

FRANCISCA

SPANISH

Trauma

© 2009 Fresh Start For All Nations



www.nuevocomienzoahora.org

Citas bíblicas de la Santa Biblia:

Nueva Versión Internacional® (NVI). Copyright© 1999 Sociedad Bíblica Internacional

Reina Valera Contemporánea (RVC) Copyright © 2009, 2011 by Sociedades Bíblicas Unidas.

Con el permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados.

Trauma

¿Alguna vez has estado en una situación donde algo traumático te sucedió a tí o alrededor tuyo?

Muchos de los que han pasado por una experiencia traumática no están conscientes de la forma en que han sido afectados, durante meses o aun años...

Tal vez has compartido tu corazón con un amigo que te ha escuchado y se ha preocupado, o con un consejero, o tal vez has solicitado la ayuda de un doctor quien te recetó medicamentos...

¿Algunos de estos te han ayudado, o apenas has podido seguir adelante con un alivio temporal?

¿Te gustaría sanarte del dolor de tu experiencia traumática y librarte de sus efectos debilitantes?

Este folleto se diseñó para ayudarte a enfrentar la experiencia traumática y a la vez ofrecerte un camino práctico, basado en la Biblia, para *procesar los asuntos de tu corazón* con respecto a lo que te pasó o lo que sucedió a tu alrededor, para que puedas gozar de sanidad total y libertad verdadera.

¡Puedes ser libre!

Steve & Mindy Peterson
Fresh Start For All Nations

Índice

Descubrimiento

¿QUÉ PASÓ?	1
¿CÓMO FUISTE AFECTADO?	5
¿CÓMO HAS RESPONDIDO?	11

Aplicación

DERRAMAR TU CORAZÓN	15
¿Y AHORA QUÉ?	19
EL MÁXIMO NUEVO COMIENZO	21
PERDÓN	23
SER LIMPIO	27
LIBERACIÓN	31

DESCUBRIR

¿Qué pasó?

Tu Experiencia Traumática...

En la página opuesta, por favor, marca con un círculo cualquiera de las siguientes palabras descriptivas que se aplican a ti.

Utiliza el espacio debajo para escribir palabras adicionales para describir tu experiencia traumática.

◆ PALABRAS ADICIONALES PARA DESCRIBIR TU EXPERIENCIA TRAUMÁTICA:

VIOLENCIA

Terrorismo Doméstico

Terrorismo Global

Violencia de Pandillas

Asesinato

Tiroteo, balazos

Bombardeo

Puñaladas

Violación

Invasión de la casa

Secuestro

Tomado como rehén

Suicidio

Tortura

DESASTRES NATURALES

Inundación

Tormenta Violenta

Ciclón

Huracán

Tornado

Terremoto

Tsunami

Golpe de Relámpago

Erupción de volcán

Incendio

ABUSO

Físico

Emocional

Sexual

Verbal

Ritual Satánico

Acusación Falsa

ENFERMEDAD

Que amenaza la vida

Que altera la vida

Mortal

Crónica

Dolor físico

ACCIDENTES

Ahogo

A punto de ahogarse

En bote de mar

Rafting

De avión

De tren

De autobús

Automovilístico

En bicicleta

En moto

A caballo

En esquís (Agua/Nieve)

Relacionados con los deportes

Relacionados con tu trabajo

En casa

GUERRA

Bombardeo

Homicidio/Tiroteo

Guerra Química

Tortura

Prisionero de Guerra

OTROS

La muerte (de otra persona)

Una experiencia en la cual casi murió

La pérdida de alguien / algo

El Divorcio

¿Qué Pasó?

Explica en detalle los aspectos específicos de tu experiencia traumática.

◆ ***¿Cuándo ocurrió esto?***

◆ ***¿Dónde estabas en ese momento?***

◆ ***¿Qué estabas haciendo?***

¿Cómo fuiste afectado?

Tus Pensamientos...

