

# GUÍA PARA LÍDERES

NO TE  
PREOCUPES

by V.Pat Farquharson



# LÍDERES

El aceptarse a sí mismo es el camino que nos lleva a estar contentos con nosotros mismos. Es la clave que nos abre la puerta para caminar en victoria evitando toda negatividad que encontremos alrededor nuestro, sea ésta humillación, burla, bromas, insultos o presiones de grupos.

Al saber que tenemos la Palabra de Dios, la cual nos enseña que él tiene un plan perfecto para nuestras vidas, vemos como, por su gracia, podemos sentirnos orgullosos y caminar con confianza en la vida.

Esto es verdad para cada persona que diga sí al Señor y crea todo lo que Dios dice de ella e ignore todas las voces que no hablen la verdad de Dios en su vida. Di, voy a aceptar lo que Dios dice sobre las cosas que no puedo cambiar en mí porque son parte de quien soy yo en Jesucristo. También voy a aceptar a otros tal cual Dios los ha creado y no me compararé con ellos, ellos son únicos y yo también soy único. Aceptaremos nuestras diferencias y no permitiremos que éstas nos impidan cumplir con todo lo que Dios tiene para nuestras vidas. Si hubiese sido el plan de Dios que todos fuéramos iguales, no nos hubiera creado diferentes, pero así le plació a él.

Yo tengo dos hijos maravillosos y ambos son muy diferentes en sus gustos y actitudes, igualmente mis dos hijas también son muy diferentes. Todos somos diferentes y Dios así lo quiso. No fuimos creados con un molde que nos formara a todos iguales por eso tenemos diferentes tonos de piel, diferente textura de cabello, diferente estatura, diferentes estructuras y rasgos físicos.

Muchos tenemos diferentes orígenes étnicos, pertenecemos a diferentes culturas con distintos modos de alimentación, hablamos diferentes lenguajes o dialectos, incluso en un mismo



país. Todos somos diferentes, aceptemos nuestras diferencias y creamos en la libertad que Dios nos da para ser las personas únicas que él ha creado.

Seamos sabios y aceptémonos unos a otros sabiendo que ese es el orden de Dios, que seamos individuos diferentes. ¿Nos alimentamos todos de la misma manera? ¿Nos levantamos y acostamos a una misma hora? ¿Nos gusta el mismo tipo de literatura y escuchar la misma música? La respuesta es "No". En referencia a la última pregunta, todos debemos tener cuidado con qué libros leemos y qué música escuchamos pues éstos pueden influirnos negativamente y destruir el plan de Dios en nuestras vidas.

Muchas personas tenemos ciertas características físicas incambiables que el mundo ve como fallas, pero Dios las permitió con un propósito. Todos somos hermosos en sus ojos, aunque esto sea algo que debemos repetírnoslo cada día. Recordemos que la gente ignorante y poco inteligente de este mundo solo verá esas características como defectos y no como un hecho de Dios. Siempre recordemos que para el Señor todos somos especiales y que un mejor futuro aún nos espera a aquellos que hemos puesto nuestra confianza en Jesús.

Mientras estemos en este mundo, todos lucharemos con nuestras imperfecciones, sean éstas físicas, emocionales o espirituales por eso es que somos un trabajo en progreso. No existe ningún ser humano perfecto en este mundo. Si no nos aceptamos a nosotros mismos con las imperfecciones con que fuimos creados, podríamos vivir una vida llena de inseguridades e incapacidades, pensando –que cómo sería mi vida si mi piel fuera de otro color o de otro tono, si tuviera otro tipo de pelo, si me pareciera a ésta o a aquél. Puede que tú digas (hombres y mujeres se burlan de mí por tener una talla tan grande de blusa y falda, mis pechos y mis caderas son enormes, ya no sé qué hacer). Para la gran mayoría, no hay nada que pueda hacerse en lo físico, pero sí hay algo que

mejorará su sentir, esto es la aceptación de uno mismo y el saber que en los ojos de Dios somos perfectos, con eso, no tenemos que preocuparnos. Aunque pensemos que eso no es suficiente, eso no te ayudará a protegerte de burlas y bromas, pero no dejes que éstos te hagan sentirte mal. Tu puedes defenderte de antemano creyéndole a Dios y aceptándote como él te ha hecho a pesar de lo que otros puedan pensar. Ellos no te crearon y tampoco pueden ayudarte, solo intentan hacerte sentir mal y miserable contigo mismo.

