



# Recuperarse

## Semana 2 - Trauma y Drama

### Guía del Discusión

---

Mantenerse recuperando en el camino correcto puede ser difícil. El drama y el trauma pueden descarrilar su recuperación en un abrir y cerrar de ojos. Tomar malas decisiones, rodearse de personas problemáticas, y usar sus palabras de manera imprudente todas son maneras de invitar al drama a su vida. Sin embargo, Dios ofrece una visión muy práctica cuando se trata del drama que enfrentamos. Si tomamos Su verdad y la aplicamos a nuestras vidas, nuestra recuperación se mantendrá en el camino correcto.

#### Inicio

1. Comparta un desliz tonto (o incluso serio) de la lengua y que sucedió como resultado de ese error.
2. *Cuando alguien le dice algo estúpido, no responda.* Proverbios 26:4 nos dice que no respondamos a lo tonto. Jesús es el ejemplo perfecto de esto. **Lea Mateo 27:11-14.** ¿Cuál es su respuesta típica cuando alguien le cuenta un problema o se desahoga con usted? ¿Qué hizo Jesús en su lugar?
3. *No se entrometa.* **Lea Proverbios 26:17, 26:20 y Santiago 1:5.** ¿Cómo puedo “salirme” del traumatismo y el drama recurrentes en una de mis relaciones personales sin “salirme” de toda la relación ?
4. *No se comunique con alguien a través de otra persona.* ¿Normalmente se comunica usted directamente con las personas o a través de un tercero, especialmente cuando está en conflicto? **Lea Mateo 18:15.** ¿Qué nos pide Jesús que hagamos?
5. *Aprenda a cerrar la boca.* **Lea Proverbios 10:19** (en una versión contemporánea) **y Salmo 141:3.** De las muchas formas en que podemos pecar, ninguna es más fácil de deslizarse y causa más daño involuntario que nuestras palabras irreflexivas. ¿Cuáles son algunas formas prácticas de frenar el problema de nuestras palabras y bocas?

6. Reflexión Final: “Vaya 24”—ese fue el desafío para nosotros como individuos y como grupos. ¿Se compromete a pasar 24 horas sin hacer comentarios negativos, chismes, o sin entrometerse? ¿Qué estrategias puede usar para retrasar una respuesta, permitiendo tiempo para buscar la sabiduría de Dios?

### **Profundizar**

7. *Deje de hacer estupideces. Lea Romanos 7:15-25.* ¿Cuáles son algunos de los patrones o ciclos llenos de dramatismo en los que se encuentra? ¿Cómo se relaciona con las ideas que Pablo escribe aquí? Pablo fue uno de los más grandes seguidores de Jesús que haya vivido, sin embargo, escribe sobre estar atrapado en un patrón lleno de drama. ¿Cómo debería alentarnos esto?
8. **Ahora lea Romanos 8:1-11.** Si estamos siguiendo a Jesús, ¿qué consuelo nos da Pablo en el versículo 1? Según el versículo 11, ¿qué/quién nos da el poder de romper nuestros “ciclos de drama”?