- ◆ **¿Puedes identificarte con cualquiera de las siguientes frases?**
 - **“A nadie le importa.”**
 - **“Yo no merecía vivir.”**
 - **“¿Quién podría entender lo que me ha pasado?”**
 - **“¿Por qué yo?”**
 - **“Mi vida se ha cambiado para siempre.”**
 - **“Me siento como una persona que no existe o un don nadie.”**
 - **“¿Cómo puedo seguir de aquí en adelante?”**
 - **“¿Por qué sobreviví?”**
 - **“Si tan solo...”**

- ◆ **Si es así, por favor explica...**

¿Cómo fuiste afectado?

Tus Pensamientos...

◆ *¿Ha afectado tu sueño la experiencia traumática? ¿Cómo? ¿Pesadillas? ¿Insomnio? ¿O, te dan ganas de dormir todo el tiempo?*

◆ *¿Hay imágenes, sonidos, u olores que provocan ciertos pensamientos, emociones o “escenas retrospectivas” (flashbacks)?*

Por favor explica.

◆ *¿Cómo ha cambiado tu vida esta experiencia?*

◆ *¿Cómo crees que va a afectar tu futuro?*

¿Cómo fuiste afectado?

Tus Sentimientos...

Marca con un círculo cualquiera de las siguientes palabras descriptivas que capturan tus sentimientos con respecto a tu experiencia traumática.

Estado de shock	Incierto	Responsable
Perverso	Preocupado	Sorprendido
Desprevenido	Aislado	Descorazonado
Incrédulo	Sin protección	Aprensivo
Pasmado	Vulnerable	No comprendido
Agotado	Apagado	Temeroso
Emboscado	Abrumado	Herido
Traicionado	Descubierto	Manipulado
Aturdido	En Peligro	Intimidado
Victimizado	Deprimido	Incriminado
Fuera de control	Desconectado	Despreciado
Rencoroso	Inseguro	Sucio
Nervioso	Engañado	Vengativo
Vacío	Adolorido	No quiere perdonar
Atormentado	Impaciente	Aferrandome a otros
Impotente	Miedoso	
Tenso	Impuro	
Ansioso	Encerrado	
Entumecido	Avergonzado	

Tus Sentimientos...

Cuestionando

Sin valor alguno

Devastado

Aterrorizado

Confundido

Desesperado

Avergonzado

Desorientado

Desanimado

Traumatizado

Despojado

Abandonado

Desilusionado

Culpable

Desconcertado

Desconfiado

Seducido

Enojado

Cauteloso

Horrorizado

Engañado

Inadecuado

Vengativo

Inmovilizado

◆ **PALABRAS ADICIONALES:**

- ◆ ***¿Hay algunas otras maneras en que sigues siendo afectado?***

Por favor, apúntalas y descríbelas.

¿Cómo has respondido?

¿Cuál fue tu primera reacción a tu experiencia traumática?

◆ *¿Qué hiciste?*

◆ *¿Qué dijiste?*

◆ *¿Qué decidiste?*

¿Cómo has respondido?

¿De qué manera tus reacciones continuas a la experiencia traumática han impactado lo siguiente?

- ◆ *Tu perspectiva hacia la vida.*

- ◆ *Las actitudes de tu corazón.*

- ◆ *Tus comportamientos.*

- ◆ *Como piensas y te sientes hacia los demás.*

- ◆ *Tu auto-imagen.*

- ◆ *Tus creencias.*

¿Cómo has respondido?

¿Puedes identificarte con cualquiera de las siguientes preguntas del “Por qué”?

“¿Dios, por qué dejaste que esto les/me pasara a ellos/mi?”

“¿Dios, por qué no los/me protegiste?”

◆ ***Por favor explica y también incluye cualquier otra pregunta del “Por qué” dirigida a Dios.***

¿Cómo has respondido?

¿Desde que ocurrió tu experiencia traumática, has decidido que nunca más te vas a permitir entrar en una situación o relación donde te sientas impotente?

◆ Por favor explica.

¿Cuándo consideras como tu experiencia traumática te ha afectado, y como has respondido, te sientes que Dios está más lejos o más cerca de ti?

◆ Por favor explica.

