

Vivir la Gracia



This free digital and printable “Grace Alliance” resource is made possible by generous patrons.

If possible, we invite you to consider any size, monthly, or one-time donation and be a part of making Christian mental health a free, life-changing experience.

Every donation allows anyone to access Grace Alliance’s:

- + **FREE BOOKS** – Grace and Thrive workbooks (downloadable + printable)
- + **FREE COMMUNITY** – Online group leader training and support
- + **FREE HOPE + TOOLS** – Educational guides, devotionals, articles, and more

Every gift makes a difference.

To give today, please visit us on the web or use the QR code to make your gift today.

MentalHealthGraceAlliance.org/donate



VIVIR LA GRACIA

Vivir la Gracia es un recurso diseñado para proporcionar soluciones saludables para su corazón y su mente. En cada capítulo, encontrará oportunidades para transformar su vida diaria. Tanto las Escrituras como la ciencia le darán una nueva perspectiva y herramientas prácticas. Estas le ayudarán a enfrentar los desafíos que se presentan a través de cualquier dificultad o trastorno de salud mental. Edición revisada © 2020 *Mental Health Grace Alliance* © 2016 por *Mental Health Grace Alliance* y

Matthew Stanford, Vivir la Gracia

Todos los derechos reservados.

Autores de la edición revisada del 2020:

Natalie Franks, M.A., OTR/L, Casey Pruet y Joe Padilla

La Alianza de la Gracia para la Salud Mental es una organización sin fines de lucro que cultiva soluciones saludables para los corazones y las mentes a través de verdades bíblicas sencillas e innovadoras, de la investigación científica y de herramientas prácticas.

Este folleto o partes del mismo no pueden ser reproducidos, distribuidos o transmitidos en ninguna forma o por ningún medio, incluyendo fotocopias, grabaciones u otros métodos mecánicos, digitales y tecnológicos sin el permiso por escrito de los autores. Se pueden utilizar breves citas de este material en reseñas y otros usos no comerciales permitidos por las leyes de derechos de autor.

Este recurso curricular no es un recurso de terapia profesional y no tiene como objetivo tratar, diagnosticar, curar o reemplazar la atención profesional de salud mental y/o los tratamientos médicos.

La Alianza de la Gracia para la Salud Mental (en inglés *Mental Health Grace Alliance*) alienta al usuario/lector a buscar atención profesional médica y de salud mental para cualquier problema de salud personal que se presente. El uso de este material para uso personal o en un contexto de grupo pequeño es a discreción exclusiva del lector. La Alianza de la Gracia para la Salud Mental (*Mental Health Grace Alliance*) y sus autores no asumen la responsabilidad por ningún usuario/lector de este material, el uso que el usuario/lector haga de la información proporcionada en este material, y cualquier lapso no intencional del material.

Las citas de las Escrituras son tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional (NVI).

Copyright © 1973, 1978, 1984 por

Sociedad Bíblica Internacional. Usado con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados.

FEVLEA (Fundación el Viejo Luchador, Eloy Alfaro) ha traducido este material para servir a las necesidades ministeriales cívicas y espirituales del lector. No es una traducción oficial de Grace Alliance ni es un proyecto financiado por ellos. Aunque por el proceso de traducción no es siempre posible la literalidad, no se ha añadido ni restado al concepto original del material. Cualquier inquietud por favor comuníquese con:

fevlea95@gmail.com

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO 1 SU VERDADERA IDENTIDAD.....	6
CAPÍTULO 2 RECUPERACIÓN DE LA SAUD MENTAL.....	12
CAPÍTULO 3 DIOS ES MÁS GRANDE QUE NUESTRA DEBILIDAD	17
CAPÍTULO 4 LA MEDICACIÓN	23
CAPÍTULO 5 LA FUERZA Y LA RENOVACIÓN DE LA SALUD INTEGRAL.....	34
CAPÍTULO 6 RENOVANDO SU MENTE.....	33
CAPÍTULO 7 EL DESCANSO, LA RELAJACIÓN Y EL GOZO.....	41
CAPÍTULO 8 EL MANEJO DE LOS FACTORES DE ESTRÉS	47
CAPÍTULO 9 CICLOS Y DESENCADENANTES	52
CAPÍTULO 10 CONSCIENTE DE LA GRACIA.....	56
CAPÍTULO 11 EL DUELO Y LA GRACIA.....	61
CAPÍTULO 12 UNA COMUNIDAD QUE DA VIDA.....	68
CAPÍTULO 13 RELACIONES SEGURAS Y SALUDABLES	73
CAPÍTULO 14 NO ES CULPA SUYA.....	77
CAPÍTULO 15 PERMANECER RESILIENTE.....	81
CAPÍTULO 16 CELEBRE SU CRECIMIENTO	89

INTRODUCCIÓN

CÓMO FUNCIONA

FE

Investigue las vidas de hombres y mujeres de la Biblia para descubrir cómo interactúan entre ellos la fe, los desafíos personales, la ansiedad, la depresión y otras dificultades y trastornos de la salud mental. Luego, lea la Escritura y el párrafo resumen. Finalmente, responda a la pregunta inicial por su cuenta o en equipo.

HECHOS Y EJERCICIO DE RESILIENCIA

Aprenda más sobre usted mismo y su experiencia a medida que explora conocimientos convincentes sobre temas relevantes relacionados con su salud mental. Varios capítulos incluirán una herramienta o ejercicio para ayudarle a aplicar el tema a su vida cotidiana.

FUTURO

Finalice cada capítulo con algunos pasos prácticos para seguir cultivando una mente y un corazón sanos. Termine su tiempo con la esperanza y el estímulo que le brinda una oración estructurada.

CÓMO SE UTILIZA

POR SU CUENTA

¡Vaya a su propio ritmo! Tome un diario o un cuaderno para escribir sus respuestas, tome notas y aplique las herramientas de los distintos capítulos.

CON UN AMIGO O MENTOR

¡Inténtelo con alguien en quien confíe! Usen las ideas, las preguntas y las herramientas para dialogar y crecer juntos.

COMO GRUPO

¡Desarrollen una comunidad significativa! Reúnanse semanalmente en un pequeño grupo para repasar juntos el cuaderno de trabajo y debatir, descubrir y animarse mutuamente en sus experiencias personales. Cada capítulo es un tema diferente, lo que permite a los visitantes unirse en cualquier momento. Reúnanse semanalmente durante 16 semanas, o dividan el cuaderno en dos sesiones de 8 semanas con un descanso en la mitad (por ejemplo, sesión de otoño, descanso para las vacaciones, sesión de primavera).

CÓMO CONECTAR

Mejore su experiencia con el cuaderno de trabajo de Vivir la Gracia conectándose y participando con nosotros en Facebook e Instagram. Obtenga más información, consejos, herramientas y estímulos esperanzadores de nuestras publicaciones semanales y blogs, ¡y comparta sus experiencias y recursos con otras personas de todo el mundo!

Para encontrar todos nuestros blogs y enlaces de medios sociales, visítenos en:

www.MentalHealthGraceAlliance.org

CAPÍTULO UNO

SU VERDADERA IDENTIDAD



PUNTO CLAVE

Las circunstancias y las luchas no definen quiénes somos; Dios sí.

PAUTAS PARA UN GRUPO SALUDABLE

* NOTA PARA LA PRIMERA REUNIÓN: ¡Preséntese al grupo! Diga su nombre y lo que espera experimentar en este Grupo de Gracia.

1. **Confort saludable:** Ofrecer respeto, estímulo y apoyo compasivo.
2. **Confidencialidad saludable:** Crear un lugar seguro para compartir escuchando confidencialmente.
3. **Comunicación saludable:** Evitar arreglar el desafío de alguien, corregir, debatir o usar un lenguaje ofensivo.
4. **Comunidad saludable:** Encontrar esperanza y herramientas útiles mientras aprende de las experiencias de los demás.



ORACIÓN DE APERTURA

“Padre, gracias por estar con nosotros y comprender nuestra experiencia de salud mental. Danos tu sabiduría para descubrir ideas y herramientas útiles para cada uno de nuestros caminos. Gracias por darnos Tu esperanza, gracia y amor firme para hoy y para los días venideros. En el nombre de Jesús, Amén”.

LEER LUCAS 5:3-11

Pedro fue un hombre como todos nosotros: ¡lejos de ser perfecto! Su currículum incluía toda una vida de luchas, de dudas, de comparaciones e interacciones osadas. Incluso llegó a tratar de corregir a Jesús (Marcos 8:32-33), atacó agresivamente a un soldado (Juan 18:10), y luego abandonó a Jesús en su momento de mayor necesidad (Lucas 22:54-62). Entonces tiene sentido por qué Pedro cayó más tarde a los pies de Jesús, avergonzado de sus defectos. Cuando Pedro se miró a sí mismo, todo lo que pudo ver fueron sus fracasos. Sin embargo, a pesar de las luchas y los comportamientos destructivos que Pedro experimentó, Jesús lo miró sólo con amor. El amor perfecto de Jesús transformó la vida imperfecta de Pedro, ayudándole a verse a sí mismo como Dios lo veía.

Vivir con ansiedad, depresión y otras dificultades y trastornos de salud mental puede ser estresante y doloroso. La experiencia puede hacer que nos cuestionemos quiénes somos y cuál es nuestro valor. Al igual que Jesús respondió a los temores de Pedro revelando la verdadera identidad de Pedro, Jesús nos extiende esa misma gracia y amor a nosotros. La clave para descubrir quiénes somos empieza por saber lo que Dios piensa de nosotros.

¿Qué le parece interesante en esta historia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HECHOS

1. La ansiedad, la depresión y otras dificultades y trastornos de salud mental son condiciones físicas, no nuestras identidades. Nadie dice nunca: “Soy cáncer”; dicen: “Tengo cáncer”. Independientemente de la dificultad o del trastorno de salud mental al que nos enfrentemos, podemos decir con confianza: “No soy... [depresión, ansiedad, bipolar, etc.]. Es solo mi condición, no quién soy; Soy plena e incondicionalmente amado por Dios, por siempre su hijo”.

Describe por qué esta idea puede ser tan difícil de creer para nosotros.

.....
.....

