

Transformados

Sesión 5. Mejorando nuestra Salud Relacional.

Ponte al Día

- ¿Cuál de los siete versículos de la salud emocional en tu lectura devocional de la semana pasada, fue **el más significativo para ti**?
- Cuando se trata de conflictos personales, ¿eres un zorrillo o una tortuga? Las tortugas se esconden en silencio en su caparazón hasta que el problema haya pasado. Cuando los zorrillos están en conflicto, todo el mundo se entera.

Versículo Para Memorizar

“Sobre todo, ámense los unos a los otros profundamente, porque el amor cubre multitud de pecados.” 1 Pedro 4:8 (NVI)

PON ATENCIÓN A LA REFLEXIÓN QUE NANO NOS COMPARTIRÁ, Y SÍGUELO CON LAS NOTAS DE ESTA GUÍA DE ESTUDIO.

DOS CLASES DE AMIGOS.

- Amigos _____ que son el resultado de las _____.
- Amigos _____ que son resultado de las _____.

“Un espejo refleja el rostro de un hombre, pero lo que es realmente se muestra por la clase de amigos que escoge.” Proverbios 27:19 (PARÁFRASIS)

“Los justos son cautelosos en la amistad.” Proverbios 12:26 (PARÁFRASIS)

CINCO TIPO DE PERSONAS QUE DEBES EVITAR COMO AMIGOS CERCANOS

1.La gente _____ .

“Amados hermanos, les damos el siguiente mandato en el nombre de nuestro Señor Jesucristo: aléjense de todos los creyentes que llevan vidas ociosas . . .” 2 Tesalonicenses 3:6 (NTV)

2.La gente _____ .

“No te hagas amigo de gente violenta, ni te juntes con los iracundos, no sea que aprendas sus malas costumbres y tú mismo caigas en la trampa.” Proverbios 22:24-25 (NVI)

3. La gente _____ .

"Ya les he dicho que no se relacionen con personas inmorales. Por supuesto, no me refería a la gente inmoral de este mundo, ni a los avaros, estafadores o idólatras. En tal caso, tendrían ustedes que salirse de este mundo. Pero en esta carta quiero aclararles que no deben relacionarse con nadie que, llamándose hermano, sea inmoral o avaro, idólatra, calumniador, borracho o estafador. Con tal persona ni siquiera deben juntarse para comer."
1 Corintios 5:9-11 (NVI)

4. La gente _____ .

"No aceptes comer con los tacaños ni desees sus manjares. Están siempre pensando cuánto cuesta. 'Come y bebe', te invitan, pero no lo dicen con sinceridad." Proverbios 23:6-7 (NTV)

5. La gente _____ .

"No se asocien íntimamente con los que son incrédulos." 2 Corintios 6: 14a (NTV)

Para forjar "Salud Relacional" en nuestro estilo de vida ELIJO AMIGOS CERCANOS QUE VAN A...

1. _____ Mentalmente.

"El que anda con sabios será sabio." Proverbios 13:20a (NVI)
El hierro se afila con hierro, y el ser humano aprende de sus semejantes.
Proverbios 27:17 (PDT)

2. _____ Emocionalmente.

"En todo tiempo ama el amigo, y el hermano nace para tiempo de angustia."
Proverbios 17:17 (NVI)
"Sobrelleven los unos las cargas de los otros." Gálatas 6:2 (RVC)

3. _____ Espiritualmente.

"Anímense y fortalézcanse unos a otros." 1 Tesalonicenses 5:11 (NVI)

"Pensemos en maneras de motivarnos unos a otros a realizar actos de amor y buenas acciones." Hebreos 10:24 (NVI)

¿Cómo puedo atraer esa clase de amigos? Siendo esa clase de amigo.

¿CÓMO CONSTRUIR AMISTADES SALUDABLES?

