

Hijo Pródigo

EL CAMINO DE LA RECUPERACIÓN



Lic. Aldana Dorado



Hijo Pródigo

“El camino de la recuperación”



Aldana Dorado

EDICIÓN E-BOOK

Hijo Pródigo

“El camino de la recuperación”

Hijo pródigo : el camino de la recuperación - Edición E-Book Copyright ©
2021 - Aldana Dorado

ISBN 978-987-33-7413-5

1. Autoayuda. I. Título CDD 158.1

Aldana Dorado

aldanadorado@gmail.com

[https://www.facebook.com/aldana.dorado.](https://www.facebook.com/aldana.dorado)

[https://www.instagram.com/doradoaldana.](https://www.instagram.com/doradoaldana)

<https://www.twitter.com/AldyDorado>

Diseño de tapa y Diagramación: Samira Fuertes de Dorado

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, g r a b a c i ó n u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Cita
con la Vida





¡Comienza ahora mismo con la
lectura de este libro
y toma la iniciativa de regresar
a la casa del Padre!

Apóstol Carlos Belart



PRESENTACIÓN

En la parábola del hijo pródigo se puede ver un diseño de sanidad para las problemáticas del descontrol y la inestabilidad. Se vislumbra, paso a paso, cómo se instalan las adicciones y cuáles son las acciones precisas que conllevan al cambio.

Cada versículo y expresión van dando cuenta de un estadio necesario a superar para regresar al camino de la salud. Es por medio de esta escritura que Cristo nos ha dejado una descripción clara y concreta de cómo recuperarse y regresar a la sanidad.

El hijo pródigo transita por un largo camino hasta llegar a la recuperación. El libro está diseñado en doce capítulos que nos permiten seguir un plan de recuperación para la salud emocional y espiritual, mostrando herramientas y principios para la recuperación.

Se procura, por medio de cada tema, llevar a la reflexión como llave propiciadora del cambio capaz de activar el paso a la recuperación.

Se apela a estimular la fe, la cual puede inspirar a cada persona a buscar, involucrarse y apropiarse de la historia del hijo pródigo para generar la adquisición de posibilidad y transformación.

Hijo Pródigo

Regresar por el camino a la casa del Padre es el diseño original por el cual Dios nos ha puesto en la tierra. Dios tiene una misión con sus hijos, que éstos puedan mostrar “su imagen y semejanza”; sin embargo, por cuanto todos hemos pecado, sólo por Cristo podemos reconciliarnos con Dios y volver al Padre, a esta relación filial que sólo es legal por medio de Jesucristo. Únicamente en esta relación y reconciliación con Cristo se adquiere verdadera identidad.

El hijo pródigo es en esencia el mensaje de salvación de Cristo a la humanidad, la única manera de volver al estado original, al verdadero Hogar.

Sólo en la casa del Padre hay verdadera salud y plenitud para el ser humano; sólo en Él se produce la restauración, la recuperación del ser.

Sólo en Él se halla el camino de la recuperación.

Hijo Pródigo

EL RETORNO, DE PRÓDIGO A HIJO



Lucas 15:11-32

La parábola del hijo perdido

“También dijo: Un hombre tenía dos hijos; y el menor de ellos dijo a su padre: Padre, dame la parte de los bienes que me corresponde; y les repartió los bienes. No muchos días después, juntándolo todo el hijo menor, se fue lejos a una provincia apartada; y allí desperdició sus bienes viviendo perdidamente. Y cuando todo lo hubo malgastado, vino una gran hambre en aquella provincia, y comenzó a faltarle. Y fue y se arrimó a uno de los ciudadanos de aquella tierra, el cual le envió a su hacienda para que apacentase cerdos.

Y deseaba llenar su vientre de las algarrobas que comían los cerdos, pero nadie le daba.

Y volviendo en sí, dijo: ¡Cuántos jornaleros en casa de mi padre tienen abundancia de pan, y yo aquí perezco de hambre! Me levantaré e iré a mi padre, y le diré: Padre, he pecado contra el cielo y contra ti. Ya no soy digno de ser llamado tu hijo; hazme como a uno de tus jornaleros. Y levantándose, vino a su padre. Y cuando aún estaba lejos, lo vio su padre, y fue movido a misericordia, y corrió, y se echó sobre su cuello, y le besó.

Hijo Pródigo

Y el hijo le dijo: he pecado contra el cielo y contra ti, y ya no soy digno de ser llamado tu hijo. Pero el padre dijo a sus siervos: Sacad el mejor vestido, y vestidle; y poned un anillo en su mano, y calzado en sus pies. Y traed el becerro gordo y matadlo, y comamos y hagamos fiesta; porque este mi hijo muerto era, y ha revivido; se había perdido, y es hallado. Y comenzaron a regocijarse.

Y su hijo mayor estaba en el campo; y cuando vino, y llegó cerca de la casa, oyó la música y las danzas; y llamando a uno de los criados, le preguntó qué era aquello. Él le dijo: Tu hermano ha venido; y tu padre ha hecho matar el becerro gordo, por haberle recibido bueno y sano. Entonces se enojó, y no quería entrar. Salió por tanto su padre, y le rogaba que entrase. Mas él, respondiendo, dijo al padre: He aquí, tantos años te sirvo, no habiéndote desobedecido jamás, y nunca me has dado ni un cabrito para gozarme con mis amigos. Pero cuando vino este tu hijo, que ha consumido tus bienes con ramera, has hecho matar para él el becerro gordo. Él entonces le dijo: Hijo, tú siempre estás conmigo, y todas mis cosas son tuyas. Mas era necesario hacer fiesta y regocijarnos, porque este tu hermano era muerto, y ha revivido; se había perdido, y es hallado”.

INTRODUCCIÓN

Todo empieza en una casa, en familia, siempre hay una red de personas a las que pertenecemos. En este ámbito es donde crecemos, nos desarrollamos y vamos formando el carácter, la distinción de cada uno; eso que llamamos identidad se va tejiendo alrededor de donde interactuamos.

En Lucas 15 aparece una historia de familia, un padre y sus dos hijos, un diálogo entre padre e hijo, un hijo que decide su hora de independencia, su hora de decisiones, un hijo que pide su herencia “AHORA”.

Desde que nacemos somos portadores de “Herencia”, herencia genética, emocional, espiritual, material. Por todos lados la herencia nos antecede, nos proyecta y, de alguna manera, también nos condiciona. Cuando comenzamos a preguntarnos: ¿para qué estoy en la tierra?, ¿qué es lo que tengo que hacer?, ¿por qué tengo lo que tengo?; todas estas preguntas apuntan a una sola cosa: ADMINISTRAR LA HERENCIA.

Dios nos ha creado con un propósito, Dios ha otorgado vida al ser humano para que viva; el tema es que mientras no se encuentre el camino a la vida, es imposible vivirla. La vida misma trasciende al ser y viene de arriba. Jesús le dijo a Nicodemo (Juan 3:3-7) que era necesario nacer de nuevo, nacer del espíritu. Cuando ignoramos el aspecto espiritual en nuestra vida, no podemos ser completos, porque en realidad estamos ignorando lo más

Hijo Pródigo

importante de la esencia del ser.

Nos preguntamos: ¿a qué herencia se refiere la parábola, y qué debemos hacer con ella?