2. Algunos de nuestros síntomas pueden hacer que nos alejemos de otras personas. Sin embargo, como creyentes en Cristo, no estamos solos. Somos sus hijos y parte de una gran familia, a la que la Biblia se refiere como el Cuerpo de Cristo. Esta comunidad de fe existe tanto dentro como fuera de la Iglesia, e incluso incluye a este grupo de Vivir la Gracia.

Describe su experiencia de ser parte de una comunidad o un grupo mientras lidia con los síntomas de su dificultad de salud mental. ¿Por qué cree que asistir a un grupo como este es útil?

.....
.....
.....

3. Nuestras dificultades y trastornos de salud mental no limitan nuestra relación con Jesús. Aunque sentirse desconectado de Dios pudiera parecer ser normal y frustrante, no es el resultado de nuestro fracaso ni un reflejo de que Dios no está presente con nosotros. Cristo está en cada uno de nosotros, y su presencia está con nosotros en todas las circunstancias, tanto buenas como malas. Él quiere que compartamos nuestros sentimientos, nuestro agradecimiento y nuestras peticiones. La Biblia dice que Dios anhela ser misericordioso con nosotros (Isaías 30:18).

Sin tener en cuenta la necesidad de “hacer más” o de trabajar para Dios, describa formas prácticas en que puede recordar que Dios está con usted y para usted.

.....
.....
.....
.....

EJERCICIO DE RESILIENCIA

NUESTRA IDENTIDAD REDEFINIDA

Las experiencias a las que nos enfrentamos cuando vivimos con dificultades y trastornos de salud mental pueden hacer que llevemos etiquetas negativas y vergonzosas en nosotros. Saber quiénes somos realmente en Cristo puede traer una nueva libertad y el deseo de explorar las características y talentos únicos que Dios ha impregnado en cada uno de nosotros.

Elija tres Declaraciones de Identidad Redefinidas (ver más adelante) que le impacten más y escríbalas en los espacios “YO SOY” de la siguiente página. A continuación, describa cuándo sería beneficioso recordarse a sí mismo estas verdades a lo largo de la semana (por ejemplo, “cuando me siento solo y aislado”, “cuando me siento abrumado por mis síntomas”).

PARA USO DEL GRUPO: Si se siente cómodo, comparta su respuesta con su grupo.

DECLARACIONES DE IDENTIDAD REDEFINIDA

- Soy un hijo o una hija de un amoroso Padre celestial Romanos 8:15
- Soy completamente nuevo y no estoy definido por mi antiguo yo..... 2 Corintios 5:17
- Soy más elegido y amado por Dios de lo que sé Colosenses 3:12
- Soy liberado y perdonado por la infinita gracia de Dios Efesios 1:7
- No estoy solo: Cristo está siempre presente conmigo Colosenses 1:27
- Nunca estoy separado de Dios porque tengo acceso directo a Él Efesios 2:18
- Soy un miembro valioso de la comunidad de Dios. 1 Corintios 12:27
- Jesús me llama “amigo” Juan 15:15
- Estoy completo en Cristo Colosenses 2:10



MIS DECLARACIONES DE IDENTIDAD

YO SOY

YO SOY

YO SOY



¿Cuándo sería útil recordar esto?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FUTURO

TAREA SEMANAL

1. Continúe leyendo las “Declaraciones de Identidad Redefinida” y las Escrituras a lo largo de la semana. Cuanto más afirme quién es en Cristo, más Sus pensamientos y comportamientos reflejarán su verdadera identidad.
2. A lo largo de la semana, continúe recordándose a sí mismo que sus circunstancias y luchas no definen quién es usted; ¡sino Dios! Él está presente. Usted es parte de su familia. Su amor por usted es constante.

ORACIÓN

“Señor, estamos muy agradecidos por la oportunidad de aprender más sobre ti y sobre quiénes nos hiciste ser. Gracias por amarnos, incluso en nuestras temporadas más desafiantes de la vida, y por recordarnos siempre quiénes somos en todas las circunstancias. Gracias por estar con nosotros a medida que crecemos en confianza y vivimos nuestro auténtico yo, que es lo que nos has diseñado intrínsecamente para que seamos. En el nombre de Jesús, Amén”.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CAPÍTULO DOS

RECUPERACIÓN DE LA SALUD MENTAL



PUNTO CLAVE

La recuperación de la salud mental es un proceso de crecimiento

PAUTAS PARA UN GRUPO SALUDABLE

1. **Confort saludable:** Ofrecer respeto, estímulo y apoyo compasivo.
2. **Confidencialidad saludable:** Crear un lugar seguro para compartir escuchando confidencialmente.
3. **Comunicación saludable:** Evitar arreglar el desafío de alguien, corregir, debatir o usar un lenguaje ofensivo.
4. **Comunidad saludable:** Encontrar esperanza y herramientas útiles mientras aprende de las experiencias de los demás.

FE

ORACIÓN DE APERTURA

“Padre, gracias por estar con nosotros y comprender nuestra experiencia de salud mental. Danos tu sabiduría para descubrir ideas y herramientas útiles para cada uno de nuestros caminos. Gracias por darnos Tu esperanza, gracia y amor firme para hoy y para los días venideros. En el nombre de Jesús, Amén”.

LEER ÉXODO 4:10-17

Cuando pensamos en un “líder elegido”, una lista interminable de características y talentos positivos puede venir a la mente: excelentes habilidades de comunicación, confianza y un historial impecable. Incluso puede parecer que tienen todas las áreas de su vida en orden. Bueno, eso estuvo lejos de ser el caso cuando Dios eligió a Moisés para guiar a los israelitas a salir de la esclavitud. Moisés no lo tenía todo en orden sino que fue una obra en progreso constante. Incluso cuando no pudo superar sus propias limitaciones, Dios se centró en la maravillosa historia que había escrito para Moisés. Dios estaba obrando en la vida de Moisés, y le proporcionó su fuerza renovadora y su estímulo a través del proceso.

Tal vez podamos identificarnos con Moisés. Tal vez también nos sentimos incapaces, indignos y no cualificados, con los estados de ánimo fluctuantes y los síntomas que vienen con nuestras propias dificultades y trastornos de salud mental. Puede que deseemos estar al control o que haya una solución de la noche a la mañana. Nuestro viaje a través de la recuperación de la salud mental no es sólo un proceso, sino que es Dios obrando en nosotros. Es la gracia de Dios obrando tanto en sus vidas como en las nuestras. Aunque este proceso no es fácil, Dios está presente con nosotros mientras continuamos aprendiendo, adaptándonos y construyendo un nuevo sentido de resiliencia y renovación

¿Qué le parece interesante en esta historia?

.....

.....

.....

.....

.....

HECHOS

1. La recuperación de la salud mental es un proceso de cambio basado en la fuerza y en la salud integral (holística). Se centra en la reconstrucción de la autoestima y el propósito, el aprendizaje de herramientas de autogestión para el alivio de los síntomas, el apoyo comunitario vital y el crecimiento en una seguridad pura y sencilla en Cristo.

¿En qué difiere esta definición de recuperación de la salud mental o está en consonancia con la forma en que usted está abordando actualmente sus dificultades o trastornos de salud mental?

.....

.....

.....

2. La recuperación de la salud mental es un proceso de crecimiento que lleva tiempo. Este proceso no suele presentarse en forma de un avance o una cura de la noche a la mañana, sino que se produce en un continuo (es decir, una progresión de crecimiento).

¿Cómo ha experimentado la recuperación de la salud mental como un proceso?

.....

.....

.....

3. En este continuo, podemos experimentar un crecimiento tanto personal como en nuestras relaciones con nuestros seres queridos. En lugar de sentir constantemente que somos dependientes de nuestros amigos, familiares o cónyuges, esta continuidad nos permite adaptar nuestros papeles a medida que experimentamos la renovación de la vida (por ejemplo, compartir las responsabilidades del hogar con su cónyuge, servir a un amigo necesitado en la iglesia).

¿Por qué cree que es esencial crecer en diferentes roles en lugar de seguir dependiendo de los más cercanos a nosotros?

.....

.....

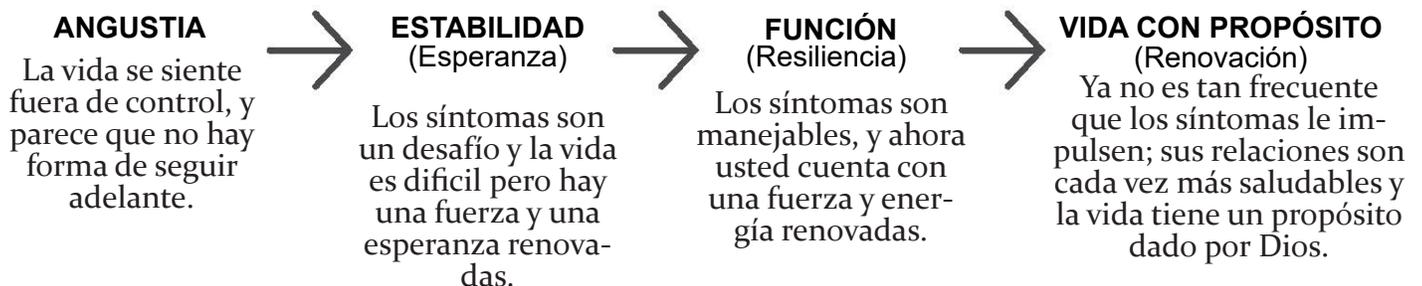
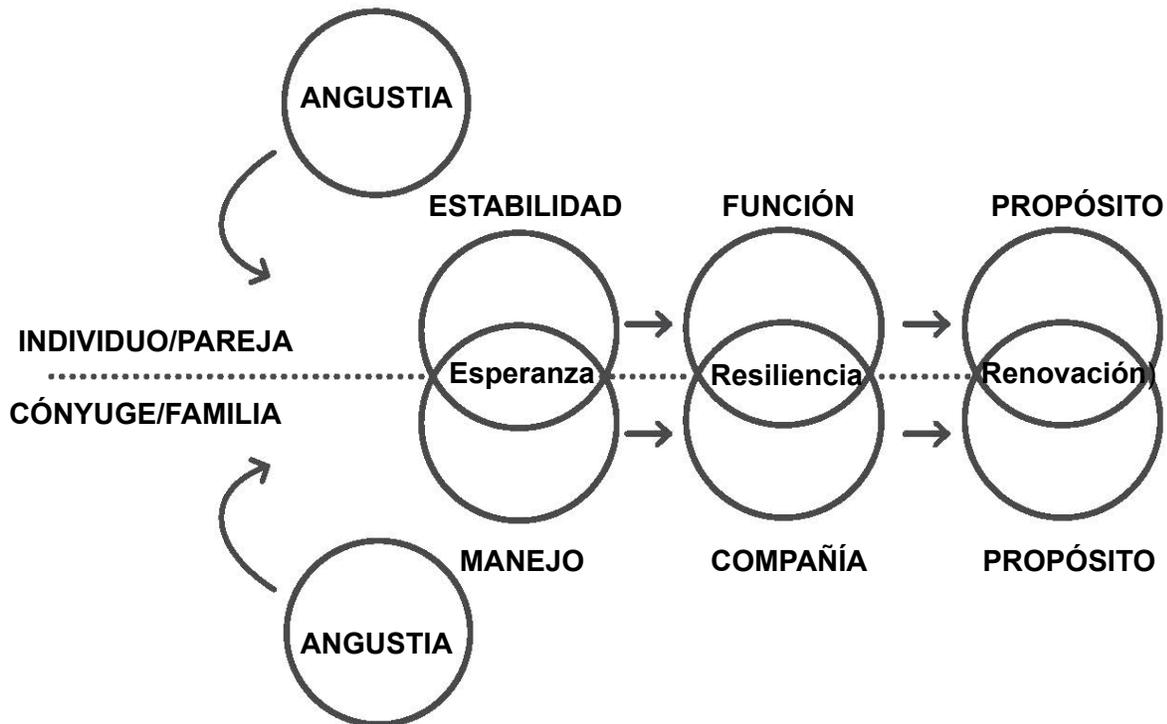
.....