1. Interésate en las _____ .

"La gente poco amistosa sólo se preocupa de sí misma." Proverbios 18:1 (NTV)
"No se ocupen sólo de sus propios intereses, sino también procuren interesarse

en los demás.” Filipenses 2:4 (NTV)

2. No seas_____.

“Hagan todo sin quejarse y sin discutir, para que nadie pueda criticarlos. Lleven una vida limpia e inocente como corresponde a hijos de Dios y brillen como luces radiantes en un mundo lleno de gente perversa y corrupta.” Filipenses 2:14-15 (NTV)

3. Se un_____.

“Ser rápidos para escuchar, lentos para hablar.” Santiago 1:19 (NTV)

“Como aguas profundas es el consejo en el corazón del hombre, Y el hombre de entendimiento lo sacará.” Proverbios 20:5 (NBLH)

4. Acepta a las personas_____.

“Acéptense mutuamente, así como Cristo los aceptó.” Romanos 15:7 (NVI)

“El amigo ama en todo momento.” Proverbios 17:17a (BLPH)

5. Ayuda a las personas a_____.

“Con honra, daos preferencia unos a otros.” Romanos 12:10 (LBLA)

“No sean egoístas; no traten de impresionar a nadie. Sean humildes, es decir, considerando a los demás como mejores que ustedes.” Filipenses 2:3 (NTV)

6. Sé_____.

“Gócense con los que se gozan y lloren con los que lloran.” Romanos 12:5 (NBLH)

7. Mantente con ellos en los_____.

“Hay quienes parecen amigos, pero se destruyen unos a otros; el amigo verdadero se mantiene más leal que un hermano.” Proverbios 18:24 (NTV)

“Más valen dos que uno, porque... Si caen, el uno levanta al otro. ¡Ay del que cae y no tiene quien lo levante!” Eclesiastés 4:9-10 (NVI)

8. Comparte a_____ con ellos.

“Vuelve a tu casa y cuenta todo lo que Dios ha hecho por ti. Así que el hombre se fue y proclamó por todo el pueblo lo mucho que Jesús había hecho por él.” Lucas 8:39 (NVI)

“Traten a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes.” Lucas 6:31 (NVI)

“Ya no los llamo siervos... los llamo mis amigos.” Juan 15:15 (DHH)

Preguntas Para Descubrir

(Elige al menos una o dos)

- La Biblia dice, *“Pensemos en maneras de motivarnos unos a otros a realizar actos de amor y buenas acciones.”* (Hebreos 10:24 NTV) Todos necesitamos ser motivados espiritualmente en nuestras vidas. ¿Quién es un motivador espiritual para ti? ¿Cuáles son algunas de las formas en que te motiva?
- Revisa las tres cualidades de un amigo cercano: Personas que te desafían mentalmente, te apoyan emocionalmente y te fortalecen espiritualmente. Recuerda, que, para encontrar esa clase de amigo, necesitas ser esa clase de amigo. ¿Cuál de estas características necesitas desarrollar en tu propia vida?
- ¿Cuál de las ocho maneras que nos mencionó el Pastor Nano, para construir amistades saludables es la más importante para ti y por qué?

Pongámoslo en Práctica

¿Dónde quieres estar en tres meses a partir de ahora con respecto a tu salud en tus relaciones? ¿Qué cosa harás para dar un paso hacia esa dirección? No es una cosa que **podrías** hacer, o que **pudiera** ser posible que hicieras, sino una cosa que vas a hacer.

Sabemos que las metas que no se expresan muy rara vez se cumplen, por tanto comparte tu meta con otra persona en tu grupo.

Escribe la meta para tu salud relacional en el siguiente espacio.

Mi meta a Tres Meses en la salud relacional.

Ahora transfiere tu **Meta a Tres Meses en la Salud Relacional** a la lista de **Mis Metas a Tres Meses**.

Dirección de Oración

- ¿Tienen amigos que no conocen a Jesucristo? Oren con el grupo por su salvación.
- Asegúrense de orar por las peticiones que hayan compartido en reuniones anteriores y chequeen si hay nuevas peticiones o si Dios ha respondido alguna de ellas. En caso de que así haya sido, asegúrense de agradecer al Señor por ello.

- Oren juntos por las metas a tres meses para construir relaciones saludables.

Profundicemos

¿Quieres ir más profundo en tu Salud Relacional?

Para Ti

- Lee en tu guía de estudio, los **devocionales diarios** para los días 29 al 35.
- Lee el **Versículo para Memorizar** todos los días de esta semana como parte de tu tiempo a solas con Dios. Mira si puedes memorizarlo antes de tu siguiente reunión con el grupo pequeño.