## **SEMANA UNO: ACEPTACIÓN DE UNO MISMO**

*Sesión 1 grupo pequeño*

*Puntos a seguir:*

**¿Cómo puedo aceptar quién soy con este físico imperfecto?**

Si es posible, en tu grupo haz que cada uno comparta algunas de sus fallas físicas que le molestan. Yo empezaré (tu líder de grupo puede seguir) y todos pueden compartir.

Para mí, la lucha fue con mis dientes pues no eran bonitos, deseaba tener dientes blancos y perfectos. No aceptaba el que me tuvieran que poner dientes postizos cuando yo apenas era un adolescente. ¿Por qué? ¿Por qué? me preguntaba, cuando mis hermanos y mi hermana nunca tuvieron problema con sus dientes, odio mis dientes, me decía. Pero saben, eso era una trampa del enemigo para mantener mis ojos en mis dientes y no en lo que Dios tenía guardado para mí.

Esto es lo mismo para ti. Lo que sea que hay en nuestras vidas que no está en nosotros cambiar, debemos aceptarlo porque Dios lo

ha permitido para algún día usarlo en nuestra vida. Hay cosas que podemos corregir, pero otras que no. Tenemos que aceptarnos como somos aunque a otros no les gustemos, al final ellos no son quienes te formaron. Créele a Dios tu hacedor y acepta lo que no puedes cambiar en ti, aunque sientas que te incomoda. Este es un ejercicio mental que debes hacer diariamente y verás como el Señor te ayuda a que te veas como él te ve.

**Por favor recuerde permitir que las personas puedan abrirse con respecto a varios temas que puedan presentarse y siempre enfatice el hecho de que nadie es perfecto, que nunca tenemos que enfocarnos en alguna parte de nuestro cuerpo que no esté en nuestras manos cambiar. Haga todo el esfuerzo posible por subrayar lo bueno y no acentuar aquello incambiable.**

Comparte tu historia:

**¿Con que parte de tu cuerpo no estas satisfecho?**

**¿Con tus ojos?** ¿Son muy grandes, pequeños, alargados, eres corto de vista?: Discuta cualquiera cosa al respecto.

**¿Con tus orejas?** Dirija una discusión al respecto y no pierda el control del grupo ni deje que discutan las orejas de otros. Esto es para crecimiento y aceptación personal y de otros.

**¿Con tu nariz?** La guía anterior es aplicable a todos los tópicos siguientes.

**¿Con tus labios?**

**¿Con tu cuello?**

**¿Con tu tono de piel?**

**¿Con tu tipo de pelo?**

**¿Con tu calvicie?**

**¿Con tu estatura?**

**¿Con tu tamaño?**

**¿Con tu torso?**

**¿Con tus caderas?**

Al final de esta discusión, voy a pedirle a cada uno de ustedes que escriba en las hojas en blanco de su librito “No te preocupes” todas las fallas que encuentran con su cuerpo. Cuando terminen, les voy a pedir que si pueden, se hincen ante el Señor y digan; Señor quiero entregarte mi vida y todas estas fallas que siento que tengo. Sé que en tus ojos no son fallas sino oportunidades para que yo aprenda a depender de ti en cada área de mi vida. Quiero verme como tú me ves y ver a otros como tú los ves.