EJERCICIO DE RESILIENCIA

CONTINUIDAD DE LA RECUPERACIÓN DE LA SALUD MENTAL

¡La recuperación de la salud mental es un proceso que lleva tiempo! A continuación, verá un diagrama del proceso de cambio que a menudo ocurre en nuestras vidas y en las vidas de nuestros familiares y amigos cuando experimentamos una dificultad o un trastorno de salud mental. Después de leer las descripciones de cada parte del proceso a continuación, marque el lugar donde se encuentra actualmente en este proceso continuo de recuperación de la salud mental y debata sobre por qué se siente así/lo eligió.

PARA USO DEL GRUPO: Si se siente cómodo, comparta su respuesta con su grupo.



FUTURO

TAREA SEMANAL

1. Continúe revisando dónde se encuentran usted y su cónyuge/familiares en la continuidad de la recuperación de la salud mental.
2. Continúe orando y pidiendo sabiduría mientras continúa creciendo a través del proceso.
3. Reconozca que esto es un crecimiento hacia la resistencia y la renovación de la vida, basado en la esperanza, la gracia y la fe.

ORACIÓN

“Señor, estamos tan agradecidos por Tu esperanza y abundante gracia que siempre están presentes en el proceso de recuperación de la salud mental. Gracias por caminar a nuestro lado, dándonos fuerza, perspicacia, sabiduría e incluso ideas prácticas para nuestros caminos únicos. Continúa sorprendiéndonos con Tu bondad a lo largo de todo este proceso. En el nombre de Jesús, Amén”.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

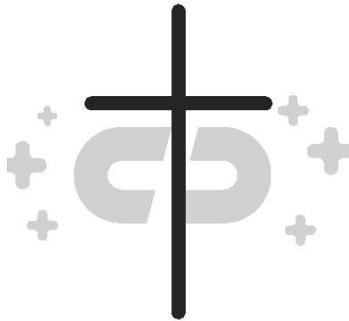
.....

.....

.....

CAPÍTULO TRES

DIOS ES MÁS GRANDE QUE NUESTRA DEBILIDAD



PUNTO CLAVE

Una comprensión saludable de los conceptos clínicos y bíblicos (a partir de la educación, la capacitación y el apoyo de la comunidad) puede ayudar a superar el estigma de la salud mental.

PAUTAS PARA UN GRUPO SALUDABLE

1. **Confort saludable:** Ofrecer respeto, estímulo y apoyo compasivo.
2. **Confidencialidad saludable:** Crear un lugar seguro para compartir escuchando confidencialmente.
3. **Comunicación saludable:** Evitar arreglar el desafío de alguien, corregir, debatir o usar un lenguaje ofensivo.
4. **Comunidad saludable:** Encontrar esperanza y herramientas útiles mientras aprende de las experiencias de los demás.

FE

ORACIÓN DE APERTURA

“Padre, gracias por estar con nosotros y comprender nuestra experiencia de salud mental. Danos tu sabiduría para descubrir ideas y herramientas útiles para cada uno de nuestros caminos. Gracias por darnos Tu esperanza, gracia y amor firme para hoy y para los días venideros. En el nombre de Jesús, Amén”.

LEER JUAN 9:1-7

La vida de Jesús estuvo llena de encuentros que desafiaron la fe y la perspectiva de los discípulos sobre la humanidad. Durante este tiempo de la historia, la gente asumía que la enfermedad, la dolencia, la pobreza y las discapacidades físicas eran siempre la consecuencia del pecado o de la falta de devoción de un individuo. Por lo tanto, todos – incluyendo a los discípulos – llegaron a la conclusión de que este hombre y sus padres tenían la culpa de su discapacidad física. Como resultado, fue aislado, rechazado y considerado “maldito”. Pero Jesús desafió esta suposición: “Ni este hombre ni sus padres pecaron”, dijo Jesús, “sino que esto sucedió para que las obras de Dios se manifestaran en su vida”.

Hay momentos en los que podemos sentirnos aislados, rechazados, y posiblemente incluso malditos. Tal vez también se nos ha dicho que nuestras dificultades y trastornos de salud mental son el resultado del pecado y/o de la falta de fe (por ejemplo, el estigma). Sin embargo, así como Jesús se acercó al hombre que era ciego de nacimiento con compasión y gracia, nos extiende esa misma gracia a nosotros. Independientemente de cómo nos vean o nos traten los demás, Jesús nos recuerda que nuestras vidas tienen valor con su amor pleno. Él siempre ve la oportunidad de que las obras de Dios se muestren a través de nosotros.

¿Qué le parece interesante en esta historia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HECHOS

1. El estigma de la salud mental se produce cuando los demás ven el estado de salud mental de alguien como una desgracia personal. Los que están luchando pueden ser percibidos como diferentes a la norma, etiquetados con estereotipos negativos o discriminados con rechazo. El estigma suele nacer del miedo y la desinformación. Podemos comenzar lentamente a superar el estigma a través de la verdad y la educación.

Describe los miedos o la desinformación (estigma) que ha sentido o escuchado de otros y/o el estigma que ha creído sobre usted mismo (autoestigma).

.....

.....

.....

.....

.....

2. El estigma no sólo causa inacción y falta de compasión, sino que hace que la gente se sienta castigada por ser una minoría o por vivir con una condición específica. Cuando Jesús respondió al ciego, enseñó contra este tipo de “pensamiento de estigma”. No buscaba culpar al individuo o a la familia, ni ofrecía ninguna razón para rechazar; en cambio, nos enseñó a ver siempre el valor de un individuo y responder con amor y gracia.

Describe las diferentes formas en que ha visto a las personas responder como Jesús, viendo su verdadero valor y transmitiendo amor y gracia.

.....

.....

.....

3. Los puntos de vista y creencias erróneas (estigma) son hirientes, y no tenemos que apropiarnos de ellos. Podemos desaprender las formas en que el estigma nos ha obstaculizado. Las dificultades de salud mental no impiden que Dios trabaje en nuestras vidas. Es todo lo contrario. Él desea revelar su constante amor y gracia en toda nuestra vida, a través de todo nuestro viaje.

Describe una pequeña forma en que ha visto a Dios obrar en su vida a través de su dificultad de salud mental.

.....

.....

.....

EJERCICIO DE RESILIENCIA

HISTORIAS IMPORTANTES

Puede que nos sorprenda saber quién más ha experimentado luchas similares a las nuestras. En medio de sus desafíos y experiencias, las figuras históricas y sociales que se enumeran a continuación han dejado una marca en nuestras vidas de una manera bastante singular. Se destacan por su propósito, por su integridad, por su perseverancia, por su humildad y por su coraje. También nos dan la confianza de que nuestras historias pueden proporcionarnos perspectivas y oportunidades únicas.

PARA USO DEL GRUPO: Lea las cuatro viñetas siguientes y debata sobre qué historia le interesó más y describa una o dos razones por las que le llamó la atención.



CHARLES SPURGEON (1834-1892)

Spurgeon fue un poderoso predicador, conocido por su ingenio y humor durante el movimiento de reavivamiento del siglo XIX, que también vivió una vida saturada de sufrimientos físicos, emocionales y espirituales, incluyendo temporadas de depresión severa. En 1866, le contó a su congregación su lucha: “Soy objeto de depresiones del espíritu, de tanto temor que espero que ninguno de ustedes llegue a tales esos extremos de desdicha que yo [atraveso]”. Incluso en su confusión, Dios dio poder a Spurgeon para impactar a las vidas de innumerables individuos y su obra continúa inspirando a las personas hasta el día de hoy.



LA MADRE TERESA (1910-1997)

Declarada oficialmente santa por su trabajo con los expulsados, con los rechazados, con los pobres, con los enfermos y con los moribundos, la Madre Teresa trabajó diligentemente como fundadora de Misioneras de la Caridad en Calcuta, India. Cuando llegó al final de su vida, había fundado 610 misiones en 123 países. Demostró el sacrificio y el desinterés más altos. Sin embargo, justo antes de su muerte, reveló que también había luchado contra una importante depresión a lo largo de su vida. En una carta al Arzobispo de Calcuta, Ferdinand Perier, escribió: “Hay una oscuridad tan terrible dentro de mí, como si todo estuviera muerto. Ha sido así más o menos desde que empecé la obra”.



