

**Límites - Clase 9** - 9 de Marzo, 2016  
Sue Bohilin- Mitos - 2nda parte.

Muchas de nosotras nos sentimos incómodas con la ira. Pero la ira es una emoción que Dios nos ha dado.

El miedo nos dice que nos alejemos del peligro, que tengamos cuidado.

La tristeza nos dice que hemos experimentado una pérdida.

La ira nos dice que nuestras fronteras han sido violadas.

Juan 2:13-17.

A medida que afloran los sentimientos hostiles, tráelos a Cristo. Confiésalos. Santiago 5:16. Experimenta la gracia de Dios a través de quienes te aman. Es el primer paso para superar la ira del pasado.

Mito # 6 - Cuando otros ponen límites, me lastiman.  
No es nada agradable tener que aceptar los límites de los demás. A nadie le agrada escuchar la palabra "no". Veamos porque es difícil aceptar los límites ajenos.

En primer término, poner los límites no apropiados pueden ser dolorosos, especialmente en la niñez.

En segundo término, proyectamos estas lesiones en los demás. Cuanto sentimos dolor, una reacción es "no reconocer" nuestro dolor y volcárselo a otro. Eso se conoce como "**proyección**".

En tercer lugar, la incapacidad para aceptar los límites ajenos puede reflejar una idolatría.

Si bien nos necesitamos mutuamente, sólo Dios es indispensable. Cuando un conflicto con una persona importante en nuestras vidas nos lleva al borde de la desesperación, es posible que estemos colocando esa persona en el trono que sólo le corresponde a Dios.

El libro "El amor debe ser firme" del Dr. James Dobson es un clásico que trata este problema de límites.

En cuarto lugar la incapacidad para aceptar los límites ajenos puede indicar que existe un problema para asumir la responsabilidad.

Pablo les habló con firmeza a los Corintios en una carta. Expuso el límite de su rebeldía. Gracias a Dios, reaccionaron bien. 2 Corintios. 7:8,9.

Recuerda la regla de oro de Jesús en Mateo 7:12. Pon en práctica esta regla cuando fijas límites. Quieres que tus límites sean respetados. Respeta pues los límites de los demás.

Mito # 7: Si pongo límites, me siento culpable.  
¿Qué le debemos a nuestros padres y cualquier otra persona que ha estado mostrando amor hacia nosotros? ¿Qué es lo apropiado y bíblico, y que no lo es?

El amor que recibimos, o dinero, o tiempo deben ser aceptados como un regalo. Un "regalo" no implica ningún compromiso. Todo lo que realmente se necesita es gratitud. Colosenses 2:7.

Dios nos instruye sobre la separación del agradecimiento y los límites. En las cartas a las 7 iglesias, selecciona a tres: Éfeso, Pérgamo y Tiatira.

1. Elogia sus logros (gratitud).
2. Les dice que, a pesar de eso, tiene "algo en contra de ellos." Apoc. 2:4, 14, y 20
3. Las enfrenta con su irresponsabilidad (los límites).

Mito # 8 - Los límites son permanentes, y tengo miedo de quemar mis naves.

Dios decidió no destruir a Nínive. Jonás 3:10.

Pablo rechazó a Juan Marcos para un viaje misionero porque el joven lo había abandonado. Hechos 15:37-39. 2 Timoteo 4:11.  
Medita en oración en qué mitos estás enredada y atrapada.

Deberes:

mito 5

1. ¿Hay ocasiones en que has establecido límites porque estabas enojada?

---

2. ¿De qué manera los buenos límites nos ayudan a ser más amorosas?

---

mito 6

1. Si alguien te dice "no", ¿aceptas su "no"? ¿Estás bien con que ellos establezcan un límite? ¿Cómo sueles responder a los límites de otros (honestamente)? ¿Es apropiada tu respuesta, o debes empezar a cambiar tus actitudes y comportamientos?

---

---

---

2. En sus relaciones más importantes, ¿cómo mantienes un equilibrio de unión y de separación?

---

mito 7

1. ¿Cuál es tu respuesta a la idea de que "cuando respondes al amor porque te sientes culpable, no estás amando"?

---

2. ¿Por qué es este mito tan peligroso?

---

3. ¿En qué situaciones o relaciones necesitas cambiar tu actitud con respecto a este mito?

---

mito 8

1. ¿Tienes miedo de que si dices que "no", alguien te va dejar para siempre?

---

2. ¿Te sientes libre de fijar un límite o cambiar de opinión?

---

3. ¿Por qué es importante recordar que tú eres responsable de tus límites?

---

### **Estudio de las Escrituras**

1. Lee Efesios 4:15. ¿Cuáles son los riesgos de "hablar la verdad en amor"?

---

---

---

2. Lee Hebreos 12:1-13. ¿Cuál es el propósito de la disciplina, el dolor y las pruebas?

---

---

3. Lee Mateo 14:22-33.  
¿Cómo mostró Pedro su fe en Cristo?

---

---

4. ¿Qué lecciones puede aprender de su experiencia?

---

---

5. ¿De qué manera te pareces a Pedro?

---

---