La herencia hace referencia al propósito, al “para qué estoy en la tierra”. La herencia siempre implica propósito y destino, el saber quién soy, con el fin de conocer qué es lo que tengo y qué es lo que debo hacer. El dilema es que si estas respuestas no están claras, las personas viven desorientadas, sin rumbo y carentes de identidad. Sin propósito, la vida no tiene sentido de ser vivida.

Sólo el conocimiento del origen nos lleva al propósito.

El gran problema actual es el despropósito, que en sí es la carencia de identidad. Sin ella no se sabe por qué vivir, qué hacer y a dónde ir, y ante la ausencia es preferible vivir identidades prestadas a buscar la propia o, en el peor de los casos, dejar que alguien nos defina. Como Dios tiene hijos, el enemigo se encarga de quebrar el rol de la paternidad y así los hijos crecen como huérfanos, lejos de Dios, y viven como esclavos, ignorando su verdadera identidad ajena a la paternidad.

Es esencial volver al conocimiento integral, porque todo el ser, espíritu, alma y cuerpo tienen que ser desarrollados, sanados y libertados para recuperar la identidad y poder administrar la herencia efectivamente.

La palabra pródigo se aplica a la persona que gasta de forma insensata, que desperdicia sus bienes o dinero

inútilmente.

En el griego, “pródigo” significa “disoluto”. Disoluto, según el Diccionario, es “una persona carente de restricción, carente de dominio propio y carente de límites”. Se designa pródigo a toda persona que no se pone límites, que es carente de freno, que no sabe tener dominio propio, que tiene problemas en las emociones y en las relaciones. En síntesis, alude a la incapacidad para administrar la vida con sabiduría.

Teniendo este concepto en mente, ahora es evidente el motivo por el cual este HIJO PRÓDIGO despilfarra su herencia. Podemos ver en el pródigo un paralelo con las personas con problemas de drogas. El problema no son las drogas, sino la relación que la persona establece con las sustancias. La relación de descontrol que se establece con una droga, o persona (con respecto a lo emocional), juego o llámese cualquier cosa, sea sustancia o no, termina teniendo el mismo mecanismo: “Descontrol”.

Lo primero que aparece en la historia es el “quiero ya”, “ahora, dame mi herencia”. La urgencia es una característica primordial en las adicciones; rige el principio del placer inmediato, no hay posibilidad de esperar, ni de considerar otras opciones o postergar, prima el placer sobre la realidad.

Dice la parábola que el pródigo pronto se mudó, se cambió de lugar. Es muy común escuchar en las entrevistas familiares:

Hijo Pródigo

“Ése no es mi hijo, está cambiado... ¿dónde fue que se perdió?”.

Cuando empieza el camino de la adicción, el deterioro es progresivo y el que se pierde, el que se muda (a veces, no de un lugar a otro, sino la persona en sí), empieza a perder sus características, sus rasgos, se vuelve violento, va de un lugar a otro, y no tiene rumbo.

El adicto está DESORIENTADO, se hunde cada día más en la adicción. Es por eso que el problema del adicto no es la droga, sino el no saber quién es él.

No saber quién eres trae desorientación. Otra de las particularidades de las adicciones es la pérdida de control. El hijo pródigo muestra un rasgo: AISLAMIENTO Y SOLEDAD. Se muda a una tierra distante, se aleja y queda SOLO, y comienza a derrochar, a malgastarlo todo (una versión de las Escrituras dice: “habiendo consumido todo”).

Si algo es corriente en las adicciones, son las pérdidas de salud, de relaciones, de trabajo, de bienes, y pérdida de la propia vida por esa dificultad de no saber cómo poner freno.

Aunque quiere, aunque le duele, aunque se da cuenta de que está perdiendo todo, le es casi imposible parar. Porque lo que se perdió en sí es la salud, esa capacidad natural de poder evaluar, de poder controlar.

Todas las pérdidas que conllevan la adicción producen

Hijo Pródigo

en el pródigo una confusión de su verdadera identidad, termina viviendo con los cerdos; en la experiencia clínica le llamamos:

TOCAR FONDO. Es muy común que este estado le lleve a experimentar la **INSATISFACCIÓN** y que, desde ese lugar, “el fondo”, se dé cuenta de que está en el lugar equivocado. Sin embargo, es en el chiquero donde reconoce que ése no es su lugar y se percata de la condición en la que se encuentra. Es en el chiquero, el sitio equivocado, en el caos, donde el pródigo inicia el cambio. Aunque es muy triste ver a alguien tocar fondo, es en ese caos donde comienza el primer paso a la recuperación.

Aquí se hace evidente el primer paso de recuperación, siempre que hay caos es para orden. Entonces, ¿cuál es ese primer paso (el cual comprende una acción únicamente personal)? Es “el darse cuenta”. Comprender, pensar, poder mirarse a sí mismo y ver la condición en la que está, al contrastar esa realidad y percibir que la misma no es la que se halla en su memoria, lleva al adicto a recapacitar. Esto es evidente, porque lo primero que viene a su mente es el recuerdo del padre y de la casa.

En el pródigo, fue en esa acción personal donde intervino una función mental: la de volver en sí y entrar en razón, como dice la NTV. Es por ello que podemos decir que en “un arrepentimiento racional” es donde se inicia el cambio, **EL RETORNO**.

Hijo Pródigo

Sólo esta actitud lo llevó a un cambio de posición: - LEVANTARSE:

se levantó. - DECIDIRSE: decidió ir, tomó el camino de la acción,

se puso en movimiento.

- RESPONSABILIZARSE: asumió las consecuencias, decidió ir y hablar para reparar la relación.

Para que la recuperación acontezca es esencial que la persona “decida”, que quiera volver en sí. Nadie cambia si no quiere, el querer de la persona es clave. Es esta acción del darse cuenta, de decirse a sí mismo, lo que permite emprender el camino de la recuperación.

De pronto, la parábola hace un cambio de escena y aparece

EL PADRE.

El tema principal en Lucas 15 no es el HIJO PRÓDIGO, sino el amor incondicional del Padre. El amor y la misericordia de la CASA DEL PADRE.

“Y al volver a casa, el padre estaba esperando, lo vio de lejos y corrió a abrazarlo, a darle amor, aceptación y perdón incondicional”.

Para la cultura de la época se pensaba que una persona de autoridad, un padre de familia, jamás debía rebajarse a correr pues era sinónimo de baja estima, como alguien de clase social baja.

Hijo Pródigo

Al PADRE no le importó y corrió a recibir a su hijo. Ser amado es una de las necesidades más grandes para los seres humanos. Un padre es fuente de seguridad para su hijo, pues representa una figura de autoridad y de protección.

Cuando el pródigo regresó a la casa del padre, se halló con la sorpresa de que el PADRE (Dios) estaba ahí, firme, esperándolo en su lugar. Sin dejarle hablar, de inmediato pidió que le trajeran: anillo-calzado-túnica.

El padre le abrazó y mandó a que le pongan el anillo, el calzado y la túnica. Todos estos elementos, utilizados en la antigüedad, hacen referencia a la identidad y a la herencia. Es claro el mensaje del padre de posicionar nuevamente al HIJO en la herencia por la propia acción de arrepentimiento y cambio de camino.

Hay tres cosas que el pródigo pierde: vestido, anillo y calzado. Estos tres elementos, para la cultura hebrea, son símbolos de identidad. Cuando un pródigo se va de la casa, lo que pierde o se le quita son esas tres cosas.