LECRAE (1979-PRESENTE)

Famoso por sus logros como artista de hip-hop cristiano, compositor y productor, Lecrae también ha soportado una vida llena de dificultades y desafíos. Desde una infancia disfuncional con un padre ausente, hasta una adolescencia llena de pandillas y crímenes, Lecrae puede parecer una causa perdida. Después de soportar un traumático accidente de coche, dedicó su vida a seguir a Jesús. Lecrae no solo ha ganado muchos premios muy aclamados, sino que también ha ayudado a causar impacto a través de su antigua organización sin ánimo de lucro, *Ministerios ReachLife*. Sin embargo, el ascenso de Lecrae a la fama y su honorable trabajo en la comunidad no lo dejó inmune a los tiempos de depresión o desesperación. Al ver el propósito de sus dificultades, Lecrae animó a sus fans diciendo: “No se avergüencen de su depresión. Las heridas de tu depresión y las cicatrices de tu depresión muestran a otras personas con heridas que esas heridas pueden sanar”.¹

¹ www.iamsecond.com/seconds/lecræ/



SHEILA WALSH (1956-PRESENTE)

Aclamada profesora de Biblia, autora famosa y ex coanfitriona de un popular programa de televisión, Sheila ha influido en la vida de millones de mujeres de todo el mundo. Después de años de dificultades y tragedias internalizadas desde su infancia, su apariencia exterior de tenerlo en orden se vino abajo. Sheila se internó en una unidad psiquiátrica y finalmente aceptó su larga batalla contra la depresión clínica. Esta experiencia con la depresión ha dado forma a su historia y le ha facilitado técnicas de estímulo para servir a otras mujeres en el área de la salud mental. En una presentación en la Iglesia Saddleback, Sheila declaró: “Estoy profundamente agradecida por el regalo de la enfermedad mental, porque puedo mirar a los ojos de alguien que está luchando hoy y encontrarme allí”.

FUTURO

TAREA SEMANAL

1. Reconocer que las creencias erróneas de los demás sobre las dificultades y los trastornos de la salud mental no son culpa suya. Esta semana, hable con un pariente o amigo que lo apoye y ayude a educar a los más cercanos a usted sobre su condición. Recuerde que, aunque usted pueda tener luchas contra una dificultad o un trastorno de salud mental, su valor no está definido por ello.
2. Dedique un tiempo esta semana para estudiar a uno de los personajes de las Historias Importantes. Inspírese en cómo Dios todavía los valoraba y cómo su amor se manifestaba a través de sus vidas a pesar de que luchaban con dificultades y trastornos de salud mental.

ORACIÓN

“Señor, ¡estamos tan agradecidos de que nos muestres que nuestras vidas tienen sentido y valor! Estamos agradecidos de que, independientemente de nuestras circunstancias y de cómo nos vean o traten los demás, Tu amor y tu gracia se manifiesten a través de nosotros. Mientras reflexionamos sobre nuestras experiencias esta semana, gracias por darnos Tu fuerza y audacia para compartir nuestras historias con los que nos rodean. En el nombre de Jesús, Amén”.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CAPÍTULO CUATRO

LA MEDICACIÓN



PUNTO CLAVE

Debido a que las dificultades y trastornos de salud mental interrumpen la función general del cerebro, la medicación y la terapia son aspectos cruciales - no soluciones “arreglalo todo” - de nuestro proceso hacia el manejo de nuestra salud mental.

PAUTAS PARA UN GRUPO SALUDABLE

- 1. Confort saludable:** Ofrecer respeto, estímulo y apoyo compasivo.
- 2. Confidencialidad saludable:** Crear un lugar seguro para compartir escuchando confidencialmente.
- 3. Comunicación saludable:** Evitar arreglar el desafío de alguien, corregir, debatir o usar un lenguaje ofensivo.
- 4. Comunidad saludable:** Encontrar esperanza y herramientas útiles mientras aprende de las experiencias de los demás.

FE

ORACIÓN DE APERTURA

“Padre, gracias por estar con nosotros y comprender nuestra experiencia de salud mental. Danos tu sabiduría para descubrir ideas y herramientas útiles para cada uno de nuestros caminos. Gracias por darnos Tu esperanza, gracia y amor firme para hoy y para los días venideros. En el nombre de Jesús, Amén”.

LEER 2 REYES 20:1-7

Ezequías era un gran rey que tenía una estrecha relación con Dios y era fiel en señalar a su pueblo a su verdadero rey. Incluso con su buen corazón y su honorable liderazgo, Ezequías no era inmune a las dificultades o a las enfermedades físicas. En medio de la devastación y el desconcierto, Dios no sólo escuchó la oración de Ezequías, sino que respondió con una promesa de sanidad física y por gracia le concedió quince años más de vida. En este caso, Dios usó un remedio médico común de la época para mostrar su gracia a Ezequías y aliviar su sufrimiento.

Al igual que Ezequías, nuestra energía, esperanza y deseo de seguir adelante pueden agotarse debido al estrés relacionado con las dificultades y los trastornos de salud mental. Tal vez sentimos que hemos intentado todo espiritualmente para lograr un cambio y aún no hemos experimentado alivio. Así como Dios volvió su oído para escuchar el clamor de Ezequías, Dios también nos escucha y puede extender su gracia sanadora a través de una variedad de recursos disponibles para nosotros hoy en día.

¿Qué le parece interesante en esta historia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HECHOS

1. Tomar medicamentos para diversas condiciones mentales o físicas no es un signo de fe débil. En cambio, es un proceso de confianza en la provisión de Dios para encaminarnos hacia el bienestar de la salud integral. Un remedio físico, como la medicación, es una forma en que Dios puede ofrecer alivio.

Describe por qué puede ser un desafío creer que hay recursos profesionales, como los medicamentos, que Dios puede utilizar para aliviarnos.

.....

.....

2. Los medicamentos que se usan para tratar los síntomas de las dificultades y trastornos de la salud mental no están destinados a ser una cura o un “arreglo”. El propósito principal de estos tipos de medicamentos es alterar la forma en que operan las células nerviosas del cerebro (neuronas). Como resultado, los síntomas se deben minimizar y podremos progresar nuestra vida diaria.

Describe su punto de vista sobre los medicamentos para la salud mental y si ha sentido que estos medicamentos le curarían o “arreglarían” por completo.

.....

.....

3. Si tenemos un mal día, la primera pregunta nos hacen es: “¿Te habrás tomado las pastillas?” Puede ser fácil para muchos depender de las pastillas como única fuente de estabilidad. Sin embargo, los medicamentos son solo una de las muchas piezas importantes de la fiel provisión de Dios para nuestro proceso de recuperación de la salud mental.

¿Cuál es su respuesta típica a la pregunta frecuente: “¿Tomaste tus pastillas?” ¿Por qué cree que alguien le haría esa pregunta?

.....

.....

4. Debido a que todos somos creados de manera única, cada cerebro y cada cuerpo responde a los medicamentos de manera diferente. Por lo tanto, es completamente normal que nuestros seres queridos prueben varios medicamentos diferentes hasta que encuentren uno que les funcione mejor.

Describe en qué punto se encuentra en el proceso de búsqueda del medicamento o medicamentos adecuados. Si ha encontrado un medicamento eficaz, ¿qué es lo que más le ha ayudado en la búsqueda?

.....

.....

EJERCICIO DE RESILIENCIA

CONCIENCIA DE LA MEDICACIÓN

Encontrar medicamentos que funcionen es un proceso. Cuanto más sabemos sobre cómo cada medicamento influye sobre nuestros síntomas más educación tenemos para ayudarles a encontrar el que mejor satisfaga sus necesidades. A continuación, encontrará una lista de algunos de los medicamentos para la salud mental más comunes. Coloque una "X" sobre los que ha probado y no han funcionado y marque con un círculo todos los medicamentos que ha tomado o está tomando actualmente. Anote aquellos que no aparezcan en el listado. Comente si hay un patrón de una clase (por ejemplo, antipsicóticos, antidepresivos, etc.) que funciona o que no funciona, o si la combinación de varias categorías diferentes ha sido útil o no.

PARA USO DEL GRUPO: Si se siente cómodo, comparta su respuesta con su grupo.

Antipsicóticos (utilizados para tratar la esquizofrenia y el trastorno bipolar)

Típicos

Haldol, Loxapina, Mellaril, Moban, Tiotixeno/Navane, Orap, Flufenazina decanoato/Prolixen, Trifluoperazina diclorhidrato/Stelazine, Thorazine, Perfenazina/Trilafon

Atípicos

Abilify/Aripiprazol, Clozaril/Clozapina, Fanapt, Geodon/Ziprasidona, Invega, Latuda, Risperdal/Risperidona, Seroquel/Quetiapina, Zyprexa/Olanzapina

Estabilizadores del estado de ánimo (utilizados para tratar el trastorno bipolar y el trastorno esquizoafectivo)

Tegretol/carbamazepina, Depakine, Depakote, Neurontin/Gabapentina, Lamictal, Lithobid (Litio), Trileptal/oxcarbazepina, Topomax

Benzodiacepinas (utilizadas para tratar trastornos de ansiedad)

Ativan/Lorazepam, Klonopin/clonazepam, Librium, Valium, Xanax/Alprazolam

Psicoestimulantes (utilizados para tratar el TDAH)

Adderall, Concerta, Cylert, Dexedrine, Ritalina, Vyvanse

Antidepresivos (utilizados para tratar la depresión, el trastorno bipolar y los trastornos de ansiedad)

Antidepresivos tricíclicos (ATC)

Adapina, Anafranil/Clomipramina, Asendin, Elavil/Amitriptilina, Norpramin, Pamelor, Sinequan/Doxepina, Vivactil

Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS)

Celexa, Prozac/Fluoxetina, Lexapro, Luvox, Paxil/Paroxetina, Zoloft/Sertralina

Inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN)

Cymbalta/Duloxetina, Effexor/Venlafaxina, Pristiq/Desvenlafaxina, Savella

Inhibidores de la monoaminoxidasa (IMAO)

Marplan, Nardil/Fenelzina, Parnate

Antidepresivos atípicos

BuSpar, Remeron, Wellbutrin/Bupropion



*No haga ningún cambio en la medicación de su ser querido sin consultarlo con su médico. Use esta herramienta para crear conciencia de su experiencia con la medicación y comparta lo que aprenda con su ser querido y/o su médico.

