**Aprende en comunidad**

 Estudio en grupo pequeño

**Resumen del volumen**

**¿Cómo me ayuda Dios a vencer?**

Pues todo lo puedo hacer por medio de Cristo, quien me da las fuerzas ([Filipenses 4:13](https://ref.ly/logosref/Bible.Php4.13)).

*La vida puede estar llena de desafíos. Felizmente, cuando tomamos la decisión de vivir para Dios, podemos confiar en que ya no estamos caminando solos por la vida. Debido a que el Señor quiere que tengamos éxito, se ha comprometido a estar con nosotros en cada etapa del camino. En un mundo desafiante y caótico, Él nos ofrece su ayuda a través de toda circunstancia difícil.*

*El Señor sabe que enfrentaremos temores, decisiones y emociones que no nos sentimos preparados a enfrentar. La buena noticia es que Él tiene un plan para cada temor, cada preocupación, cada emoción, cada pecado y cada decisión que enfrentamos. El deseo de Dios es que vivamos libres de las preocupaciones de nuestro mundo, para que disfrutemos vivir plenamente para Él. Cuando no sepamos qué hacer, podemos recurrir al Señor para obtener una respuesta. Él nos ayudará a vencer cada desafío.*

|  |
| --- |
| **¿Es la primera vez que enseñas *Aprende* para Adultos? Lee la** [**Guía para el facilitador**](https://0b769b0ed3569ef9d18b-f88d8272f61086866d50d048b43ef630.ssl.cf2.rackcdn.com/sites/biblengagementproject/Guia_para_el_facilitador_de_Escucha.pdf)**.** |

*Para acceder al contenido y los videos de la sesión desde una computadora, visita:* [*ProyectoCompromisoBiblico.com/descargas*](https://proyectocompromisobiblico.com/descargas)

**Participa**

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿Qué crees que es peor: la soledad o la pobreza? |

En nuestro mundo cada vez más interconectado, al parecer, solemos estar más aislados que nunca. La tecnología y la ciencia hacen descubrimientos cada día supuestamente para enriquecer nuestra vida. Sin embargo, parece que a nivel relacional estamos peor como sociedad, sintiéndonos menos conectados y aun menos amados.

La madre Teresa estaba familiarizada con el sufrimiento humano y dijo una vez: «En lo que a mí respecta, el sufrimiento más grande es sentirse solo, no deseado y no amado. El sufrimiento más grande es no tener a nadie, olvidarse de lo que es una relación íntima y verdaderamente humana, no saber lo que es ser amado, no tener familia o amigos». Al vivir la madre Teresa en la India, cada día veía el sufrimiento inimaginable causado por el hambre y la pobreza. Sin embargo, con una claridad aguda, ella entendió que tener un alma vacía que carece de relación con Dios y con otras personas es mucho peor que tener un estómago vacío por falta de alimento.

Afrontar la soledad es parte de nuestra vida. Dios nos diseñó para relacionarnos con Él y con otros. El Señor no solo puede equiparnos para sobrevivir los momentos de soledad, sino también para progresar. Como veremos a continuación en la historia de José en Génesis, Dios está con nosotros y puede lograr cosas increíbles, aun en los momentos cuando nos sentimos más solos.

**Observa**

Al mirar este video, considera esta pregunta: ¿Cuál fue uno de los momentos en el que te sentiste más solo en tu vida?



|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿Cuál fue uno de los momentos en el que te sentiste más solo en tu vida? |

**Considera lo que dice la Biblia**

Sabemos que el Señor honró a José porque él lo honró aun en circunstancias desafiantes ([Génesis 39:2](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge39.2), [5](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge39.5)). Después de ser vendido a mercaderes que se dirigían a Egipto y de terminar como esclavo de Potifar, José fue falsamente acusado y encarcelado. Ahí es donde retomamos la historia que leeremos hoy.

Descubriremos una manera práctica de avanzar en épocas de soledad en nuestra vida. La experiencia de José nos muestra que estar solos no tiene por qué conducir a una soledad debilitante. Si estamos abiertos a lo que el Señor quiere hacer en nosotros en esos períodos difíciles, podremos experimentar a Dios de maneras poderosas y ayudar a otros a hacer lo mismo.

**Cuando te sientas solo, confía en los propósitos de Dios**

Lee [Génesis 40:1–8](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge40.1-8).

José pudo centrarse en el hecho de que estaba en la cárcel por un crimen que no cometió. Muchos de nosotros dejaríamos que algo así fácilmente nos consumiera, llevándonos a obsesionarnos con nuestro destino no deseado. Pero José tomó un camino distinto. Escogió creer que Dios estaba con él y que tenía un propósito para su dolor y dificultad.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**Comenta sobre un tiempo en tu vida cuando fijaste tu atención en las circunstancias difíciles y no en Dios. |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿Cuáles son algunas maneras prácticas en las que fijas tu atención en Dios cuando las circunstancias se tornan difíciles? |

**Cuando te sientas solo, mantente cerca de Dios**

Lee [Génesis 40:9–19](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge40.9-19).