Aplicación

Derrama tu corazón

Derrama tu corazón ante el Señor

“Confía siempre en él, pueblo mío; ábrele tu corazón cuando estés ante él. ¡Dios es nuestro refugio!”

Salmos 62:8 (NVI)

“A voz en cuello, al Señor le pido ayuda; a voz en cuello, al Señor le pido compasión. Ante él expongo mis quejas; ante él expreso mis angustias.”

Salmos 142:1-2 (NVI)

- ◆ ***Derrama tu corazón ante el Señor. Dile a Jesús todo lo que tiene que ver con tu experiencia traumática. Exprésale tus pensamientos y sentimientos.***

“Señor, escojo darte las gracias por...”

Derrama tu corazón

Como a las tres de la tarde, Jesús gritó con fuerza: 'Elí, Elí, ¿lama sabactani?' (que significa: "Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?").

Mateo 27:46 (NVI)

"Yo les he dicho estas cosas para que en mí hallen paz. En este mundo afrontarán aflicciones, pero ¡ánimense! Yo he vencido al mundo."

Juan 16:33 (NVI)

- ◆ ***Expresa tus "Preguntas del por qué" (de la Pagina 13) al Señor.***

- ◆ ***Expresa como tu experiencia traumática te sigue afectando.***

Derrama tu corazón

Dale las gracias al Señor

“...den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús.” **I Tesalonicenses 5:18 (NVI)**

“...dando siempre gracias a Dios el Padre por todo, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo.” **Efesios 5:20 (NVI)**

“¡Ofrece a Dios tu gratitud, cumple tus promesas al Altísimo! Invócame en el día de la angustia; yo te libraré y tú me honrarás ... Quien me ofrece su gratitud, me honra; al que enmiende su conducta le mostraré mi salvación.” **Salmos 50:14-15,23 (NVI)**

“Te ofreceré un sacrificio de gratitud e invocaré, Señor, tu nombre.” **Salmos 116:17 (NVI)**

“Los que siguen a ídolos vanos abandonan el amor de Dios. Yo, en cambio, te ofreceré sacrificios y cánticos de gratitud. Cumpliré las promesas que te hice. ¡La salvación viene del SEÑOR!” **Jonás 2:8-9 (NVI)**

“Me explico: El mensaje de la cruz es una locura para los que se pierden; en cambio, para los que se salvan, es decir, para nosotros, este mensaje es el poder de Dios.” **I Corintios 1:18 (NVI)**

“Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito. Porque a los que Dios conoció de antemano, también los predestinó a ser transformados según la imagen de su Hijo, para que él sea el primogénito entre muchos hermanos.” **Romanos 8:28-29 (NVI)**

- ◆ ***Dile al Señor que le estás dando las gracias por tu experiencia traumática y por todas las circunstancias y efectos que han resultado de ella, y que estás dispuesto a aceptar cualquier manera que Él quisiera usarla en tu vida para Sus propósitos, para tu bien y para Su gloria.***

“Señor, escojo darte las gracias por...”

¿Y ahora qué?

¿Quieres tener sanidad del dolor de tu experiencia traumática y ser libre de los efectos debilitantes de ella?

“¿Por qué te abates, o alma mía, y te turbas dentro de mí? Espera en Dios; porque aun he de alabarle, Salvación mía y Dios mío.”

Salmo 42:5 (RV)

*Si te has prometido a ti mismo que **nunca** te dejarás entrar en una situación o relación donde te sientas impotente o “fuera de control”, **arrepíentete** (da la espalda a) de hacer tal promesa.*

Dile al Señor en una oración que cuando te sientes impotente o fuera de control, entregarás el cuidado de tu corazón a Él.

De hecho, renúnciala, y entrega tu vida entera a Jesucristo y a Su señorío.

*¡Pon tu **esperanza** y tu **confianza** en el Único que tiene el control!*

Deja de poner tu esperanza en las personas, los lugares y las cosas en vez de poner tu esperanza en Jesucristo. ¡Solo entonces el proceso de sanidad y la experiencia de tu nueva libertad empezará!

EL MAXIMO NUEVO COMIENZO

Quizás Dios quiere hacer aún MÁS en tu corazón...