FUTURO

TAREA SEMANAL

1. La atención profesional y la toma de medicamentos no son signos de una fe débil, sino un ejercicio valiente de su fe, confiando en que Dios le proporcionará recursos útiles para su bienestar integral.
2. Esta semana, tómese un tiempo para educarse sobre cómo funcionan sus medicamentos y los posibles efectos secundarios. Para obtener información, consulte a su psiquiatra, farmacéutico o el sitio web de la compañía farmacéutica.
3. Cuanto más entienda, más podrá dialogar eficazmente con su médico sobre la eficacia de su medicación.

ORACIÓN

“Señor, gracias por los valiosos recursos que nos has dado para ayudar a cuidar cada área de nuestras vidas. Señor, como cuidaste de Ezequías, te agradecemos los medicamentos y otros recursos que nos han ayudado a renovar nuestras fuerzas. Confiamos en que seguirás otorgándonos sabiduría a nosotros y a nuestros médicos para ayudarnos a encontrar los remedios adecuados que marcarán la diferencia en nuestro bienestar integral. En el nombre de Jesús, Amén”.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

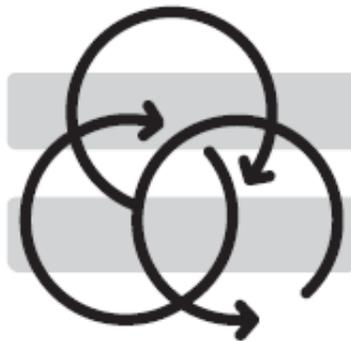
.....

.....

.....

CAPÍTULO CINCO

LA FUERZA Y LA RENOVACIÓN DE LA SALUD INTEGRAL



PUNTO CLAVE

Un enfoque de salud integral para la recuperación de la salud mental implica un plan holístico para cada parte de nuestras vidas, para trabajar juntos para renovar la fuerza y la esperanza.

PAUTAS PARA UN GRUPO SALUDABLE

- 1. Confort saludable:** Ofrecer respeto, estímulo y apoyo compasivo.
- 2. Confidencialidad saludable:** Crear un lugar seguro para compartir escuchando confidencialmente.
- 3. Comunicación saludable:** Evitar arreglar el desafío de alguien, corregir, debatir o usar un lenguaje ofensivo.
- 4. Comunidad saludable:** Encontrar esperanza y herramientas útiles mientras aprende de las experiencias de los demás.

ORACIÓN DE APERTURA

“Padre, gracias por estar con nosotros y comprender nuestra experiencia de salud mental. Danos tu sabiduría para descubrir ideas y herramientas útiles para cada uno de nuestros caminos. Gracias por darnos Tu esperanza, gracia y amor firme para hoy y para los días venideros. En el nombre de Jesús, Amén”.

LEER MARCOS 6:30-44

Antes de la alimentación de los cinco mil, los discípulos de Jesús habían sido enviados a enseñar y servir. Reunidos por fin con Jesús, estaban ansiosos por compartir todo lo que habían experimentado. Sin embargo, en lugar de apartarse para tener un retiro de relajación, se encontraron con las demandas de una gran multitud. A pesar de la irritación de los discípulos, Jesús reconoció y abrazó las necesidades de su pueblo. Se preocupó por sus mentes y corazones enseñándoles y nutrió las necesidades de sus cuerpos alimentándolos. También reconoció sus necesidades relacionales al tomar individuos aislados y sufrientes y unirlos en una relación al partir el pan. Con un amor y una misericordia desbordantes, Jesús nos mostró la importancia de cuidar nuestra salud física, mental, espiritual y relacional.

Cuando nos enfrentamos a desafíos relacionados con nuestras dificultades y trastornos de salud mental, podemos descuidar nuestras necesidades más básicas. Tal vez incluso nos sentimos como si fuéramos uno de los cinco mil: vagabundos, perdidos y confundidos. Afortunadamente, tenemos un Pastor amoroso que conoce a cada una de sus ovejas por su nombre y entiende nuestras necesidades incluso mejor que nosotros. Jesús está dispuesto, incluso en nuestros lugares más desolados, a invitarnos a descansar y a cuidar cada área de nuestras vidas.

¿Qué le parece interesante en esta historia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HECHOS

1. FÍSICA - El cuidado de las necesidades físicas asociadas con nuestras dificultades y trastornos de salud mental incluye acciones como el manejo de medicamentos, rutinas de sueño saludables, una dieta equilibrada, ejercicio frecuente y descanso.

Describe cómo cuida actualmente de su bienestar físico y qué beneficios notables, si los hubiera, han resultado.

.....

.....

.....

.....

.....

2. MENTAL - Las dificultades y trastornos de salud mental a menudo implican una batalla con los pensamientos y emociones negativas continuas que nos dejan abrumados. La terapia profesional, así como las actividades cotidianas de fortalecimiento del cerebro (por ejemplo, rompecabezas, juegos) son elementos esenciales del proceso de recuperación.

¿Cuáles son las herramientas específicas que le ayudan a manejar los pensamientos negativos y/o los momentos difíciles de su vida?

.....

.....

.....

3. ESPIRITUAL - Dios no nos descuida ni nos abandona por las dificultades de nuestro ser querido. Mientras Dios habita en la gloria, también habita con aquellos que son humildes o están débiles de espíritu, “para darles vida” (Isaías 57:15; Salmo 34:17-20). Las dificultades y los trastornos de salud mental a los que nos enfrentamos no intimidan a Dios. Incluso cuando nos sentimos solos, Él está presente y nos cuida durante cada paso del proceso de recuperación de la salud mental.

Si se siente solo o abandonado por Dios, ¿cuáles son las diferentes maneras en que se recuerda a sí mismo que Dios está ahí para usted y con usted?

.....

4. RELACIONAL - El consuelo, el estímulo y el apoyo de la familia, los amigos y las personas de nuestras comunidades de fe son de vital importancia para nuestra salud y bienestar durante el proceso de recuperación de la salud mental.

¿Quiénes son las personas clave que marcan la diferencia en su vida y cómo le apoyan mejor?

.....

EJERCICIO DE RESILIENCIA

MI CAMINO A LA INTEGRIDAD

PARA USO DEL GRUPO: Si se siente cómodo, comparta su respuesta con su grupo.

Usando el diagrama a continuación, haga una lluvia de ideas sobre cómo puede satisfacer sus necesidades FÍSICAS, MENTALES, ESPIRITUALES y RELACIONALES para su salud a lo largo de esta semana. Utilice los ejemplos que se proporcionan a continuación y escriba sus ideas en cada una de las áreas correspondientes en la página siguiente.

ESPIRITUALES

Pasa el tiempo escribiendo un diario, piensa en formas creativas de descubrir su propósito, lee un devocional, asiste a un grupo pequeño.

MENTALES

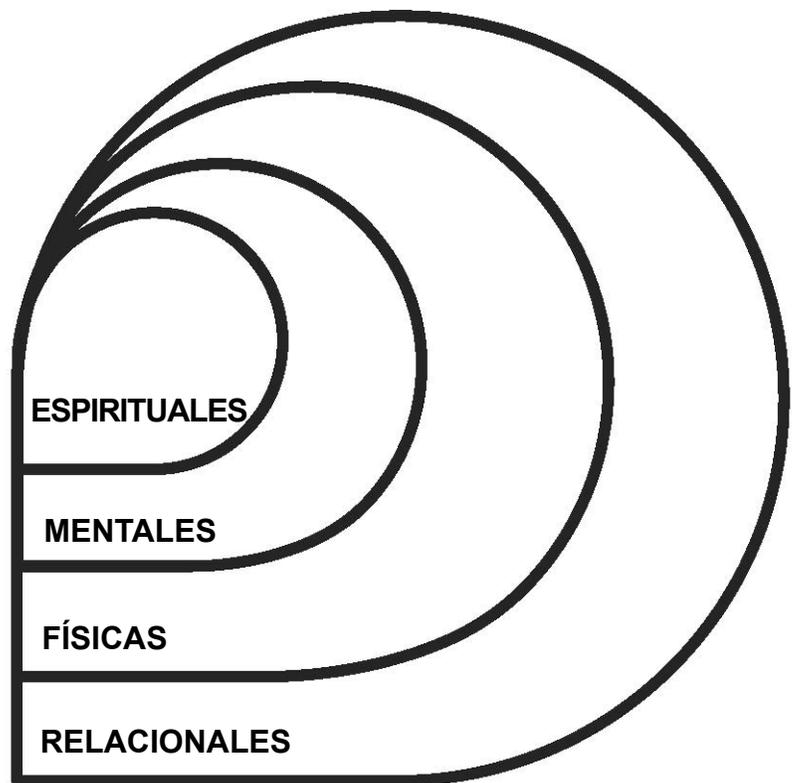
Practica ejercicios cerebrales de palabras/puzzle, aprende una nueva actividad para manejar el estrés/pasatiempo, asiste a la terapia, crea una nueva estructura/rutina.

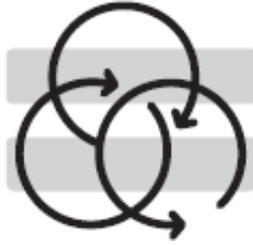
FÍSICAS

Crea un horario de sueño saludable, prueba una nueva receta, asiste a una clase de ejercicios, toma medicamentos y suplementos, practica ejercicios de relajación.

RELACIONALES

Vuelve a conectar con un viejo amigo, se presenta a un vecino, invita a un amigo de su iglesia a un café, encuentra una nueva forma de servir.





MI PLAN PARA ALCANZAR LA INTEGRIDAD

ESPIRITUALES

.....

.....

.....

MENTALES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FÍSICAS

.....

.....