José estaba separado de su familia y de su patria, pero su relación con Dios era más fuerte que nunca. A pesar de todas las razones que José tenía para ser consumido por el enojo y la amargura, decidió centrar su atención en Dios. José mantuvo su corazón y sus oídos abiertos a la voz de Dios. Nosotros podemos hacer lo mismo. Cuando enfrentemos soledad, no prestemos atención a las mentiras que nuestro enemigo espiritual quiere que creamos y prestemos atención a lo que Dios nos dice y a lo que está haciendo en nuestra vida.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿Qué le hubiera costado potencialmente a José, si en su situación lo hubiera consumido la amargura? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿Por qué es tan difícil que nosotros nos deshagamos de los pensamientos negativos y centremos nuestra atención en la verdad de que Dios está con nosotros y obra a favor nuestro? |

**Dios no se olvida de ti cuando te sientes solo**

Lee [Génesis 40:20–23](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge40.20-23).

Dios tenía más cosas extraordinarias reservadas para José, pero aun no era el tiempo. Lo que pudo sentirse como un período de espera abrumador fue en realidad un período de gracia. Todavía era necesario que José aprendiera algunas lecciones que lo ayudarían a realizar lo que Dios había planeado a lo largo del proceso.

La soledad pierde su dominio sobre nosotros cuando nos damos cuenta de que nuestras circunstancias no se relacionan con nosotros, sino con lo que Dios está haciendo. No es algo fácil de aprender, pero es vital para que mantengamos el rumbo y lleguemos al destino que Dios preparó para nuestra vida.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿Qué hace que los tiempos de espera no deseados sean diferentes de otros desafíos en nuestra vida? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿Conoces a alguien que tenga más confianza en Dios que tú? ¿Qué ves en esta persona que puedes empezar a incluir en tu andar con Dios para aumentar tu confianza en Él? |

**¿Lo sabías?**

|  |
| --- |
| *Muchos eruditos están de acuerdo con que lo que causó el encarcelamiento del copero y el panadero fue un intento fallido de asesinar al faraón. Ambos cargos eran esenciales para la preparación de la comida para el Faraón, que era quizás el líder más poderoso del mundo en ese tiempo. Los puestos de ellos fueron creados para proteger al faraón. Si alguna vez sucedía un intento de envenenar al faraón, se responsabilizaría a los que ocupaban estos cargos. En esta ocasión, independientemente de cuál fuera el intento frustrado, parece que se responsabilizó al panadero o él de verdad fue responsable. Por sus acciones o por no proteger a su líder, el panadero fue empalado.* |

**Reflexiona**

**Dios me ayuda en la soledad**

La soledad y los pensamientos destructivos que la acompañan pueden consumir nuestra vida si no tenemos cuidado. Cuando permitimos que los pensamientos de ser abandonados por otros, especialmente por Dios, ganen terreno en nuestra mente, serán difíciles de detener. José ganó la batalla en su mente, al fijar su atención en lo que Dios estaba haciendo en su vida y no en sus circunstancias presentes como prisionero.

Lo que hizo José para vencer los pensamientos destructivos no se aplica solo para los personajes bíblicos y para los «súper» cristianos. La gente común y corriente también puede alcanzar esa victoria. La clave para seguir los pasos de José es recordar que Dios está con nosotros, incluso si nos sentimos solos. En esta lucha, nuestra fe debe triunfar sobre nuestros sentimientos.

**Escucha a Dios**

Hagamos una pausa y escuchemos lo que Dios quiere decirnos acerca de lo que hemos leído y hablado. Por un momento, reflexiona en silencio sobre las siguientes preguntas. Escoge aquella que mejor armoniza con lo que Dios te dice en este momento. Completa las demás durante el Día 1 del devocional de esta semana.

**Preguntas para la reflexión personal**
*Anota tus respuestas a las siguientes preguntas en el espacio provisto o en tu diario personal.*

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿En qué momento de tu vida experimentaste una lucha con la soledad? ¿Qué sentimientos sentiste en ese momento? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**En retrospectiva, ¿qué propósitos piensas que tenía Dios en tu soledad que en ese momento eran difíciles de entender? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿Hay alguien en tu vida que está descubriendo un importante propósito de Dios en su dolor? ¿Cómo puedes aplicar lo que has observado de ellos a tu vida y a tu lucha con la soledad? |

**Activa**
Cuando nos sentimos solos, una de las mentiras más fáciles de creer es que somos los únicos que estamos en la lucha. Eso no es cierto. La gente a nuestro alrededor está peleando esta batalla. La buena noticia es que Dios puede usarnos para ayudar a otros, como lo hizo con José durante los años que pasó en prisión.

**Desafío**

Dedica un momento para reflexionar sobre las personas en tu vida. ¿Quién de tus amigos, compañeros de trabajo, familiares y vecinos podría sentirse solo? Una de las mejores maneras de combatir tu soledad es ayudando a los demás a vencer la suya. Esa actitud no solo te levantará para ser usado por Dios, sino que también te dará un cambio de actitud favorable. Puede que incluso adquieras una nueva perspectiva de tu situación.