El Máximo Nuevo Comienzo se trata de un CAMBIO total del corazón.

Es cambiar de centrarme en mí mismo (deseando hacer mi propia voluntad), a centrarme en Jesucristo, deseando hacer Su voluntad.

Y si ustedes no se arrepienten, también morirán como ellos.

Lucas 13:3 (RVC)

Me agrada, Dios mío, hacer tu voluntad.

Salmo 40:8 (NVI)

Cuando estoy sufriendo las consecuencias dolorosas de mis decisiones egoistas, la tristeza que siento es lo que la Biblia llama **la tristeza del mundo**.

Pero si estoy convencido de mi pecado (el pecado de pensar en mí mismo sin hacer caso a las consecuencias), lo que sufro es **una tristeza que me lleva al arrepentimiento**.

Porque la tristeza que es conforme a la voluntad de Dios produce un arrepentimiento que conduce a la salvación, sin dejar pesar; pero la tristeza del mundo produce muerte.

II Corintios 7:10 (NBLH)

EL MAXIMO NUEVO COMIENZO

Tu Máximo Nuevo Comienzo puede empezar ahora...

- **Confiesa cualquier tipo de egoísmo que has identificado en tu vida:** el orgullo, los celos, la ingratitud, el no querer perdonar, y el deseo de manejar tu propia vida.
- **Dile a Dios que has hecho mal y has pecado contra Él** cada vez que has sido egoísta en lo que piensas, dices o haces (menciona casos específicos).
- **Dale las gracias a Dios por enviar a Su Hijo, Jesucristo, a morir por tus pecados.**
- **Dile a Dios que te arrepientes de (o le das las espaldas a) todos esos pecados.**
- **Pídele a Dios que te perdone** por cada uno de esos pecados.
- **Dile a Dios que te estás entregando totalmente a Él,** dándole el señorío de tu vida. Ya que El es tu Señor, dile que le estás permitiendo hacer cualquier cambio en tu vida que El desea hacer.
- **Ahora, dale las gracias por Su perdón y por Su nueva vida que mora en ti.**

Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad.

I Juan 1:9 (RVR1960)

Que si confiesas con tu boca que Jesús es el Señor, y crees en tu corazón que Dios lo levantó de entre los muertos, serás salvo. Porque con el corazón se cree para ser justificado, pero con la boca se confiesa para ser salvo.

Romanos 10:9-10 (NVI)

Para mas información sobre El Máximo Nuevo Comienzo ingresa a:
www.stepuptolife.com

Perdón

A medida que sigas procesando tu experiencia traumática, te darás cuenta de la necesidad de perdonar a alguien que fue, de alguna manera, involucrado con tu experiencia.

(Si esto no se aplica a tí, por favor siéntate en libertad de seguir a la sección titulada “Ser limpio” en el proceso de alcanzar la sanidad, en la Página 27.)

- ◆ ***¿Hay alguien que te hirió, agravió, ofendió, o de alguna manera te afectó negativamente con respecto a tu experiencia traumática?***

Perdón

Pedro se acercó a Jesús y le preguntó: “Señor, ¿cuántas veces tengo que perdonar a mi hermano que peca contra mí? ¿Hasta siete veces?” “No te digo que hasta siete veces, sino hasta setenta y siete veces.”, le contestó Jesús.

“Por eso el reino de los cielos se parece a un rey que quiso ajustar cuentas con sus siervos. Al comenzar a hacerlo, se le presentó uno que le debía miles y miles de monedas de oro. Como él no tenía con qué pagar, el señor mandó que lo vendieran a él, a su esposa y a sus hijos, y todo lo que tenía, para así saldar la deuda. El siervo se postró delante de él. ‘Tenga paciencia conmigo’ le rogó, ‘y se lo pagaré todo.’