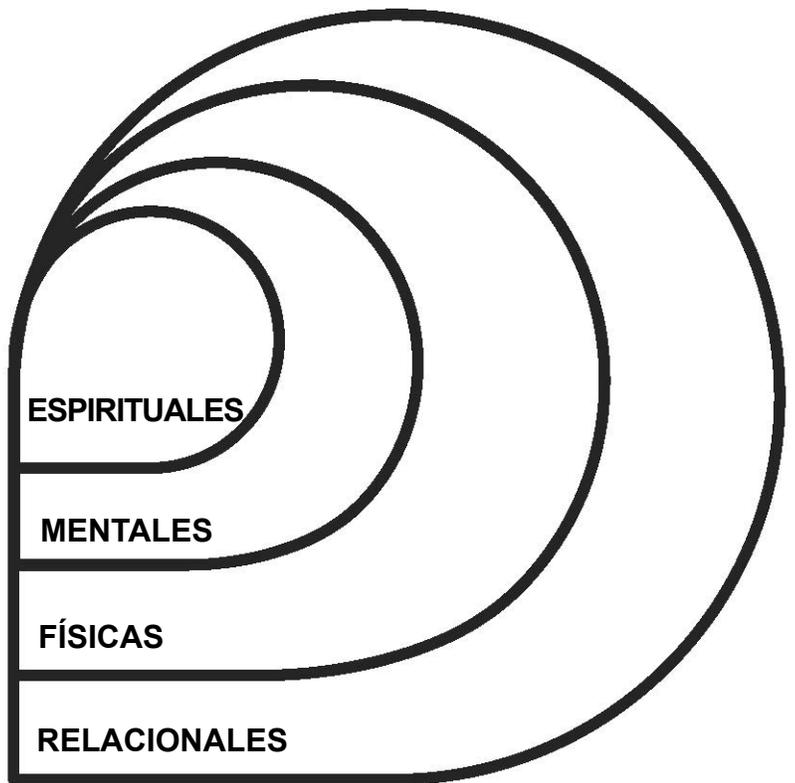
.....

.....

.....

.....

.....



RELACIONALES

.....

.....

.....

.....

FUTURO

TAREA SEMANAL

1. Esta semana, tómese un tiempo para evaluar su plan de atención médica integral y de renovación. ¿Se están satisfaciendo sus necesidades físicas, mentales, espirituales y relacionales?
2. Recuerde esta semana que incluso cuando se sienta solo, Dios está presente y se preocupa por usted en cada paso del proceso de recuperación de su salud mental.
3. Busque activamente una comunidad de fe que pueda animarle y apoyarle.

ORACIÓN

“Señor, estamos agradecidos de que incluso en nuestras temporadas más desafiantes, ¡hay esperanza! Gracias por amarnos y por proporcionarnos formas creativas de cuidar de las áreas físicas, mentales, espirituales y relacionales de nuestras vidas. Te amamos, y estamos agradecidos por Tu constante presencia, amor y gracia. En el nombre de Jesús, Amén”.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CAPÍTULO SEIS

RENOVANDO SU MENTE



PUNTO CLAVE

Nuestras emociones son el resultado de lo que pensamos o creemos sobre los demás y sobre nosotros mismos. Usar una herramienta de pensamiento sencilla y saludable puede ayudarnos a reformular nuestra perspectiva y traer más comodidad y calma a las situaciones emocionales difíciles.

PAUTAS PARA UN GRUPO SALUDABLE

- 1. Confort saludable:** Ofrecer respeto, estímulo y apoyo compasivo.
- 2. Confidencialidad saludable:** Crear un lugar seguro para compartir escuchando confidencialmente.
- 3. Comunicación saludable:** Evitar arreglar el desafío de alguien, corregir, debatir o usar un lenguaje ofensivo.
- 4. Comunidad saludable:** Encontrar esperanza y herramientas útiles mientras aprende de las experiencias de los demás.



ORACIÓN DE APERTURA

“Padre, gracias por estar con nosotros y comprender nuestra experiencia de salud mental. Danos tu sabiduría para descubrir ideas y herramientas útiles para cada uno de nuestros caminos. Gracias por darnos Tu esperanza, gracia y amor firme para hoy y para los días venideros. En el nombre de Jesús, Amén”.

LEER JUAN 11:1-4; 17-37

Las apasionadas personalidades de María y Marta cobraron vida mientras clamaban desesperadamente por Jesús para que salvara a su hermano, Lázaro, que había caído enfermo. Pero la respuesta aparentemente indiferente de Jesús desconcertó a todos los involucrados. ¿Por qué retrasaría dos días en lugar de apresurarse a salvar a Lázaro, su amigo íntimo? Cuando Jesús finalmente llegó a consolar a María y Marta, se encontró con declaraciones y preguntas cargadas: “Señor, si hubieras estado aquí, mi hermano no habría muerto”; “¿No podría el que abrió los ojos del ciego haber evitado la muerte de este hombre?” El estrés, la tristeza, la ira y la desesperación se convirtieron en los filtros a través de los cuales María y Marta miraron esta situación. Sus pensamientos iniciales impactaron directamente en su perspectiva de Jesús y la situación y también les hizo perder de vista la seguridad en Jesús de que la enfermedad de Lázaro no terminaría en la muerte.

También podemos encontrarnos en situaciones como esta: cuestionando, dudando y clamando desesperadamente. Tal vez tendemos a ver las cosas como “todo o nada”, o tal vez filtramos todo a través de una actitud de negatividad. Aunque es fácil que nosotros adoptemos patrones de pensamiento malsano, Dios no se da por vencido con nosotros ni se frustra con nuestra falta de perspicacia. El mismo Jesús que con tristeza lloró junto a María y Marta ahora está a nuestro lado, compartiendo nuestro dolor, incluso cuando puede ver la victoria final.

¿Qué le parece interesante en esta historia?

.....
.....
.....
.....

HECHOS

1. **Pensar saludablemente** NO significa pensar positivamente (por ejemplo, solo ver el mundo a través de gafas de color rosa). Nadie puede mirar las cosas de forma positiva todo el tiempo, porque a veces pasan cosas malas. Por lo tanto, el pensamiento saludable significa mirar la vida y el mundo de una manera clara y equilibrada.

Diga de qué formas los demás nos aconsejan - o nosotros nos aconsejamos - “pensar positivamente” en un sentido espiritual. ¿Qué cree que significa pensar de forma clara y equilibrada?

.....

.....

.....

2. Todo el mundo trata con pensamientos negativos, o “trampas de pensamiento”, que pueden dar lugar a una visión menos precisa de nosotros mismos y a causar interpretaciones y reacciones más extremas ante determinadas situaciones. Esto podría incluir pensamientos como: “Siempre fallo, así que sé que no me irá bien en este proyecto de trabajo/escuela”; “Nunca seré lo suficientemente bueno para ellos, así que me quedaré en casa”; o, “No estoy mejorando, así que ¿por qué intentar ver a otro consejero?” Una vez más, estos son pensamientos normales que a menudo pueden ser más intensos debido a nuestras dificultades y trastornos de salud mental.

Describe cómo estas “trampas de pensamiento” a menudo interfieren en su vida diaria y/o se interponen en su trabajo, escuela, eventos de la iglesia o relaciones.

.....

.....

3. Aunque los patrones de pensamiento poco saludables y las “trampas de pensamiento” pueden hacernos sentir estancados, son cambiantes. ¡Hay esperanza! Con herramientas simples, podemos empezar a reformular los patrones de pensamiento negativos para crear perspectivas saludables, claras y equilibradas.

Describe cómo ha sido capaz de cambiar un pensamiento negativo sobre usted mismo y/o cómo está descubriendo diferentes maneras de cambiar los puntos de vista negativos hacia perspectivas más claras y equilibradas.

.....

.....

.....

.....

.....

EJERCICIO DE RESILIENCIA

PENSAMIENTO RENOVADO

Las siguientes páginas incluyen seis Lupas para Pensar No Saludables que pueden convertirse rápidamente en barreras para nuestro bienestar general. Lea las descripciones e indique qué patrones experimenta más a menudo. Diferentes situaciones a lo largo de nuestras vidas pueden hacer que reaccionemos con uno o más de estos patrones de pensamiento negativo al mismo tiempo. Así que no se desanime si marca varias casillas. Afortunadamente, no tenemos que quedarnos atascados mirando a través de estas lupas de pensamiento no saludable.

Después, caminaremos paso a paso a través del proceso de redefinición de esos pensamientos.²



² Patrones de pensamiento por: Burns, D. D. (1981). Sentirse bien: La nueva terapia del humor. Nueva York, N.Y.: Penguin Books. Literatura en inglés: *Thinking Patterns by: Burns, D. D. (1981). Feeling good: The new mood therapy. New York, N.Y: Penguin Books.*

PASO UNO: Revise las lupas para pensar no saludables, o lupas que más experimenta regularmente.

PARA USO DEL GRUPO: Si se siente cómodo, comparta su respuesta con su grupo.



**PENSAMIENTO
BLANCO O NEGRO**



Mirar las cosas en categorías absolutas, blanco o negro, viendo los pequeños errores como fracasos totales.

“PENSÉ QUE ME SENTIRÍA MEJOR A ESTAS ALTURAS. ESTE MEDICAMENTO NO ESTÁ FUNCIONANDO, ASÍ QUE MEJOR DEJO DE TOMARLO”.



**PREDECIR
EL FUTURO**

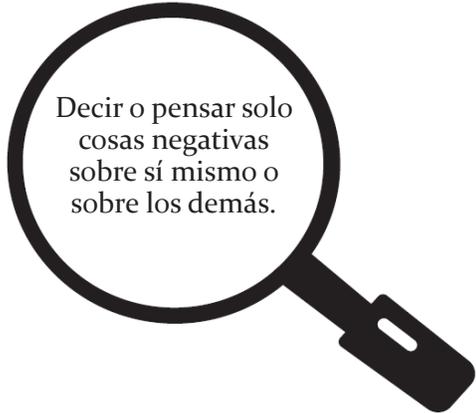


Anticipar que las cosas saldrán mal sin ninguna evidencia.

“HE ESTADO TRABAJANDO DURO PARA PREPARAR ESTA PRESENTACIÓN PERO SÉ QUE VA A SER UN FRACASO”.