## **SEMANA DOS: ACEPTACIÓN DE OTROS**

*Sesión 2 de grupo pequeño:*

*Puntos a seguir:*

**¿Cómo puedo aceptar ciertas características físicas de otros que no me agradan?**

La discusión de la segunda semana será más fácil. Dígales lo siguiente: “Una vez que tú veas que eres una persona imperfecta con errores incambiables en ti, va a ser más fácil que reconozcas que otros también sufren de imperfecciones.” Te darás cuenta de que lo mismo que hiciste para ti, también lo necesitas hacer con

otros. Acéptalos de igual manera como tú te aceptaste a ti mismo. No olvides que si tú no compartiste con el grupo, no es porque tú no tengas un área de imperfección, sino porque no fuiste lo suficientemente transparente para admitirlo. Recuerda que no existe un ser humano perfecto. Todos tenemos faltas y luchas internas que tenemos que enfrentar para poder lograr sanación, integridad y redención. Cuando tú no identificas tus propias faltas e imperfecciones, estás impedido de recibir la sanación que Dios tiene para ti. Cuando tú aceptas la sanidad de Dios e identificas tus áreas de imperfección, también estarás en posición de aceptar a otros y de ayudarlos a crecer. Así nunca serás aquel que se burla y mofa de otro ser humano que sufre por su peso, altura o cualquier otra área de dificultad que tenga. El deseo de Dios es que tú consueles y fortalezas a otros con el mismo confort y fortaleza que Dios te ha dado (2ª Corintios 1:3-4) “Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios”. Dios te usará para bendecir a otros. Dios te usará para levantar el ánimo a otros así como Dios lo ha hecho contigo. Nunca olvides que la mayoría de las áreas que identificamos en la sesión de grupo uno. Son las mismas en que otros sufren. Es maravilloso pensar que Dios te puede usar a ti para lograr cambios en tu colegio o en el mundo por el hecho que Dios ha suplido tus necesidades más profundas. Las cosas que antes te parecían fallas, ahora se ven como oportunidades. Ahora comprendes que la gente de la cual de mofaste o burlaste anteriormente, para Dios son vidas especiales. Él las ha creado para enseñarnos lo que es el amor y la compasión y así alentarnos unos a otros. Al aceptarte a ti mismo y a los demás, te maravillarás de ver el trabajo que Dios puede hacer a través tuyo.



# SEMANA TRES: ACEPTACIÓN DE MÍ MISMO

*Sesión 3 de grupo pequeño:*

*Puntos a seguir:*

## **Debo aceptar la manera en que Dios me creó**

La aceptación es realmente el secreto para una vida feliz, hasta que no nos sintamos contentos de verdad, estaremos siempre comparándonos y compitiendo con los demás. Siempre estaremos viendo que el pasto del vecino es más verde que el nuestro y que otros son más felices que yo. Esto sucede hasta que nos demos cuenta de que el Señor nos ha bendecido con oportunidades especiales. Durante la oración, Dios abrirá las puertas para revelarnos estas oportunidades, por eso no debemos compararnos y competir con otros pues eso no es lo que Dios pretende para nosotros. La aceptación es verdaderamente la clave que abre la puerta para lograr paz y descanso interior, es la respuesta a nuestra búsqueda por encontrar nuestra identidad. Debemos conocer quién es Dios, qué ha hecho por nosotros y cuál es su plan para nuestras vidas, escuchando solo su voz y no la de otros, lograremos libertad en nuestra vida.

## **Como podré sentirme contento cuando otros están tanto mejor que yo?**

Te puedes sentir contento cuando aceptes que Dios te ha hecho diferente a otros, nunca tengas celos de otros, si está en tus manos, sé amable, aliéntalos y bendícelos. Recuerda que Dios no hace duplicados. Todos somos diferentes y el deseo de su corazón es que tú seas la persona que él creó. Cuando aceptamos esta verdad, podemos sacar los ojos de nosotros mismos, mirar a otros tal cual son y ser bendición para ellos. Dios tiene un plan diferente para ti y otro para ellos, por eso mismo damos gloria a Dios cuando permitimos que él trabaje a través de nuestras habilidades individuales.

## **Discutamos aquellas cosas que te hacen sentir descontento contigo mismo**

Voy a enumerar alguna de estas cosas que nos causan descontento y a medida que las enumere podremos ponerlas en la categoría a la cual pertenecen, así liberaremos nuestra mente de aquellas cosas perniciosas que la absorben y que afectan el plan de Dios para nuestras vidas.