**Peticiones de oración**

|  |
| --- |
| Anota las peticiones del grupo y recuerda orar por ellas durante la semana. |

Antes de la próxima sesión, continúa aprendiendo a través de los devocionales personales.

**Aprende cuando estés a solas**

|  |
| --- |
| *Antes de empezar cada devocional, ora y pide a Dios que te hable a través de su Palabra. Escribe tus respuestas a las siguientes preguntas en el espacio provisto o en tu diario personal.* |

**Día 1: Dios me ayuda en la soledad**

Lee [Génesis 40:1–23](https://ref.ly/logosref/Bible.Ge40.1-23).

Revisa de nuevo la sección Aprende en comunidad y responde al resto de las Preguntas para la reflexión personal. Planea cómo completar la parte Activa si todavía no lo has hecho. Si dispones del tiempo, lee de nuevo también la Escritura.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿Qué te dice Dios acerca de encontrar el propósito de los tiempos de soledad en tu vida? |

**Aprende cuando estés a solas**

**Día 2: Dios nos ayuda a estar contentos**

Lee [Hebreos 13:1–6](https://ref.ly/logosref/Bible.Heb13.1-6).

Estar contentos con lo que tenemos es difícil bajo cualquier circunstancia, pero aun más en nuestra cultura donde predomina la comparación. Cuando nos sentimos solos, tendemos a exagerar esas comparaciones. La tentación de comparar nuestra vida con la de otros alcanza una dimensión mayor. En el versículo [5](https://ref.ly/logosref/Bible.Heb13.5), el escritor a los Hebreos nos muestra que la clave no es la seguridad económica ni ninguna otra cosa en la que pongamos nuestra confianza, sino en la presencia de Dios, que nos sostiene.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿Has visto cómo la gente se estanca en la vida al comparar sus circunstancias con las de los demás? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿Puedes recordar un ejemplo en el que has hecho eso en tu propia vida? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿De qué manera puedes buscar la ayuda de Dios para vencer la tentación de compararte con los demás y aprender a estar más contento con tus circunstancias? |

**Aprende cuando estés a solas**

**Día 3: Dios nos guiará**

Lee [Proverbios 3:1–8](https://ref.ly/logosref/Bible.Pr3.1-8).

Es complicado mantener el rumbo cuando sentimos que no tenemos dirección. Los periodos de soledad pueden poner a prueba nuestra capacidad de confiar en que Dios nos guía a algún lugar. Buscar la voluntad de Dios cada día no solo nos ayudará a mantener nuestra confianza, así como José, sino que también aumentará nuestra fe en que Dios nos cuida.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿Quién es alguien en tu vida que busca consistentemente la voluntad de Dios para su vida? ¿Cómo ves que esa disciplina impacta su fe en Dios? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿Hacia dónde sientes que te está guiando Dios? ¿Qué puedes hacer para buscar su voluntad con más eficacia? |

**Aprende cuando estés a solas**

**Día 4: Dios nunca se cansa**

Lee [Isaías 40:25–31](https://ref.ly/logosref/Bible.Is40.25-31).

Nuestra energía y fuerza son muy limitadas. Debemos descansar la tercera parte de cada día tan solo para sobrevivir. Es fácil olvidar que necesitamos renovar nuestra fuerza a nivel espiritual con la misma frecuencia con que lo hacemos a nivel físico. Felizmente, la fuerza de Dios es infinita. No hay día en que Dios no rinda en su máxima capacidad. La buena noticia para nosotros es que Él nos proporciona su fuerza. Él nos puede renovar cada día.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿Cuáles son las áreas de tu vida en las que necesitas más la fortaleza de Dios? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿Cuál es tu rutina diaria para renovar tu fortaleza espiritual, aprovechando la energía infinita de Dios? ¿Cómo puedes adaptar tus hábitos para sacar provecho de la energía y fuerza que Dios te ofrece? |

**Aprende cuando estés a solas**

**Día 5: Dios ve a los que se sienten solos**

Lee el [Salmo 68:1–6](https://ref.ly/logosref/Bible.Ps68.1-6).

Cuando estamos solos, es fácil sentir que nadie nos ve. El salmista nos recuerda que Dios no solo nos ve cuando nos sentimos solos, sino que también actúa. A aquellos que necesitan compañía, Dios les da una familia. Como cristianos, la familia que el Señor ha preparado para nosotros es la iglesia local. Por eso es tan importante encontrar una iglesia que sea nuestro hogar espiritual. Una iglesia que cumple la función de una familia puede ser la respuesta a muchas de nuestras oraciones.

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿Cómo te anima la verdad de que Dios da familias a las personas que se sienten solas? |

|  |
| --- |
| **PREGUNTA**¿Cómo puedes establecer relación con tu familia espiritual, la iglesia a la que asistes, de una manera más significativa? |