**ETIQUETAR
NEGATIVAMENTE**

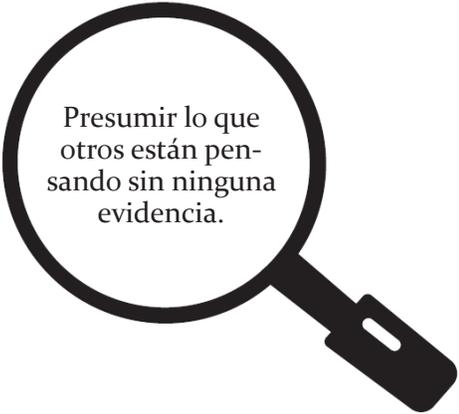


Decir o pensar solo cosas negativas sobre sí mismo o sobre los demás.

CAITLIN ACABA DE SER RECHAZADA DE UN TRABAJO. ELLA PIENSA: “SOY UN FRACASO Y MI VIDA NO VA A NINGUNA PARTE”.



**SALTAR A
CONCLUSIONES**

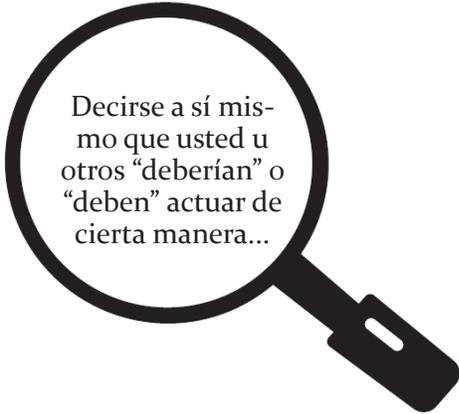


Presumir lo que otros están pensando sin ninguna evidencia.

NO INVITARON A DAVID A LA FIESTA DE UN COMPAÑERO DE TRABAJO. DECIDIÓ QUE YA NO LES GUSTABA Y QUE YA NO LO QUERÍAN CERCA.



**CREAR
EXPECTATIVAS**

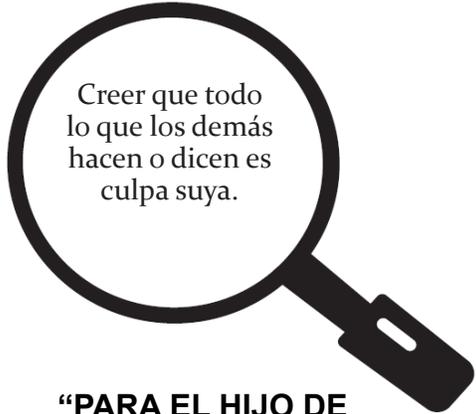


Decirse a sí mismo que usted u otros “deberían” o “deben” actuar de cierta manera...

“DEBERÍA SER CAPAZ DE HACER ESTO SIN SER TAN MIEDOSO Y TEMEROSO”.



**EL JUEGO DE LA
CULPA**



Creer que todo lo que los demás hacen o dicen es culpa suya.

“PARA EL HIJO DE MARÍA ES DIFÍCIL HACER AMIGOS Y ELLA SIENDE COMO SI “LA CULPA FUERA DE ELLA”.

PASO DOS: Piense en un factor estresante común o un evento estresante y emplee la herramienta de abajo para renovar su lupa para pensar.

PARA USO DEL GRUPO: Si se siente cómodo, comparta su respuesta con su grupo.

1. RECONOCER

¿Cuál es el evento estresante?

2. REVISIÓN

¿Cuáles fueron sus pensamientos, emociones y reacciones físicas?

.....

.....

.....

.....

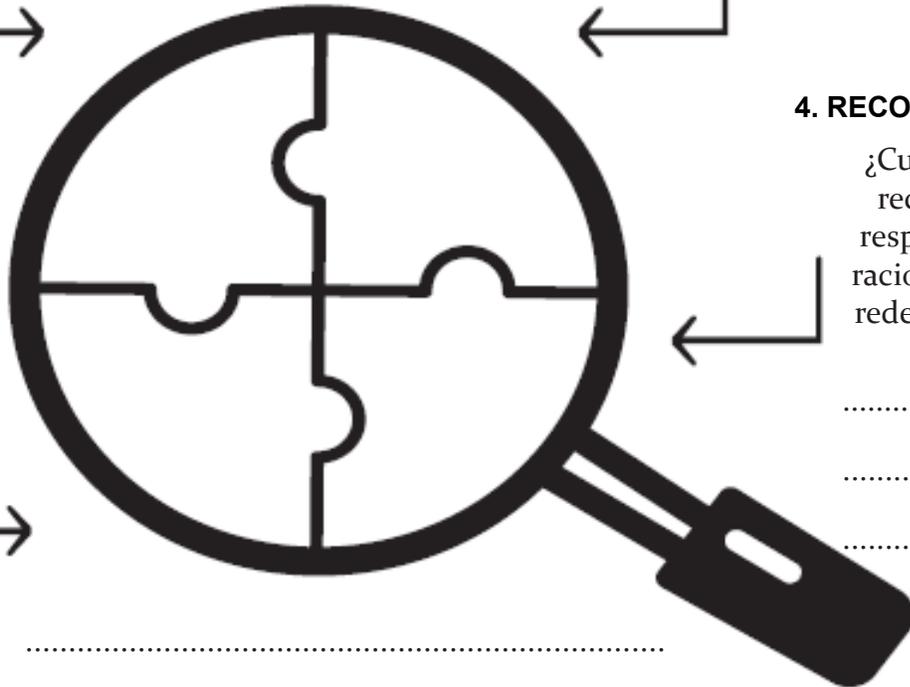
3. PERCATARSE

¿Cuál era la lupa para pensar a través de la cual estaba mirando (ver página anterior)?

.....

.....

.....



4. RECORDAR

¿Cuál es una verdad reconfortante con respecto a sus declaraciones de identidad redefinidas (ver capítulo uno)?

.....

.....

.....

5. RENOVAR

¿Cuál es su pensamiento renovado sobre este evento?

.....

.....

.....

FUTURO

TAREA SEMANAL

1. Esta semana, encuentre consuelo en saber que tener pensamientos negativos es una experiencia normal. Puede cambiarlos enfocándose en sus pensamientos renovados y en verdades alentadoras que le den consuelo cada día.
2. Sea consciente de los diversos lentes no saludables, o “trampas al pensar”, que siempre surgen cuando hay estrés. Continúe usando la Herramienta de Pensamiento Renovado y haga el ejercicio cada vez que comience a tener pensamientos y sentimientos negativos o perturbadores.

ORACIÓN

“Señor, te agradecemos que no estemos atascados en nuestros pensamientos y que nos des la posibilidad de aprender a tener una perspectiva más equilibrada de la vida. Estamos agradecidos de que nuestra perspectiva siempre comienza con la victoria que ya tenemos en ti. A medida que nos guíes esta semana, danos el poder de crecer en la conciencia de cómo nuestros pensamientos influyen en nuestra vida diaria y cómo podemos renovarlos para tener un pensamiento claro. En el nombre de Jesús, Amén”.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CAPÍTULO SIETE

EL DESCANSO, LA RELAJACIÓN Y EL GOZO



PUNTO CLAVE

Encontrar formas de traer descanso y gozo a la vida diaria puede refrescar y renovar su ser al atravesar cada estación de la vida.

PAUTAS PARA UN GRUPO SALUDABLE

- 1. Confort saludable:** Ofrecer respeto, estímulo y apoyo compasivo.
- 2. Confidencialidad saludable:** Crear un lugar seguro para compartir escuchando confidencialmente.
- 3. Comunicación saludable:** Evitar arreglar el desafío de alguien, corregir, debatir o usar un lenguaje ofensivo.
- 4. Comunidad saludable:** Encontrar esperanza y herramientas útiles mientras aprende de las experiencias de los demás.

FE

ORACIÓN DE APERTURA

“Padre, gracias por estar con nosotros y comprender nuestra experiencia de salud mental. Danos tu sabiduría para descubrir ideas y herramientas útiles para cada uno de nuestros caminos. Gracias por darnos Tu esperanza, gracia y amor firme para hoy y para los días venideros. En el nombre de Jesús, Amén”.

LEER MARCOS 4:35-41

Imagine que se pone en marcha para emprender un simple paseo en barco y se encuentra inesperadamente cara a cara con violentas olas que inevitablemente le convencen de que la muerte es inminente. El agua no fue lo único que llenó este barco; el pánico y el terror inundaban los corazones y las mentes de los discípulos. Pero en medio de un completo caos, Jesús dormía. Mientras los discípulos temían por sus vidas, Jesús descansaba. La paz y la satisfacción que Jesús mostró ese día en la barca provenían de una confianza profunda en que no importaba el tamaño de las olas, Dios seguía teniendo el control.

Al vivir con dificultades y trastornos de salud mental, a menudo nos vemos atrapados en nuestra propia tormenta incontrolable. Día tras día, podemos sentir que es imposible encontrar descanso, paz o alivio a nuestros impredecibles síntomas. Jesús nos da la esperanza de que incluso en nuestras mayores tormentas de la vida, el descanso y la relajación son todavía posibles. En lugar de esperar a que las tormentas de nuestras vidas se desvanezcan, podemos conectar creativamente con el corazón del Padre y encontrar paz mental, relajación y gozo ¡hoy!

¿Qué le parece interesante en esta historia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HECHOS

1. El estrés y la presión de nuestras dificultades y trastornos de salud mental pueden hacernos sentir abrumados y fuera de control. Tener una buena estructura y una rutina para el día es importante para sentirse descansado. Sin estructura, puede que nos distraigamos y perdamos de vista el propósito.

¿Cómo pudiera encontrar formas sencillas de incorporar la estructura y la rutina en su vida diaria?

.....

.....

2. Procurar el humor y el gozo en nuestra vida diaria es una manera de traer una sensación de descanso. Tener un pasatiempo, hacer algo divertido o ver una comedia son salidas saludables.

Describe un momento en el haya disfrutado una actividad o se haya reído con una persona o situación graciosa. ¿Cómo le ayudaron estos momentos a aliviar algunos de sus síntomas?

.....

.....

3. Algunos de los síntomas que experimentamos pueden hacer que nos aislemos y perdamos el interés en las cosas que antes disfrutábamos. Necesitamos ser pacientes con nosotros mismos mientras damos pequeños pasos para retomar antiguos pasatiempos o encontrar nuevas actividades divertidas. Anímese durante el proceso, ya que estos nuevos pasatiempos no solo pueden ser terapéuticos, sino que pueden ayudar a restaurar nuestra confianza y autoestima.