La mayor necesidad de nuestras vidas nunca podrá ser satisfecha por las cosas listadas a continuación pues hay un vacío en nuestras vidas que solo puede ser llenado por Jesús. Muchos piensan en que el dinero, el éxito, la educación, el trabajo, la familia, el hogar, el barrio, el futuro, la salud, la jubilación, es lo que nos dará seguridad y paz, pero están equivocados. Es cierto que todas estas cosas son buenas cuando el Señor nos bendice con ellas y cuando nosotros a su vez bendecimos a otros.

### **1. El dinero**

Muchas personas creen erróneamente que el mucho dinero y las cosas materiales las harán felices. He visto a muchas personas ricas terminar su vida en forma miserable. Sus viajes, entretenimientos y posesiones no llenaron el vacío que tenían en su corazón. El dinero nunca satisfará el corazón y la vida humana. Muchas personas adineradas se suicidan porque el dinero no es la respuesta para sus vidas.

### **2. El éxito**

### **3. La educación**

### **4. El trabajo perfecto**

### **5. La familia perfecta**

## **6. El hogar perfecto**

## **7. El barrio correcto**

## **8. El futuro**

## **9. La salud**

## **10. La jubilación**

Siempre habrá algo en la vida que Satanás usara para mantener nuestras mentes ocupadas en cosas negativas tratando de hacernos infelices. En la vida no importa lo que tenemos o lo que podamos lograr, siempre hay otro peldaño por subir o alguna otra cosa que conseguir. Pero tan pronto como lo logramos, perdimos el interés, esto es solo un truco.

Todo lo mencionado en la lista anterior, es bueno, pero cuando logramos estas cosas en nuestra vida, debemos verlas como un regalo de Dios, individual y personal a cada uno de nosotros. De esa manera no debemos compararnos con lo que otros reciben sino recibir lo que Dios nos da como una bendición que el eligió para nosotros. Debemos dar lo mejor de nosotros al Señor en todas las áreas de nuestra vida y confiar en la voluntad de Dios para nosotros.

Mateo 6:33 (Busca primero el Reino de Dios...) Digamos: "Señor: ¿Cuáles son tus planes para mi vida en lo concerniente al dinero?" Nunca está en el plan de Dios el que uno persiga el dinero, el plan de Dios es que todos busquemos primero el reino de Dios y su justicia.

**Discutir los tópicos a continuación en luz de las prioridades antes mencionadas.**

**Educación:**

Debemos tener presente las habilidades con que Dios nos ha bendecido para seguir un oficio o carrera en la vida. Así estará de acuerdo con los dones que él nos ha dado.

**El éxito:**

Nuestro éxito es una bendición de Dios. El éxito, se obtiene cuando nos entregamos a Dios y permitimos que él nos use en el área en que nos ha dotado; ya sea en la enseñanza, enfermería, gasfitería o carpintería. En el Antiguo Testamento vemos que Dios bendecía a aquellos que él había dotado para trabajar en madera y amoblados.

**El trabajo correcto:**

El trabajo correcto para ti, es aquél en el cual puedes usar los dones que él te ha dado, ya sea éste una profesión o una manualidad. Lo que quiera que hagas hazlo como para Dios y no como para complacer a otros.

**La familia perfecta:**

Cualquiera que sea la familia en que tú naciste, es la correcta para ti. Ahí es donde Dios te puso y algún día él usará cada una de tus experiencias para su Gloria. Dios es un Dios de Redención y él restaurará toda vida quebrantada que le es entregada. No sabemos cómo lo hará, pero si sabemos que él lo hará. Si las cosas están mal en tu familia y necesitas ayuda, por favor habla con tu profesora y con tu iglesia de barrio y ten fe en que Dios te ayudará, porque así será.

Cuando crezcas y dejes tu familia, confía en que Dios puede hacer de ti un hombre de Dios y darte la pareja perfecta para ti y para que tengas la familia con la cual él te bendecirá.