Cuando alguien se convierte en pródigo es porque se le ha robado la identidad. El diablo roba el lazo de la paternidad y hace que los hijos se conviertan en pródigos. Es decir que pierdan su identidad. El enemigo se encarga de destruir la paternidad. No existe familia sin un padre. El padre es quien moldea y el que establece el carácter; es por la voz del padre que se va adquiriendo la identidad. Este tema es clave en las problemáticas adictivas ya que

Hijo Pródigo

en lo natural es muy común hallar que el padre biológico del pródigo está ausente, silenciado, carente de autoridad y, en muchas ocasiones, borrado de su historia.

En la dificultad, el pródigo recordó quien era su padre, y se acordó del HOGAR. Sólo el PADRE imparte la herencia.

Cuando una persona se vuelve a Dios y puede entrar al reino de los cielos, esa acción trae aparejada una revelación de la paternidad de Dios. Al volver al Padre, por medio del Hijo, se reconoce a Dios como padre, el cual cumple las funciones paternas en lo espiritual. Es el padre el que da la comida correcta, corrige y propicia el desarrollo ideal para la formación del carácter de la persona. Pero en muchas ocasiones eso no sucede en lo espiritual, ni tampoco en lo natural, por ausencia de padres; entonces, la persona crece en un déficit de identidad y en un estado de orfandad. Cuando alguien no tiene identidad, intentará luchar por la aprobación y buscar esa identidad en algo o alguien todo el tiempo.

Este principio es en lo espiritual y en lo natural también. La ausencia de paternidad te lleva a no desarrollarte, a ser estéril, inestable y a no tener un lugar de pertenencia. El bastardo no sabe de paternidad. Ésa es la causa por la cual no se puede desarrollar: carece de identidad de hijo. La mentalidad de pródigo responde de la siguiente manera:

- No sé quién soy

Hijo Pródigo

-No sé a dónde voy -No sé para qué sirvo -No puedo dominar lo que siento

Hay una relación directa con la identidad y la mentali-

dad de pródigo, y estos elementos simbólicos, que en la parábola el padre le otorga al hijo, tienen una profunda revelación para la victoria de nuestra vida. Recibir estas tres cosas del Padre es necesario para mantenernos dentro de la casa y para vencer en la dimensión espiritual: vestido, anillo y calzado.

¿Qué significan, y por qué son tan importantes?

VESTIDO

Nuestra vestimenta nos muestra la condición del alma y del espíritu en la que estamos. No estamos diseñados para funcionar sin ropa, sin cobertura; la desnudez provoca culpa y la culpa trae condenación. Ésa fue la condición en la que quedaron Adán y Eva, por lo cual Dios les cubrió. El tema de la cobertura es central en la Biblia, Isaías 61:10 hace referencia a que Jesús nos viste con salvación y manto de justicia. ¿Por qué es tan importante este tema? Porque quien está descubierto, está en vulnerabilidad en lo físico y en lo espiritual. El traje de hojas de higuera no cubre a nadie, por eso el sacrificio de Jesús implica afectar en lo natural y en lo espiritual. Estar revestido de la verdad de Dios es determinarte para una identidad correcta.

Hijo Pródigo

Esto también nos habla de relaciones vinculares, al estar sin contacto y sin vínculos, esto produce en la vida de las personas la sensación de estar al descubierto, inseguras. El aislamiento y la soledad son emociones autodestructivas, emociones características que también se ve en quien padece de adicción, el cual termina consumiendo solo y aislado de todos. Este símbolo del vestido nos muestra la importancia y necesidad que tenemos para con los otros.

ANILLO

En la Biblia se utilizaban los anillos para sellar los documentos. El anillo es un reflejo de autoridad, una marca de poder. El pródigo se quedó sin anillo, no tenía autoridad, por ende no podía gobernar. Esto nos habla de la importancia de tener dominio propio y autocontrol, los cuales son esenciales a la hora de recuperar la autoridad por la propia vida.

SANDALIA

En la antigüedad los esclavos eran los que estaban sin calzado. Este símbolo nos da cuenta de una condición: esclavo o libre. Las sandalias en el Antiguo Testamento eran un símbolo de redención (Rut 4:7). Es importante considerar que muchas veces las personas son heridas en su vida porque sus pies están descalzos. Si el Padre no nos calza, no podremos recuperar la condición de libre. Este símbolo también alude a la posesión de la herencia.

En Efesios 6 : 15 el apóstol Pablo aconseja a calzar los

Hijo Pródigo

pies con el apresto del evangelio de la paz. Es esencial el calzado para no lastimarse en el camino y para llevar, por sobre todas las cosas, la verdad de Jesús a donde vaya- mos.

¿Por qué es tan importante para un pródigo recuperar anillo, túnica (vestido) y sandalia?

Porque estas tres cosas, que sólo las otorga el Padre, dotan de identidad y herencia y son necesarias para mantenernos dentro de la casa y poder ejercer el gobierno.

Dios está deseoso de que dejemos de ser pródigos y nos convirtamos en hijos, que dejemos de ser huérfanos y nos volvamos herederos. Todo esto se

logra si nos acercamos al Padre por medio de Jesús. El Espíritu Santo es quien nos puede revelar al Padre, revelarnos su amor y la certeza de que somos sus hijos.

Dios espera que volvamos en sí para
devolvernos el diseño original, la identidad
de Hijos.

ADMINISTRAR LA HERENCIA



¿Qué tengo que hacer para administrar la herencia y no volver a derrocharla?

Veamos a continuación cuáles son las doce herramientas que nos ayudarán, por medio de la educación emocional y espiritual, a poder administrar la herencia:

Herramientas para el cambio:

1. El Mapa de la Recuperación.
2. Motivación
3. Anclajes
4. Gestión de emociones
5. Toma de decisiones
6. Sistema de creencias:
7. Estima
8. Voluntad
9. Costo x beneficio
10. Confianza
11. Emociones
12. Identidad



Emprender el camino de la recuperación de las drogas implica trazarnos un plan para recuperarnos. Necesitas planificar tu recuperación diariamente para lograr la meta.

Tener un plan implica:

- Organizar actividades diarias saludables
- Hacer ejercicio físico diariamente
- Educar tus emociones
- Desarrollar y crecer en tu la vida espiritual

“Solo tú eres quien inicia y conduce el camino de la recuperación”

Hijo Pródigo

La primera herramienta que tienes que adquirir para recuperarte es tener un plan y aprender a organizarse.

Recuerda: El cambio requiere esfuerzo,

Compromiso y constancia.

Cuando alguien se droga, se dice que la persona se pierde, se le perdió su nombre, se le perdió su yo, su identidad se alteró, la sustancia lo esclavizó.

El adicto está perdido y necesita un día de decisión, un día de regreso a la casa para dejar de ser el adicto y volver a ser hijo.

Es necesario que el hijo pródigo vuelva por el camino de la recuperación a la casa del Padre celestial, el cual está a la espera de su regreso con los brazos abiertos para darle amor y para que pueda allí reencontrar su verdadera identidad.

Hoy es el día para volver en sí y emprender el
Camino de la recuperación.

Para reflexionar:

Lucas 15:11-31

1. Identifica qué cosas se te han ido de control, en lo físico, emocional y espiritual; escríbelas.

2. ¿Qué es lo que tienes que recuperar?



