---

---

Lea Génesis 41:52. ¿Qué significa Efraín?

---

---

---

---

---

---

---

---





## SI TE ESTÁS DISCULPANDO:

- 1** | **Admite que estabas equivocado/a.** Se específico. Reconoce tus errores. No se permiten peros ni condiciones. Asume el 100 por ciento de tu responsabilidad.
- 2** | **Acepta las consecuencias.** Aunque la otra persona te perdona, tus acciones pueden tener consecuencias. No intentes evitar asumir la responsabilidad. Acepta las consecuencias.
- 3** | **Modifica tu comportamiento.** No pidas perdón y luego sigas haciendo lo mismo. Deja que tus acciones demuestren que lo sientes de verdad.
- 4** | **Dar tiempo.** A veces, la ofensa es tan profunda que lleva tiempo sanar. Da tiempo. No esperes que todo vuelva a ser como antes después de una disculpa. Da tiempo para reconstruir la confianza.

## SI ESTÁS EXTENDIENDO EL PERDÓN:

- 1** | **El perdón no es un sentimiento, es una elección.** Si esperas hasta que sientas ganas de hacerlo, no lo harás. El perdón es un acto de voluntad. Puedes elegir amar a la otra persona, perdonar como Jesús te perdonó a ti y liberarte de esa carga.
- 2** | **Perdonar no es olvidar.** La cicatriz de lo que la otra persona dijo o hizo puede no desaparecer nunca de tu memoria. El perdón es un reconocimiento que se da una sola vez; la sanación es un proceso.
- 3** | **El perdón no es lo mismo que la confianza.** El perdón se puede dar al instante, mientras que la confianza toma tiempo. El hecho de perdonar a alguien por lo que hizo no significa que puedas confiar en él de inmediato. Transparencia, consistencia y tiempo reconstruirán la confianza en la relación.

Lee los siguientes versículos en voz alta y encierra en un círculo cada palabra que te desafíe o te inspire.

*“Sobre todo, ámense los unos a los otros profundamente, porque el amor cubre muchísimos pecados. [perdona y hace caso omiso de las ofensas de los demás]”* **1 Pedro 4:8**

*“El amor no se deleita en la maldad, sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor jamás se extingue. Pero las profecías cesarán, las lenguas terminarán y el conocimiento se agotará.”* **1 Corintios 13:6-8**

*“Sean más bien amables unos con otros, misericordiosos y perdónense unos a otros, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.”* **Efesios 4:32**

*“de modo que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes.”* **Colosenses 3:13**

*“Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos.”* **Romanos 12:18**

*“Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito.”* **Romanos 8:28**