***El señor se compadeció de su siervo,
le perdonó la deuda y lo dejó en libertad.***

*Al salir, aquel siervo se encontró con uno de sus compañeros que le debía cien monedas de plata. Lo agarró por el cuello y comenzó a estrangularlo. **¡Págame lo que me debes!**, le exigió. Su compañero se postró delante de él. ‘Ten paciencia conmigo’, le rogó, y te lo pagaré.’ Pero él se negó. Más bien fue y lo hizo meter en la cárcel hasta que pagara la deuda. Cuando los demás siervos vieron lo ocurrido, se entristecieron mucho y fueron a contarle a su señor todo lo que había sucedido. Entonces el señor mandó llamar al siervo. ‘Siervo malvado!’, le increpó. ‘Te perdoné toda aquella deuda porque me lo suplicaste. ¿No debías tú también haberte compadecido de tu compañero, así como yo me compadecí de ti?’ Y enojado, su señor lo entregó a los carceleros para que lo torturaran hasta que pagara todo lo que debía. “Así también mi Padre celestial los tratará a ustedes, a menos que cada uno perdone de corazón a su hermano.”*

Mateo 18:21-35 (NVI) (énfasis mío)

Perdón

- ◆ **¿Puedes identificarte con cualquier de los siguientes carceleros (o las torturadoras)?**
(Vuelve a leer Mateo 18:21-35 en la página anterior)

- ¿Depresión?
- ¿Ansiedad?
- ¿Estallidos de enojo/furia?
- ¿Pensamientos de suicidio?
- ¿Adicciones: drogas, alcohol, sexo, u otro?
- ¿Amargura?
- ¿Vergüenza?
- ¿Odio?
- ¿Auto Odio?

- ◆ **Expresa tu confesión del rencor que has sentido (págame lo que me debes) al Señor, junto con tus actitudes y/o reacciones indebidas. (Toma la responsabilidad por tu parte.)**

Perdón

Si la **falta de perdón** se caracteriza por la actitud: “págame lo que me debes”, entonces **perdonar** a la otra persona se expresaría con lo siguiente:

“No me debes nada, porque Jesucristo es suficiente para mí y me satisface totalmente.”

Así que, algunas preguntas claves en este momento serían:

¿Alguien te debe algo a ti o para que sientas satisfacción?

*¿Alguien te debe lo que es **correcto** o **justo**?...*

¿Alguien te debe algo?

Perdona:

- ◆ **Cancela la deuda** (lo que la otra persona te debe), y haz que Jesucristo, tu amor a Él, y la intimidad de tu relación con Él sean más importantes que cualquier otra persona, y/o lo que quieres de ellos y/o lo que tú piensas que te deben.

- ◆ **Expresa al Señor tu decisión de perdonar** a la persona(s) que te hirió, agravió, o de alguna manera te afectó negativamente con respecto a tu experiencia traumática.

Ser limpio

Después de que hayas derramado tu corazón ante el Señor (exhalar), le hayas dado gracias al Señor (inhalar), y hayas perdonado (cancelar la deuda), la próxima parte del proceso de sanidad de tu corazón es una limpieza espiritual de los efectos contaminantes y sucios de tu experiencia traumática.

***En cuanto a sentir culpa o vergüenza –
¡ponte de acuerdo con Dios!***

La Culpa verdadera es...

La culpa que sientes por tu propio fracaso, maldad o pecado.

La Culpa/Vergüenza Falsa

es...

La culpa falsa que sientes cuando has sido marcado por las malas palabras, acciones y actitudes que otra persona ha dirigido hacia ti o hacia alguien alrededor tuyo.

La culpa falsa que sientes por no tener el poder de cambiar los resultados de cierta situación.

La culpa falsa que sientes cuando tú te haces cargo de una responsabilidad que no es tuya.

Ser limpio

Llegar a ser limpio de toda culpa

- ◇ ***Acepta toda la responsabilidad por cualquier parte tuya que contribuyó a tu experiencia traumática y/o tu reacción a esta.***

Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad.

I Juan 1:9 (NVI)

Llegar a ser limpio de la culpa/vergüenza falsa

- ◇ ***Ponte de acuerdo con Dios en cuanto a la responsabilidad de la persona culpable (él/ella quien te ofendió) - lo malo que él/ella te hizo a tí y/o a otros, o como él/ella, de alguna manera, te falló a tí y/o a otros.***

*“...No me humilles... ¡No cometas esta infamia!
¿A dónde iría yo con mi vergüenza?...”*

2 Samuel 13:12-13 (NVI)

Acuérdate...