La motivación es lo que mueve a una persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas hasta su culminación. Es esencial aprender a generar esta motivación todos los días para poder recuperarse. Sin motivación el cambio es pasajero.

La motivación es el fuerte impulso que mueve al deseo a alcanzar.

Si queremos generar cambios debemos tener una motivación, y eso implica responsabilidad y acción.

El principio para motivarnos es descubrir ¿qué deseo?, ¿qué es lo que quiero?, ¿para qué lo quiero? Que estoy dispuesto a hacer para lograrlo? ¿Realmente quiero lograrlo? ¿Cómo me beneficiaría lograrlo?.

Hijo Pródigo

Tres técnicas para motivarte:

Visualiza lo que quieres obtener, piensa en cómo serían las cosas, saca tu propia foto viéndote del otro lado recuperado.

Inspirarse en alguien. Puedes mirar un modelo de persona a seguir, te demuestra que alguien que ya lo logro y que se puede.

3. Ver el premio, la recompensa

La motivación es como los motivos para la acción, son las cosas que hacen que el deseo valla sobre ruedas hasta alcanzar determinado objetivo. Ponte en marcha por tu recuperación.

“La esperanza es desear que algo suceda, la fe es creer que va a suceder y con motivación es hacer que suceda”.

Para reflexionar:

1. Escribe una meta por cumplir.
2. ¿Qué te comprometes hacer para lograr esa meta?



La verdadera recuperación conlleva, además de la abstinencia, adquirir un nuevo estilo de vida, sólo un nuevo estilo de vida es el que te va a mantener lejos de las drogas.

Es importante reconocer que es lo que te mantiene aferrado a la recuperación. A eso se le llama anclaje.

Los anclajes son comportamientos personales pautados y organizados que te ayudan a mantenerte saludable y estable, pero que es necesario reforzarlos y chequearlos a diario.

Abandonar una o más de las conductas nuevas te pueden llevar hacia una recaída.

Hijo Pródigo

Lista de anclajes para mantenerse en recuperación:

- Organizar y planificar el día. Realizar los chequeos
- médicos pertinentes. Evitar personas que consumen
- drogas. Evitar zonas de riesgo (bares, clubes, plazas, esquinas, etc.).

Dejar de consumir.

- Hacer ejercicio físico diariamente.
- Pagar mis deudas a tiempo.
- Aprender a regular las emociones.
- Asistir a terapia individual o grupal.
- Asistir a tratamiento de Rehabilitación.
- Hablar honestamente de mis pensamientos y
- conductas con mi terapeuta o consejero.
- Asistir a Iglesia o Ambiente donde se desarrolle
- mi vida espiritual.

La recuperación requiere de anclajes que sostengan esa decisión. Sustener estas actividades mencionadas de manera prioritaria es esencial a la hora de lograr recuperarse.

La base de la recuperación es la autonomía, los anclajes son comportamientos personales pautados y organizados que te ayudan a mantenerte saludable y estable, pero que es necesario reforzarlos y chequearlos a

Hijo Pródigo

diario, para que produzcan el efecto necesario.

Los anclajes son la clave para la
estabilidad en la vida.

Para reflexionar: Leer Mateo 7:24-27 La Casa fundada en la roca o en la arena. Debes comenzar a construir tu vida con nuevos cimientos en Cristo, tomar nuevas decisiones, adquirir nuevas conductas y tener nuevas metas.

Elige algún objeto que puedas relacionar como un anclaje que puedas llevar contigo y que te recuerde tu recuperación.

Ejemplos: Una foto de tu hijo en la billetera o una pulserita blanca, medalla, etc. Estos objetos son un recordatorio para tu recuperación.

Sólo Cristo es la verdadera Ancla de tu alma.

Herramienta 4

4

GESTIONA TUS
EMOCIONES

Soy responsable de lo que siento

Las emociones no son desencadenadas por las situaciones que vivimos, sino por el significado particular que cada uno de nosotros le otorga a las situaciones de la vida diaria.

Educar nuestras emociones es vital para evitar que lo que sentimos se convierta en nuestra cárcel.

Una vida emocional responsable es la clave para tener buena calidad de vida. Nuestras emociones pueden ser educadas, las mismas pueden ser útiles y entrenadas para llevar una mejor calidad de vida.

¿Cómo se educan las emociones?

Aprendido a pensar lo que siento , tomando decisiones

Hijo Pródigo

basadas en regular lo que siento o lo que pienso para no perder el control o dejar que la impulsividad me gane.

Cuando gobernamos nuestras emociones estamos eligiendo cómo reaccionar a lo que sentimos y pensamos y solo allí podemos dirigir nuestra conducta a buen puerto.

Técnica para educar las emociones.

Cada vez que experimentes emociones, hazte un stop y considera al respecto:

- ¿Que pienso?
- ¿Que siento?
- ¿Qué hago, respondo o reacciono?

Las personas no se perturban por las cosas que le pasan, sino que de acuerdo al modo en que valoran e interpreta una situación produce el estado emocional. Aunque las cosas, situaciones o circunstancias no cambien, yo sí puedo cambiar mi modo de reaccionar o ver la realidad de ellos.

Somos responsables de cómo nos sentimos y de lo decidimos hacer al respecto.

No dejes que las emociones te lleven al modo impulsividad, sino que puedas cambiar lo que sientes por un modo más inteligente que es reaccionar según lo que me conviene, de esa manera es que optamos por gestionar las

Hijo Pródigo

emociones y logramos reaccionar desde la reflexión y el autocontrol.

Medita y reflexiona en 2 Timoteo 1:7

“Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía,
sino de poder, de amor y de dominio propio”.

Tarea: dedica 5 minutos, al despertarte todos los días, para pedir a Dios en oración “Domino Propio” para ejercer en ese día y ejercítate en el stop, puedo parar para pensar cómo reaccionar.



Decisiones correctas, consecuencias favorables
Las decisiones que elegimos en la vida nos conducen por un camino u otro. Todos tomamos a veces malas decisiones y eso significa que nuestra vida se vaya a echar a perder para siempre.

Es importante aprender a analizar las decisiones y tener en cuenta los riesgos para tomar decisiones correctas y responsables.

Toda decisión implica una elección entre dos o varias alternativas. A veces esta disyuntiva se nos presenta de vez en cuando, pero hay quienes todos los días se ven ante el estrés que supone tomar cualquier decisión en la vida.

Transitar siempre por el mismo camino establece un

Hijo Pródigo

rastró, una huella. Esto se forma luego del paso repetido por ese lugar.

Existe una Regla para armar una Huella mental:

- Lo que se usa se fortalece
- Lo que no se usa se desvanece

Si tenemos en cuenta esta regla podemos dejar de tomar aquellas decisiones que llevaban al consumo para que se desvanezca y tomar una nueva decisión tendiente a la recuperación para armar una especie de nueva huella la cual si la repetimos se va a fortalecer a medida que más la usemos.

Sugerencias para tomar decisiones:

- Decidir hacer el cambio.
- Decidir que puedo lograrlo.
- Decidir pensar bien.
- Decidir orientar los pensamientos una y otra vez hasta obtener una nueva huella mental.
- Decidir repetir prácticas y nuevos hábitos para poder reaccionar adecuadamente.
- Tomar decisiones a diario que influyen en su recuperación.