**La casa perfecta:**

Puede que en este momento no esté bajo tu control el estar en

una buena casa. Así como confías en que el Señor te unirá a la persona correcta para compartir tu vida, también confía en que la casa correcta para ustedes será una al alcance de ustedes. No una que les quite el sueño por tener que pagar las deudas. Nunca compitas en esto, con nadie.

### **El barrio perfecto:**

Vivir en un barrio perfecto, está fuera de tu control en este momento, dale gracias al Señor por tener una casa donde vivir. Más adelante en tu vida cuando sea tu decisión entrégasela al Señor y confía en lo que el hará para ti. Esto no tiene que ver con imitar a otros, tiene que ver con lo que Dios tiene para ti a medida que tú le entregas tus talentos y habilidades a él.

### **El futuro:**

Health and Retirement are all in God's hands. We do not know what tomorrow may bring. The word of God tells us that we are given each day as a gift from Him and we are never promised tomorrow. If you are blessed with life, health and a future, we must give our days to Him and live each one to fulfill His will. As you get older and graduate from school, you will need to get guidance and direction concerning your future. Matt 6:33 "But seek you first the kingdom of God and his righteousness and all these things shall be added unto you."

## **SEMANA CUATRO: CAMINANDO EN ACEPTACIÓN**

*Sesión 4 de grupo pequeño:*

*4 Puntos a seguir:*

El aceptarnos como somos, nos libera para ser la persona que Dios intenta que seamos y no otra. Con esta libertad podremos desarrollar nuestros dones y habilidades dados por Dios, sin



necesidad de competir con ninguna otra persona. No estaremos mirando a otros para comparar nuestras vidas con ellos, por el contrario, querremos entregarle lo mejor de nosotros a Dios en todo tiempo y confiar en que él nos bendecirá con todo lo necesario. Una persona que vive comparándose con otros nunca será feliz.

Como grupo quisiera, que volvamos hacia atrás y que compartamos de:

**Grupo de la semana 1, sesión 1**

**Grupo de la semana 2, sesión 2**

**Grupo de la semana 3, sesión 3**

Recuerda que ha hecho Dios en tu vida y que cambios has tenido. Dios está trabajando y el deseo del corazón de nuestro Salvador es que cambiemos y crezcamos a ser personas diferentes.

1. Cuenta cómo has logrado aceptarte a ti mismo. Escribe lo que Dios ha hecho en tu vida. Puede que tu historia sea usada para dar esperanza a otros.
2. Cuenta cómo has logrado aceptar a los demás. Escribe tu testimonio.
3. Cuenta cómo te sientes con respecto al estar ahora conforme con tu vida. Escribe tu historia y los cambios que el Señor ha hecho en tu vida. Él tiene un gran futuro para ti.

**Por favor prepara tu grupo para la semana 5 pues necesitan escribir su testimonio para compartir con su grupo. Dios hará grandes cosas y yo les escribiré a aquellos que compartan su experiencia personal y cuenten como el Señor ha cambiado sus vidas.has done in changing their lives.**

# **SEMANA 5: MI EXPERIENCIA CON DIOS**

*Sesión 5 de grupo pequeño:*

*5 Puntos a seguir:*

## **Celebremos lo que Dios ha hecho**

En la sesión 5 vamos a presentar nuestras historias escritas y vamos a celebrar lo que Dios ha hecho. Vamos a leer nuestras historias/testimonios y a compartir con otros que ya no somos las mismas personas que empezamos estos grupos hace 5 semanas atrás. Celebra quién eres y que ha hecho el Señor por ti.

Ha sido una bendición caminar con ustedes paso a paso, semana a semana. Así como reciba estos testimonios, les escribiré personalmente. Los amo y estaré orando por ustedes. Entrégale tus preocupaciones al Señor y ya ¡No te preocupes más!

# NOTES:

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.

# NOTES:

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.

# NOTES:

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.



**NOTES:**

Dotted lines for writing notes.

