

SESIÓN TRES



DESEMPACANDO



DESEMPACANDO

01

UN BOSQUEJO DE NUESTRO RECORRIDO POR MEJORHOMBRE

A. Entendiendo el presente. (Sesión 1)

- Evaluamos los tiempos en los que vivimos como hombres.

B. Abordando el pasado. (Sesiones 2-4)

- Abordar partes del pasado puede ser difícil e incluso abrumador para algunos hombres.
- Sin embargo, abordar el pasado es esencial para construir una hombría mejor y más estable. ¡Así que no evites este desafío!

C. Visualizando el futuro. (Sesiones 5-10)

- Definimos una hombría que da vida y ofrecemos instrucciones específicas y prácticas de cómo vivir en el siglo 21.

02

DOS PASOS DE ACCIÓN PARA ABORDAR EL PASADO

A. Mirar hacia atrás: _____ nuestro pasado.

- Tomar el tiempo para contar nuestras historias el uno al otro. (Esperamos que lo hayan hecho con el grupo de mesa la semana pasada.)
- “Conectar los puntos” entre el pasado y el presente.
- Tener una mejor idea de por qué somos como somos.

B. Desempacar: _____ nuestros puntos problemáticos.

- Debemos buscar intencionalmente los puntos problemáticos de nuestro pasado que están “vivos” y activos en nuestras vidas hoy.

“Punto Problemático” = cualquier problema _____ del pasado, el cual, por falta de una resolución, afecta y da forma negativa a la dirección y dinámica de la vida de un hombre en la actualidad.

- Debemos enfrentar con valentía cualquier punto problemático que encontremos, y esforzarnos por resolverlo. En algunos casos, se requiere del consejo y el apoyo de otros.

03

PUNTOS PROBLEMÁTICOS COMUNES QUE DEBILITAN NUESTRA HOMBRÍA

A. La herida _____.

- Es imposible exagerar el impacto de papá en la vida de un hijo.
- Sea como haya sido tu papá en tu vida, debes saber esto: cuando creciste y te fuiste de casa, no dejaste a tu papá atrás. El partió contigo en la forma de sentimientos e impresiones que ahora llevas dentro de ti.
- Gran parte del dolor en la vida de los hombres hoy en día proviene del _____.

“ Papá me dio un nombre, luego se fue. Nunca estaré seguro, nunca estaré sano, siempre seré raro por dentro, siempre seré aburrido. Papá me dio un nombre, luego se fue. Papá me dio un nombre, luego se fue”.¹

- “FATHER OF MINE” POR EVERCLEAR

- Los padres ausentes a menudo generan otro problema: _____ en exceso. Esto puede llevar a los hijos a ser sumamente dependientes de las mujeres o excesivamente dominantes hacia ellas más adelante en la vida.

B. La falta de una _____ clara de la hombría.

- La hombría no es algo que sencillamente deberías “solo saber”.
- La hombría no es algo que “simplemente sucede”.
- La verdadera hombría se _____. Es un estilo de vida que se aprende. La ves modelada por los hombres; se oye hablar de ella entre los hombres; y recibes habilidades de los hombres para practicarla y aplicarla. Si no recibiste dicha instrucción o solo recibiste parte de ella, esto se convierte en un punto problemático que te detendrá como hombre.

C. Un _____ sin procesar.

- Cuando sucede una tragedia o un abuso, la vida se pone al revés. Ya no es segura, ni favorable, ni justa.
- “¿Por qué yo? ¿Y dónde está Dios? ¿O sea, en serio?”

El trauma genera en un hombre cinismo religioso, así como sentimientos profundos de inseguridad, desconfianza, ansiedad, soledad, entre otros.

- Sentimientos negativos que persisten a raíz del trauma, generalmente requieren de la ayuda de otros para resolverse.

D. Hábitos _____.

- Los tres principales: _____, _____, _____.
- Este problema a menudo comienza temprano en la vida y perdura a través los años.

El 90% de los adultos adictos comenzaron a usar sustancias adictivas antes de los 18 años.