Hijo Pródigo

En Juan 3:3, Jesús le dijo a “Nicodemo” que tenía que “nacer de nuevo”, tenía que “Nacer del Espíritu”.

Ésa es la primera y gran decisión:

“Nacer de nuevo, nacer del Espíritu, que Dios sea tu padre”.

Las decisiones que tomamos influyen en la
Recuperación.

Tarea: piensa y escribe tres decisiones que vas a tomar en esta semana que te ayuden a sostener tu recuperación.



Tus creencias determinan como vives

Entendemos como creencias al sistema de valoraciones que desarrolla una persona a lo largo de su vida.

En ellas se incluyen: las prioridades en la vida, la forma de valorarse a uno mismo en relación a los otros, las metas y los objetivos, la importancia de cada situación que se viva.

Las creencias se desarrollan por la influencia del medio, la familia, las amistades, la iglesia, el estado.

Las personas construimos nuestra realidad a partir de lo que creemos. Las creencias se forman a partir de ideas que confirmamos o creemos confirmar a través de nuestras experiencias y vivencias personales.

Hijo Pródigo

Las creencias son determinantes a la hora de alcanzar la recuperación, el solo hecho de creer que no se puede lograr, que es muy difícil, ese es el principal limitante de su rehabilitación.

En la adicción existe la “creencia de que acabar con el consumo es intolerable”.

Hay una relación directa entre lo que creemos, lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos.

Las creencias ayudan a formar las expectativas que moldean los impulsos, por esta causa identificar y trabajar el sistema de creencias es indispensable para la recuperación.

Creencias adictivas

Sólo prima la satisfacción inmediata, el “quiero ya”, “no puedo esperar” y “sin esto yo no puedo seguir”. Mientras la persona mantenga estas creencias como una verdad en su vida, no puede enfrentar el costo de la rehabilitación.

Estas creencias adictivas las podemos reconocer

cuando uno se expresa con frases como “yo necesito” y “yo no soporto”. Yo no debo ni tengo que esperar”, “yo no debo sufrir”, “la vida debe ser fácil”, etc.

Cuando las personas funcionan en la vida con este tipo de creencias adictivas, favorecen pensamientos y emociones perturbadoras que traen conductas “autoboi -

coteadoras”, que en el fondo son las que impiden cambiar.

Las personas con esta clase de creencias desarrollan lo que llamamos la “Mentalidad del Adicto”. Ésta tiene como base de pensamiento: “me quiero sentir bien a cualquier costo”.

Muchas personas con el uso de la droga logran evadirse de la realidad, liberarse de las tensiones, temores y angustias, pero día a día sostienen este tipo de mentalidad adictiva que afecta sus vidas emocionales y las hacen cada vez más vulnerables y con menor posibilidad recuperarse.

La mentalidad adictiva se sostiene por las siguientes creencias:

- Creer que las drogas son la solución al problema que la persona tiene.
- Creer que es imposible vivir sin las drogas.
- Creer que a toda costa necesito las drogas.
- Creer que la droga mejorará el funcionamiento físico, social o intelectual.
- Creer que sólo por medio de las drogas se experimenta el verdadero placer.
- Creo que me siento mal y está bien que me drogue.

Hijo Pródigo

- Creer que si sigo drogándome nunca me pasará nada.
- Creer que puedo dejar de drogarme cuando yo quiera.
- Creer que se puede salir de las drogas solo y cuando yo lo disponga.
- Creer que las drogas no afectan a la mente.

NUEVAS CREENCIAS FUNCIONALES

Para obtener un nuevo sistema de creencias que sea funcional al reino de Dios, es necesario creer lo que la “Palabra de Dios” dice. En la Biblia está todo lo que Dios cree de nosotros y dice de nosotros.

El nuevo sistema de creencias se instala en nuestra mente sólo por la FE. La Biblia nos dice que “la fe viene por el oír, y el oír por la Palabra de Dios”. Por ello el comenzar a oír la palabra de Dios.

La manera en que una persona actúa, nos muestra cómo piensa, y lo que la persona piensa nos habla de lo que la persona cree.

Es necesario erradicar las creencias adictivas para forjar y fortalecer una nueva mentalidad para la recuperación.

Las nuevas creencias saludables son habilidades protectoras que pueden generarse todos los días.

Hijo Pródigo

Es mi responsabilidad desarrollar un sistema de creencias conforme al reino de los cielos.

En Marcos 9:23 el Señor Jesús asevera que para el que cree, todo es posible.

Las creencias determinan nuestro éxito y fracaso en la vida.

Tarea:

1. Identifica tu propio sistema de creencias. Identifica dos
2. “creencias adictivas” que tengas y escríbelas.
3. Ahora escribe cómo cambiarías esas creencias adictivas por nuevas creencias funcionales.



Quien se ama, se cuida.

Quienes tienen problemáticas de adicciones no suele cuidar bien de sí mismos, no tiene el tiempo ni la energía de prestar atención a su salud ni a su aspecto físico. La salud y la apariencia personal se vuelven menos importantes por el abuso de sustancias.

No cuidarse a uno mismo es la mayor señal de pérdida de autoestima. “Estimar” significa: percibir el valor de una cosa, reconocer su importancia.

La gente que está en recuperación necesita reconocer su propia valía personal. Cuando estás en recuperación, tu salud y tu apariencia física se vuelven más importantes a medida que te importas más.

Hijo Pródigo

Cuidar de ti mismo es parte del proceso de gustarte y respetarte. Para fortalecer tu imagen personal como alguien sano y en recuperación, presta atención a los siguientes asuntos:

- ¿Has acudido al médico para una revisión últimamente?
- ¿Cuándo fue la última vez que fuiste al dentista?
- ¿Has pensado en tener una nueva imagen?
- ¿Cuidas tu alimentación?
- ¿Necesitas revisarte la vista o el oído?
- ¿Haces ejercicio regularmente?
- ¿Has cortado o arreglado tu cabello?
- ¿Tu consumo de cafeína o tabaco está fuera de control?

El proceso de aprender a quererse a sí mismo es el requisito fundamental para obtener la recuperación y, además, es la clave para poder dar amor a otros. Es imposible entregar amor si no te quieres a ti mismo. Amarse a sí mismo de manera realista y sana es uno de los principales requerimientos de la salud.

Nadie contempla y cuida a una persona que odia. De igual manera, si la visión que tienes de ti es negativa, no te expresarás afecto, porque crees no merecerlo. Quien no se quiere, no tiene motivos para estar sano; por eso es necesario aprender a quererse y eso depende de uno. Gran

Hijo Pródigo

parte de la recuperación está condicionada a eso.

Nuestra imagen se formó de acuerdo a como nos vieron, y nosotros aceptamos vernos así. Sin embargo es nuestra tarea y desafío vernos como Dios nos ve.

Es conveniente aprender a quererse

Isaías 43:1- 4:

“Así dice Jehová Creador tuyo y Formador tuyo: No temas, te puse nombre, mío eres tú... Porque a mis ojos fuiste de gran estima, fuiste honorable, y yo te amé”
(BRV)

Tarea:

1. ¿Por qué te conviene quererte y aceptarte?
Escríbelo abajo.
2. Escribe tres cosas que tengas que hacer para cuidarte a ti mismo, y pon un plazo no mayor a una semana para comenzar a realizarlo.



