

Grupos de Discipulado — Nivel 7

SEMANA 2

Chequeo de Vida: Emociones

Preguntas de Estudio

1. El Salmo 34:18 afirma que "El Señor está cerca de los que tienen el corazón roto." Cuando atraviesas una época de dolor profundo o te sientes "aplastado de espíritu", ¿sientes que Dios se ha alejado de ti, o reconoces que en realidad se está acercando para intercambiar tu dolor por Su sanación? ¿Cómo puedes practicar activamente reconocer Su presencia en esos momentos oscuros?
2. La enseñanza señala que Dios no nos llama a escondernos tras una imagen falsa de la espiritualidad y fingir que todo está bien. ¿En qué áreas de tu vida o de tu comunidad eclesial sientes presión por llevar una "máscara" y fingir que estás bien? ¿Cuál es un paso práctico que puedes dar para llevar tus sentimientos sinceros y crudos a Dios esta semana?
3. Cuando empiezan a surgir emociones intensas, nuestro hábito habitual suele ser huir de ellas o dejar que se apoderen por completo. ¿Cómo puedes implementar estos cuatro pasos—*reconocer el sentimiento, identificar la creencia detrás de él, entregarlo en oración y declarar la Palabra de Dios*—¿Para afrontar los momentos difíciles? ¿Cuál de estos cuatro pasos es el más difícil de practicar para ti y por qué?
4. Entendiendo el principio clave—"Las emociones son señales, no las autoridades que nos dominan"—¿puedes pensar en una situación reciente en la que permitiste que una "señal" (como la ira, el miedo o la ansiedad) dictara tus elecciones o palabras? ¿Cómo puedes aprender a confiar en el Espíritu Santo para ayudarte a mantener el autocontrol y el equilibrio en lugar de reaccionar impulsivamente?
5. En Getsemaní, Jesús admitió abiertamente que su alma estaba abrumada de dolor hasta la muerte, pero oró: "no se haga mi voluntad, sino la tuya." No negó sus sentimientos humanos, pero tampoco permitió que descarrilaran su obediencia al Padre. ¿Cómo puedes seguir Su ejemplo cuando tus emociones hacen que hacer lo correcto sea increíblemente difícil?