Proverbios 25:28:

“Como ciudad invadida y sin murallas es el hombre que no domina su espíritu.”

- Este es un problema que produce una gran mentira; “Yo puedo arreglarlo.” Y finalmente se convierte en una bomba de tiempo.

E. No tener _____ cercanos.

- El aislamiento en los mejores casos no es saludable, y en los peores, hasta mortal.
- La verdadera hombría es un deporte en equipo.

Eclesiastés 4:9–10:

“Más valen dos que uno solo, pues tienen mejor pago por su trabajo. Porque si uno de ellos cae, el otro levantará a su compañero; pero ¡ay del que cae cuando no hay otro que lo levante!”

- Todo hombre necesita por lo menos un amigo cercano.

Proverbios 18:24:

“Hay amigo más unido que un hermano.”

F. Un estancamiento _____.

- “¿Por qué un Dios amoroso permitió que sucediera esto?”
- “Estos ‘creyentes’ me traicionaron”.
- “Confíé en Dios, pero no funcionó”.
- “Mis padres solo pretenden ser espirituales”.
- “Lucho con dudas sobre Dios”.
- “Mi iglesia fue una experiencia terrible”.

04

CÓMO ENFRENTAR LOS PUNTOS PROBLEMÁTICOS

A. _____.

B. _____.

Proverbios 11:14:

“En la abundancia de consejeros está la victoria.”

Proverbios 13:20:

“El que anda con sabios será sabio.”

Santiago 5:16:

“Por tanto, confiéscense sus pecados unos a otros, y oren unos por otros para que sean sanados.”

Si eres abierto y transparente con los demás, tienes la oportunidad de ser la mejor versión de ti mismo.

C. _____.

- Prepara un plan en el cual tus familiares y/o amigos de confianza estén dispuestos a apoyarte.
- Toma acción. Enfrenta con valentía tus puntos problemáticos según tu plan. Pídele a Dios que te ayude.

Salmos 46:1:

“Dios es nuestro refugio y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones.”

- Rehúsa huir de lo que es difícil.

“Si no puedes superar lo difícil, nunca tendrás grandes victorias en tu vida”.² - ENTRENADOR NICK SABAN

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN DE MESA

1. A continuación, califica tu vida en cada uno de los seis puntos problemáticos de la hombría, marcando el círculo correspondiente al lado de cada uno. Luego, cuenta la historia detrás de cada uno de los puntos problemáticos que calificaste como “Significante.”
2. ¿Cuál punto problemático ha tenido MÁS impacto en tu hombría? ¿De qué maneras específicas se ha manifestado este punto problemático en tu vida y cómo ha obstaculizado tu caminar hacia la hombría?
3. Si has tenido éxito al tratar con un punto problemático, comparte con tu grupo cómo lo lograste. ¿Qué fue lo que hiciste para progresar en este punto problemático, aceptarlo u obtener la victoria sobre él? Explica.

Puntos Problemáticos	Cuánto Efecto		
La herida paterna	<input type="radio"/> Poco	<input type="radio"/> Algo	<input type="radio"/> Significante
La falta de una visión clara de la hombría	<input type="radio"/> Poco	<input type="radio"/> Algo	<input type="radio"/> Significante
Un trauma sin procesar	<input type="radio"/> Poco	<input type="radio"/> Algo	<input type="radio"/> Significante
Hábitos Adictivos	<input type="radio"/> Poco	<input type="radio"/> Algo	<input type="radio"/> Significante
No tener amigos cercanos	<input type="radio"/> Poco	<input type="radio"/> Algo	<input type="radio"/> Significante
Un estancamiento espiritual	<input type="radio"/> Poco	<input type="radio"/> Algo	<input type="radio"/> Significante

TU PREGUNTA DE “MEJORHOMBRE”:

Antes de nuestra próxima sesión, toma un momento durante la semana para reflexionar sobre tus notas y luego responde la siguiente pregunta: ¿Qué paso de acción puedo tomar de esta sesión que pudiera hacerme un mejor hombre? Escribe tu respuesta en el espacio de abajo.