Fuerza de Voluntad o Voluntad buena.

La voluntad es el poder de elección con ayuda de la conciencia (pensamientos). La voluntad es la capacidad de decidir y resistir las tentaciones al corto plazo para cumplir con metas de largo plazo. La voluntad trabaja en conjunto con nuestra mente y emociones. Es esencial porque es el lugar en donde se nos da la capacidad de decidir lo que queremos ser y hacer.

¿Porque la fuerza de voluntad se debilita fácilmente?

Porque la voluntad no es una fuerza, la voluntad es una decisión. Muchas personas, equivocadamente, creen que lo que determina su fracaso en dejar ciertos vicios, como el cigarrillo o las drogas, es la escasa fuerza de voluntad.

Hijo Pródigo

El cambio no se produce por la fuerza de voluntad sino por sostener una decisión, y eso implica buena voluntad. La mayoría de las personas que entran en tratamiento se han esforzado mucho intentando no consumir y prontamente han fallado, con esta idea en mente de ejercitar la buena voluntad aludimos a entrenar y saber usar la herramienta del autocontrol que será clave a la hora de mantener la recuperación.

Nuestra voluntad tiene, entonces, la función de ayudarnos a elegir lo bueno y rechazar lo malo. Cuando la voluntad se ha enfermado carece de la habilidad para gobernarse y la persona carece de autocontrol.

La voluntad se puede entrenar y ejercitar; digamos que es como un músculo del cuerpo. La buena voluntad procurará una serie de acciones para conseguir la meta. La buena voluntad comienza con un buen pensamiento, un quiero “tal cosa”. La voluntad es esa potencia que mueve a hacer o no una cosa. La voluntad se relaciona con el libre albedrío. Su función es: elegir o rechazar hacer una cosa, tomar iniciativa, defenderse, cuidarse.

La voluntad puede funcionar sanamente en nuestra vida o enfermarse. Cuando funciona sanamente, tomamos iniciativa, nos defendemos, rechazamos, elegimos, etc. Pero cuando funciona mal, nos sometemos a las cosas y esto es el origen de las adicciones.

Dios ha puesto en la vida del hombre una barrera que Él mismo no traspasa; ésta se llama “voluntad”. Esta barrera

Hijo Pródigo

tampoco la puede atravesar el enemigo. Si éste gana terreno en nuestras vidas, es porque nosotros con nuestra soberana voluntad se lo hemos permitido.

Nuestra mente es renovada cada vez que escogemos creer lo que Dios dice, en lugar de lo que dice el mundo.

“No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta.”

Romanos 12:2

Tarea:

1. Piensa y escribe tres cosas en las que quieres fortalecer tu voluntad desde ahora en adelante.
2. ¿Por qué crees que la voluntad inicia y sostiene la recuperación?



Todo costo tiene recompensa

Vivimos en la era del “pare de sufrir”. Este mensaje se transmite y erige como central, desvirtuando y posicionando los valores de costo, esfuerzo, entre otros, como obsoletos e innecesarios. Por esta causa es preciso hablar de: fracaso, frustración y dolor. Es sumamente importante aprender de ello, ya que no superarlos pone en juego el tema de la recuperación.

En la vida a veces ganamos y otras veces perdemos.

Hay cosas que cuestan más que otras. El tema es cómo nos posicionamos ante lo que no sale como queríamos, cómo reaccionamos ante el fracaso, cómo respondemos cuando perdemos, y cómo nos posicionamos ante el dolor.

Hijo Pródigo

Cuando las cosas no salen como nosotros queremos, decimos que estamos sintiendo frustración. La frustración es un fenómeno natural en la vida del ser humano, surge cuando nos enfrentamos a un obstáculo o pérdida. Es el sentimiento consciente de una discrepancia entre lo que queremos y el cómo salieron las cosas.

Las personas muchas veces consumen para aliviar el dolor o para provocar el placer. Con el uso de la droga a veces se evade la realidad y muchos individuos la usan como un instrumento para enfrentar los problemas. Esto hace que las personas no desarrollen la capacidad para enfrentar la adversidad, tolerar el sufrimiento, y soportar las situaciones desagradables. Se dice que quienes tienen problemáticas de adicciones han desarrollado bajos niveles de tolerancia a la frustración, es decir, no soportan frustrarse, fracasar, perder.

¿Qué es la baja tolerancia a la frustración?

La baja tolerancia a la frustración se presenta cuando: evitamos nuestros problemas en lugar de enfrentarlos. Las personas pensamos que no podemos tolerar el malestar que sentimos y decidimos huir de esa situación.

Las personas con baja tolerancia a la frustración creen que no pueden esperar, que no tienen fuerza para resistir, en el fondo, creen que no pueden perder. Sostener estas creencias intensifica la frustración, y reduce los niveles de tolerancia a la adversidad. Esta poca tolerancia a la adversidad es una de las razones

por las cuales se perpetúan situaciones que no podemos cambiar.

Esta falta de tolerancia está relacionada con las creencias de que mi vida debe de ser: fácil, cómoda y placentera todo el tiempo; y que es horrible e intolerable sufrir cualquier molestia que va más allá de cierto nivel de intensidad o de duración. Éstas son creencias erróneas que, sostenidas por un sistema emocional infantil, nos impiden crecer y superarnos en la vida.

Es necesario saber que podemos aprender a ser más tolerantes ante la frustración, porque la misma es parte inevitable de la vida. El malestar y el sufrimiento son desagradables, pero no nos destruyen. Si aprendemos de ellos, nos fortaleceremos y podremos crecer.

¿Cómo podemos hacer para desarrollar tolerancia a la frustración?

Para ello necesitamos tener paciencia. La paciencia no tiene nada que ver con la necesidad y los tiempos de espera, sino con la fortaleza para enfrentar el dolor sin perturbarnos emocionalmente.

Dios no impide que haya adversidades en nuestra vida. Las permite y utiliza para nuestro beneficio personal. Dios tiene para nosotros un propósito y, por medio de las crisis y los problemas, forma un “Carácter” maduro y capaz de gobernar nuestra mente y emociones, para cumplir el propósito por el cual nacimos.

Hijo Pródigo

Para lograr el cambio, debo estar dispuesto a pagar un costo.

Tarea:

1. ¿Qué has entendido por costo por beneficio? Anótalo.
2. Identifica dos cosas o situaciones que crees que NO Toleras y anótalas.



La confianza se caracteriza por ser una emoción positiva, y es algo que se adquiere consciente y voluntariamente. La palabra “confianza” tiene varias definiciones, por ejemplo:

- Ánimo, aliento.
- Valor para obrar.
- Seguridad que alguien tiene en sí mismo.
- Se dice de una persona con quien se tiene trato íntimo o familiar.
- Seguridad que uno tiene de sí mismo, en otra persona o en alguna cosa.

La autoconfianza trae múltiples ventajas para nuestras

Hijo Pródigo

vidas, ya que si logramos tener un gran nivel de confianza en nosotros mismos podemos conseguir el éxito más fácilmente. Por el contrario, si tenemos falta de confianza e inseguridad, no estamos satisfechos con nosotros mismos, lo que genera situaciones negativas tanto para nosotros, como para los que nos rodean.