- ***La culpa de él/ella no es tu culpa***
- ***La vergüenza de él/ella no es tu vergüenza***
- ***La responsabilidad de él/ella no es tu responsabilidad***

Limpieza

Oración

- ◆ **Expresa al Señor tu oración de *confesión* y *arrepentimiento* con respecto a cualquier responsabilidad que tengas y *ponte de acuerdo* con Dios en cuanto a la responsabilidad de *los demás*.**

- ◆ **Pídale al Señor en oración que te limpie con Su Espíritu Santo de cualquier efecto de *contaminación* o *suciedad* que persiste desde tu experiencia traumática, y de cualquier *sentido de culpa* que tengas por no poder cambiar los resultados de cierta situación.**

- ◆ **Que Santiago 4:7 sea tu oración:**

Así que sométanse a Dios. Resistan al diablo, y él huirá de ustedes.

Santiago 4:7 (NVI)

- ◆ **Termina tu oración con estas palabras:**

¡Que se vaya la vergüenza, en el nombre de Jesucristo!

***Sométete a Dios.
¡Resiste al diablo
y el huirá de ti!***

Entrega

Entrega a tu Padre Celestial tu experiencia traumática, con todos sus efectos contaminantes y sucios, junto con cualquier persona que haya sido ofensor o de alguna manera te hizo daño a ti o a otras personas.

Echa tu carga sobre el SEÑOR, y él te sostendrá. Jamás dejará caído al justo. Tú, oh Dios, harás descender a aquellos al pozo de la destrucción. Los hombres sanguinarios y engañadores no llegarán a la mitad de sus días, pero yo confiaré en ti.

Salmos 55:22-23 (RVC)

Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes.

1 Pedro 5:7 (NVI)

No paguen a nadie mal por mal. Procuren hacer lo bueno delante de todos. Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos. No tomen venganza, hermanos míos, sino dejen el castigo en las manos de Dios, porque está escrito: «Mía es la venganza; yo pagaré», dice el Señor. Antes bien, «Si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed, dale de beber. Actuando así, harás que se avergüence de su conducta.» No te dejes vencer por el mal; al contrario, vence el mal con el bien.

Romanos 12:17-21 (NVI)

Liberación

Encomienda tu experiencia traumática al Señor junto con cualquier otra persona que te ha ofendido a tí o a otras personas de alguna manera.

◇ ***Escribe tu oración acerca de que y/o de quien le estás encomendando al Señor.***

Ora por la persona(s) que de alguna manera te ofendió a ti y/o a otros.

‘Padre’, dijo Jesús, ‘perdónalos, porque no saben lo que hacen.’

Lucas 23:34 (NVI)

“Pero yo les digo: Amen a sus enemigos, bendigan a los que los maldicen, hagan bien a los que los odian, y oren por quienes los persiguen.”

Mateo 5:44 (RVC - Reina Valera Contemporánea)

Tu Canción Nueva...

*¡Que las palabras del Salmo 40:1-3 se
conviertan en tu nueva canción, tu
nueva oración, y tu nueva libertad!*

*“Puse en el Señor toda mi
esperanza; él se inclinó hacia
mí y escuchó mi clamor.*

*Me sacó de la fosa de la muerte,
del lodo y del pantano; puso
mis pies sobre una roca, y me
plantó en terreno firme.*

*Puso en mis labios un cántico
nuevo, un himno de alabanza
a nuestro Dios.*

*Al ver esto, muchos tuvieron miedo
y pusieron su confianza en el Señor.”*

Salmo 40:1-3 (NVI)

**¿Te gustaría sanarte
del dolor de
tu experiencia
traumática
y librarte de
sus efectos
debilitantes?**

Fresh Start For All Nations

PO Box 540373
Omaha, NE 68154
USA

855-YOU-4GIVE
(855) 968-4448

mail@freshstartforallnations.org

www.freshstartforallnations.org