La capacidad de confiar en uno mismo se desarrolla desde la temprana infancia. Cuando la persona, además de los nutrientes necesarios para el desarrollo físico, recibe la dosis de nutrición emocional (es amada, aceptada y aprobada), entonces decimos que esa persona recibió las vitaminas fundamentales para su desarrollo sano.

Desarrollar la autoconfianza permite a la persona tomar riesgos sin miedo a fracasar, aprende a confiar en sí misma, a enfrentar el rechazo y el temor. En pocas palabras podemos decir que tener confianza es un muro de protección.

La confianza es clave para avanzar en la recuperación.

Retroalimenta el sistema de nuevas creencias tendientes hacia la salud y la vida. Es importante tener claridad, saber exactamente lo que se quiere ser y lograr. Si confías en ti mismo y sabes a dónde quieres llegar, el camino se te abrirá conforme avances. Se trata de que te fijes objetivos y metas, de que luches por tus ideales y de que realmente tengas el coraje para enfrentarte al mundo.

Hay una relación en lo que confiamos y lo que creemos.

Hijo Pródigo

Hebreos 11.1 Confiar en Dios es estar totalmente seguro de que uno va a recibir lo que espera. Es estar convencido de que algo existe, aun cuando no se pueda ver.

La fe es la confianza que nos capacita para que actuemos por encima de nuestros sentimientos.

Tarea

1. Escribe dos cosas en las que tengas confianza en ti mismo y dos en las que no tienes confianza en ti mismo.
2. ¿Confías en que puedes lograr cambios en tu vida?



Las emociones forman parte de nuestra existencia, se manifiestan a través de nuestro organismo de modo natural y están más que presentes en todos los sucesos de nuestra vida. No podemos ni debemos evitar las emociones.

Una emoción es un impulso que nos invita a actuar.

Siempre que hay acción hay una emoción. Las emociones se generan por la forma de pensar y valorar los hechos, las situaciones, como lo definimos en el capítulo 4. Las situaciones vividas no son las responsables directas de las emociones que tenemos, sino que según interpretamos ellas determinan lo que sentimos. Ésta es la causa del motivo por el que ante mismas situaciones reaccionamos de modos diferentes.

Las emociones muestran la manera de pensar que

Hijo Pródigo

Se ha tomado conciencia por medio de investigaciones de que el estado emocional de una persona determina la forma en que percibe el mundo, y como en segundos la mente emocional puede secuestrar a la razón dejando a la persona inerte o agarrándose la cabeza, diciendo: “¿por qué lo hice?”.

Teniendo esto en mente es esencial a la hora de la recuperación, aprender a pensar para aprender a sentir; poder tomar responsabilidad de lo que pensamos para que nuestras emociones y reacciones sean coherentes.

Las emociones nos movilizan y nos informan, y cuando se integran con la razón, nos hacen más sabios de lo que somos cuando utilizamos sólo nuestro intelecto. Las emociones proporcionan una fuente de información sobre nuestras reacciones ante las situaciones esenciales a la hora de aprender a regularlas.

Saber manejar las emociones adecuadamente es fundamental para nuestro bienestar y nuestras relaciones con los demás.

¿Cómo puedo educar mis emociones?

El análisis de las emociones es vital para un mejor conocimiento del ser humano. Si llegamos a comprender- las y aceptarlas adecuadamente , tal vez lleguemos a ser más maduros y tener una mejor calidad de vida.

Uno de los objetivos de la recuperación es aprender a discernir pensamientos , conductas y emociones de modo

Hijo Pródigo

que puedas controlar lo que piensas, lo que sientes y lo que haces. Con entrenamiento, las personas pueden cambiar sus dinámicas de pensamiento (Proverbios 23:7).

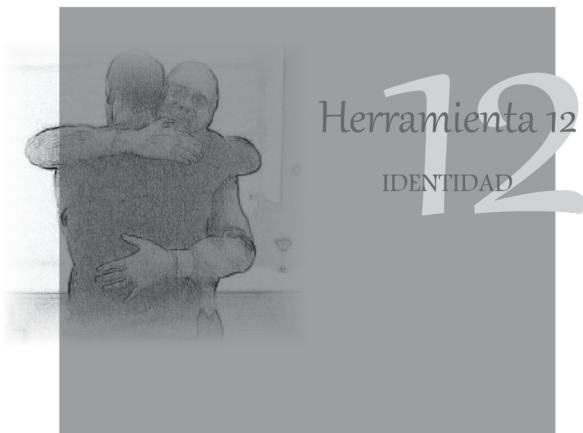
Las emociones pueden ser educadas. Para ello es necesario aprender a pensar, a reflexionar. Podemos educar nuestras emociones y no dejar que nos dominen.

Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía,
sino de poder, de amor y de dominio propio.

2 Timoteo 1:7

Tarea:

1. Identifica qué emociones tuviste durante el día y anótalas.
2. ¿Quién es responsable a partir de ahora de lo que sientes?



La identidad es el conjunto de rasgos que distinguen a una persona. La formación de la identidad es un proceso que comienza a configurarse desde el momento del nacimiento, junto a hechos y experiencias básicas.

La identidad es la que transmite una imagen compleja sobre nosotros mismos y permite actuar en forma coherente según lo que pensamos. Por eso es posible que las personas actúen como piensan de sí mismas. Ellas piensan de sí mismas como les enseñaron o les hicieron creer.

La identidad es la definición que una persona tiene de sí misma, lo que sabe que es. La identidad es como el sello de personalidad.

De acuerdo a las experiencias y vivencias que vamos

Hijo Pródigo

teniendo en nuestra historia, vamos construyendo sistemas de creencias que influyen en nuestra identidad. Cuando el comportamiento se ve influenciado y es disfuncional, es porque hay una ausencia de alguna de estas necesidades. Y es aquí donde en el camino de la recuperación en adicciones es esencial detenerse y trabajar.

Porque el tema de la abstinencia física es una parte de la recuperación, la cual queda incompleta si la persona no se dedica a reconstruir su “yo” interno, su verdadera identidad.

Las adicciones erosionan la identidad, van modificando el “yo” del sujeto, lo suplantando. La persona queda escondida dentro de la botella, como se dice, y pierde su nombre y se convierte en el adicto. Eso es clave a la hora de recuperarse, quien no logra el cambio de identidad, tendrá una recuperación parcial y hasta pasajera. Suele ser éste el motivo por el cual las personas recaen, porque no han logrado un pasaje de lo que eran a lo que realmente son: amadas, estimadas y aceptadas.

Saber quién eres requiere saber de dónde vienes (PADRE), para saber a dónde vas y qué tienes que hacer.

Dios espera que volvamos en sí, para devolvernos nuestra Identidad Original.

Identidad es dejar de ser pródigo para ser HIJO.

Tienes que saber que la nueva identidad en Dios te

Hijo Pródigo

proporciona propósito y destino. Si quieres cambiar tu manera de vivir, debes cambiar tu manera de pensar.

Identidad: es saber quién es Él, y saber quién soy yo en Él.

“De modo que si alguno está en Cristo, nueva CRIATURA es; las cosas viejas pasaron, he aquí todas son hechas nuevas”

2 Corintios 5:17.

Recuerda:

- No estamos en el mundo por casualidad. No eres un
- accidente (Salmo 139:13-16). Tienes promesa de
- libertad (Salmo 18:2). Cuando nos encontramos con el
- Creador de la vida, encontramos el diseño para ser libres.
- Saber quién ERES es vital para saber qué es lo que tienes que hacer.

La nueva identidad en Dios te proporciona propósito y destino.

Hijo Pródigo

Tarea para reflexionar:

1. Haz una lista describiendo tu nueva identidad en Cristo. Lo que Dios dice de ti.

JESÚS Y LA LIBERTAD



Dios nos da libertad inmediata cuando confesamos a Jesús como nuestro Señor. De esta forma somos trasladados, como dice la Biblia, de las tinieblas a la luz (Colosenses 1:13). Pero el apóstol Pablo nos da un consejo en Romanos 12:2 (PDT):

“No vivan según el modelo de este mundo. Mejor dejen que Dios transforme su vida con una nueva manera de pensar. Así podrán entender y aceptar lo que Dios quiere para ustedes y también lo que es bueno, perfecto y agradable a él”.

Entonces, ¿por qué no gozamos de esa libertad?

Para responder a esta pregunta es necesario distinguir los diferentes significados de la palabra libertad.

- Liberación: es el poder de Dios a favor de una persona, la cual es sacada de las tinieblas a la luz

Hijo Pródigo

por medio de Cristo . Es liberada de un estado de muerte espiritual a un estado de vida eterna en Dios.

• Libertad: es la forma en la que va a caminar a diario la persona que pasó por el proceso de liberación.

La liberación es parte del plan de Dios de salvar al hombre. Vivir en libertad es una decisión diaria y personal de mantener todo lo que Dios diseñó para el ser humano.
Sólo el regreso a la casa trae verdadera LIBERTAD.

El pródigo volvió a buscar perdón y comida (se veía como un siervo), y halló el amor del PADRE, entró a la casa y recuperó la herencia.

El que vuelve a Dios en busca del perdón, encontrará amor y herencia.

Sólo Jesucristo da libertad a los cautivos. El camino de la libertad implica primero la liberación de la muerte espiritual, que sólo viene del espíritu que Jesús da. La libertad es una vida responsable que por medio de su amor, poder y el dominio propio se puede vivir a diario a partir de la libertad otorgada por Jesús.

Es nuestra responsabilidad mantenernos libres.

Hijo Pródigo

La Biblia nos dice que la proclama de libertad, Jesús la establece con un decreto, un anuncio. La siguiente oración es el decreto que utilizamos en el programa libertad para cerrar nuestro grupo terapéutico. Sabemos que lo que confesamos con nuestra boca tiene poder.



DECRETO DE LIBERTAD

Decretamos que, juntos con Dios, podemos hacer lo que solos no pudimos. Decreto sobre mi vida: Poder para vencer, Amor para restaurar mis relaciones y dominio propio para gobernarme a mí mismo.
En Cristo, declaro mi libertad.



CONCLUSIÓN

El diablo roba el lazo de la paternidad haciendo que los hijos pródigos derrochen la herencia y pierdan su identidad.

Todo adicto es un pródigo; se perdió, se fue lejos, no supo administrar su vida, se quedó solo. Lo tenía todo pero en el fondo no tenía nada. Su identidad era ser pródigo.

Sólo en el momento en el que tomó la decisión, emprendió el camino de retorno a la casa del padre; ahí se inició la recuperación. La recuperación se produce cuando la persona comienza a darse cuenta de la condición en que está y cuando se dispone a emprender el camino.

¿Qué tuvo que hacer el pródigo?

El pródigo volvió en sí

("dio la vuelta", "entró en razón") y se dijo a sí mismo: volveré a la casa de mi padre. El pródigo tuvo que levantarse, decidirse y responsabilizarse.

Dios espera que volvamos en sí, para devolvernos nuestra Identidad Original.

¡¡ HOY SE SUELTA EL DECRETO DE LA LIBERTAD SOBRE TU VIDA !!

Hijo Pródigo

DE PRÓDIGO A HIJO, ÉSA ES TU HERENCIA.

La acogida del Padre:

“Mientras el hijo todavía estaba muy lejos de casa, su padre lo vio y tuvo compasión de él. Salió corriendo a su encuentro y le dio la bienvenida con besos y abrazos”.
Lucas 15:20

AHORA tienes que volver a donde perteneces...

¡VUELVE A CASA!

Hijo Pródigo



Esta edición corresponde a un resumen del libro Hijo Prodigio, en el mismo podrá leer más acerca del camino de la recuperación.

Hijo prodigo forma parte de la literatura guía para la Recuperación del Programa libertad. Hay cientos de testimonios de personas que han salido de las adicciones, con la ayuda de Dios con este material y buscando ayuda.

Pedir ayuda es el primer paso a tu recuperación.

No estás solo, hay muchos lugares que pueden acompañarte a recuperar tu libertad, da el primer paso, volver en sí, y caminar hacia tu libertad.

Lic. Aldana Dorado

SOBRE EL AUTOR:

Aldana Dorado vive en Córdoba Argentina, es Licenciada en psicología, formación en drogodependencias, educación emocional, psicología cognitiva comportamental. Fundadora del Programa Libertad, atención en adicciones y Programa de Educación Emocional Corazón Sano. Dicta Cursos de Inteligencia Emocional, Entrenamiento Emocional, Curso de Operador Terapéutico, Capacitaciones en Adicciones y Nuevas Adicciones, Educación Emocional, y Educación Emocional para la Familia. Colabora en el equipo pastoral de la Iglesia de Cita con la Vida de Traslasierra en el trabajo juvenil.

PARA TU CRECIMIENTO

En estos sitios publicamos contenidos de edificación emocional y espiritual cada semana, seguínos:



Aldana Dorado [@aldana.dorado.1](https://www.facebook.com/aldana.dorado.1)



Corazón Sano [@corazonsano.bienestar](https://www.instagram.com/corazonsano.bienestar)

Corazón Sano Web

corazonsano.com.ar

Programa Libertad: Atención en Adicciones
[facebook.com/programalibertad](https://www.facebook.com/programalibertad)

Cita
con La Vida

MATERIAL DISPONIBLE DEL MISMO AUTOR

■■■ Libro “Corazón Sano”

De Aldana Dorado

El corazón es el centro de las transformaciones del ser humano, allí suceden los verdaderos cambios y solo ahí inicia el camino del bienestar emocional y espiritual.

Este libro, querido lector, te proveerá de herramientas y recursos para que logres alcanzar el bienestar emocional y espiritual, y para que puedas, sobre todas las cosas, tener un corazón sano.

En este material encontrarás temas tales como:

- Lo que hay en tu corazón da forma a las emociones.
- Porque es necesario conocer las emociones y su función.
- Cómo es posible gestionar las emociones sabiamente.
- Cuáles son los recursos necesarios para guardar el corazón.

■■■
**“LO QUE ESTÁ SANO,
CRECE Y PROSPERA,
LO QUE ESTÁ ENFERMO
SE SECA”**
■■■



Libro “Vuelve a Casa” ■■■

De Aldana Dorado



Vuelve a casa es un libro que invita a emprender el camino de la recuperación familiar de un hijo pródigo.

La familia

es la mayor fuerza
formadora del ser humano.



■■■ Libro “Hijo Pródigo”

De Aldana Dorado



“Sólo en la casa del Padre
hay verdadera
salud y plenitud
para el ser humano,
sólo en Él se produce
la restauración,
la recuperación del ser.”