¿Cuáles son algunas de las cosas (pasatiempos) que le gusta hacer y cuáles le alivian? Además, ¿cómo puede empezar a incluirlas como parte de sus actividades de forma consistente?

.....

.....

4. Muchos de nosotros podemos sentir una ansiedad abrumadora cuando intentamos centrarnos en Dios mientras leemos la Biblia u oramos. Esta experiencia puede dar lugar a sentimientos de culpa, y puede hacernos sentir como si no fuéramos “buenos” cristianos. Tómese el tiempo necesario para centrarse en el hecho de que Dios ya está satisfecho con nosotros y su amor descansa en nosotros (véase Hebreos 4:9-11). Nuestra devoción no es ganar el amor de Dios, sino explorar su amor cumplido por nosotros y descansar en ese amor. Y es apoyados en ese tipo de amor que podemos hacer todas las cosas a través de Cristo (ver Filipenses 4:13).

¿Cuáles son las formas sencillas en que puede encontrar descanso en Dios sin sentir la necesidad de hacer algo más por Él?

.....

.....

EJERCICIO DE RESILIENCIA

RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN MUSCULAR

Los síntomas físicos del estrés y la ansiedad (por ejemplo, la aceleración del corazón, la sudoración, la falta de aliento, las náuseas) pueden ser abrumadores. Afortunadamente, las técnicas de relajación, como la relajación muscular progresiva y la respiración pausada, son técnicas valiosas para usar durante los episodios de pánico y en nuestra vida diaria. Tómese el tiempo para leer las tres técnicas de relajación y elija una para que la ponga en práctica hoy mismo.

PARA USO DEL GRUPO: Pruebe la técnica de la Respiración los Cuatro Cuatros así como los pasos 7-8 de la Relajación Muscular Progresiva.

RESPIRACIÓN DE LOS CUATRO CUATROS

1  Inspire durante 4 segundos

2  Contenga el aire por 4 segundos

3  Exhale durante 4 segundos

4  Pausa de 4 segundos

 Repita durante 1-3 minutos

RESPIRACIÓN CONTROLADA



Inspire a la cuenta de 3 y espire a la cuenta de 10 para de 3-5 respiraciones, asegurándose de que exhala lenta y completamente.

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA



1. Postura: Siéntese, póngase cómodo y respire profundamente.

2. Cara y frente: Empiece tensando los músculos de la cara. Tensar los músculos de la frente y el cuero cabelludo arrugando la frente y frunciendo el ceño. Ahora, relájese, permitiendo que su frente quede “lisa”.

3. Ojos: Tense los músculos alrededor de los ojos cerrando los ojos firmemente juntos. Ahora, relájese y deje que sus párpados queden lisos y deje que sus ojos “floten” en sus órbitas.

4. Mejillas y mandíbulas: Ahora, tense los músculos de las mejillas y las mandíbulas apretando los dientes firmemente. Luego, relájese y deje que sus labios se separen ligeramente y deje que su mandíbula “cuelgue”.

5. Cuello: Moviéndose a los músculos del cuello, tense los músculos presionando la parte de atrás de su cabeza contra la silla como si estuviera mirando al techo. Ahora, relájese y deje que su barbilla baje hasta el pecho y gire la cabeza de lado a lado, antes de volver a poner la cabeza en una posición cómoda.

6. Hombros: Tense los músculos de los hombros encogiéndose hacia las orejas. Ahora, relájese y deje que el peso de sus brazos baje los hombros hasta adoptar una posición relajada.

7. Manos y antebrazos: Tense los músculos de las manos y los antebrazos apretando las manos

en forma de puños. Ahora, relájese, soltando los dedos y permitiendo que se extiendan.

8. Brazos: Tense los músculos de la parte superior de los brazos doblando los brazos a la altura del codo y flexionándolos. Ahora, relájese.

9. Espalda: Tense los músculos de la parte superior, media e inferior de la espalda arqueando la espalda para alejarla de la silla. Ahora, relájese.

10. Pecho: Tense los músculos del pecho respirando profundamente y manteniéndolo durante unos 5 segundos. Ahora, exhale lentamente por la boca. Respire profundamente otra vez. Exhale más aire del que ha inhalado. Respire profundamente otra vez. Exhale lentamente y luego continúe respirando normalmente.

11. Abdomen: A continuación, tense los músculos de su abdomen ya sea escondiendo su estómago hacia adentro o sacándolo hacia afuera. Ahora, relájese.

12. Caderas y muslos: Moviéndose a la mitad inferior del cuerpo, tense los músculos de las caderas y los muslos presionando los talones de los pies contra la silla. Ahora, relájese.

13. Parte inferior de las piernas: Finalmente, tense los músculos de las pantorrillas, tobillos, pies y dedos de los pies apuntando los dedos de los pies como que se alejan del cuerpo. Luego, relájese.

FUTURO

TAREA SEMANAL

1. **ESTRUCTURA Y RUTINA** – Esta semana, establezca una rutina diaria de ejercicio, comidas, sueño, trabajo y actividades divertidas. Asegúrense de incluir formas de relajarse, de reírse, y sepa que Dios disfruta con usted.
2. **DESCANSO Y GOZO** – Cobre esperanzas esta semana, ya que Jesús alentó a los cargados a encontrar descanso en Él (Mateo 11:28-30). Incluso los discípulos, que experimentaron sufrimiento por compartir el Evangelio, se refrescaban con el Espíritu y el gozo de Dios (Hechos 13:52).
3. **RELAJACIÓN** – Comience a practicar una técnica de relajación diariamente.

ORACIÓN

“Señor, te agradecemos que incluso cuando nos sentimos cansados y agobiados, nos animas a acudir a ti; prometes proporcionarnos Tu cuidado, Tu consuelo y Tu descanso. Gracias porque seguirás guiándonos mientras encontramos nuevas oportunidades para aprender y explorar formas de estructura, rutina, descanso, gozo y relajación. En el nombre de Jesús, Amén”.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

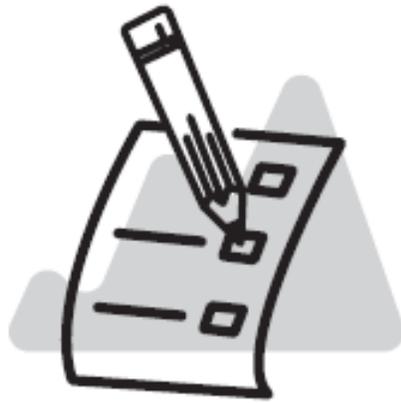
.....

.....

.....

CAPÍTULO OCHO

EL MANEJO DE LOS FACTORES DE ESTRÉS



PUNTO CLAVE

El manejo de los factores de estrés de una manera saludable implica estrategias positivas de afrontamiento que empoderan y minimizan los sentimientos de impotencia.

PAUTAS PARA UN GRUPO SALUDABLE

- 1. Confort saludable:** Ofrecer respeto, estímulo y apoyo compasivo.
- 2. Confidencialidad saludable:** Crear un lugar seguro para compartir escuchando confidencialmente.
- 3. Comunicación saludable:** Evitar arreglar el desafío de alguien, corregir, debatir o usar un lenguaje ofensivo.
- 4. Comunidad saludable:** Encontrar esperanza y herramientas útiles mientras aprende de las experiencias de los demás.

HECHOS

1. La recuperación de la salud mental es un proceso diario y continuo que implica el aprendizaje de formas sanas de hacer frente a las situaciones y de crear una capacidad de recuperación continua (es decir, la capacidad de recuperarse de situaciones estresantes).

¿Cómo ha visto desarrollar la capacidad de recuperación de la salud mental en su propia vida?

.....

.....

.....

2. Hacer frente de manera sana y activa significa identificar el impacto que las dificultades y los trastornos de la salud mental tienen en nuestras vidas, y luego hacer cambios que tomen medidas directas para mejorar nuestra situación actual y nuestra salud y bienestar futuros.

¿Cómo maneja actualmente el estrés, la ansiedad y los desafíos relacionados con su dificultad o trastorno de salud mental?

.....

.....

.....

3. Existen formas tanto saludables como no saludables de hacer frente a nuestras dificultades y trastornos de salud mental. Algunas estrategias de afrontamiento poco saludables incluyen la proyección para herir a alguien, la ira, la agresión, la negación, el abuso de sustancias, el aislamiento y la autculpa. Entre las estrategias saludables de afrontamiento pueden estar la planificación y la estructura, el humor, el apoyo de los demás, las distracciones positivas, las técnicas de relajación y el fomento del consuelo y la verdad desde nuestra fe.

¿Cómo puede saber si una estrategia de afrontamiento es saludable o no? ¿Cómo sería su vida diferente si probara continuamente nuevas estrategias saludables para sobrellevar la situación y usara las que funcionan para usted?

.....

.....

.....

EJERCICIO DE RESILIENCIA

CORTADORES DE ESTRÉS

Vivir con dificultades y trastornos de salud mental puede ser abrumador y provocar varios tipos de desafíos y factores estresantes. Para crear un plan saludable y manejar nuestro estrés, primero debemos crear conciencia e identificar cómo podemos manejarlo en este momento.

Revise la lista que aparece a continuación y marque las casillas que aparecen junto a las diferentes estrategias de afrontamiento saludables y no saludables que pudiera poner en práctica hoy día.

PARA USO EN GRUPO: Si se siente cómodo, comparta sus resultados con su grupo.



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO NO SALUDABLES

- Comodidad al comer o beber (excesivo a veces) o no comer lo suficiente (saltarse comidas).
- Evitar la familia o a los amigos; pasar mucho tiempo solo.
- Distraerse pasando demasiado tiempo en Internet o viendo programas de atracciones (videos en streaming durante horas).
- Reaccionar con ira para forzar el control (verbal o físicamente).
- Dormir demasiado o no dormir nada.
- Culparse a sí mismo o pensar cosas negativas sobre sí mismo como padre o cónyuge.
- Pasar tiempo con otros que refuerzan las salidas no saludables, como todas las anteriores.



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SALUDABLES

- Crear un horario o una rutina
- Empezar un proyecto sencillo (por ejemplo, limpieza, jardinería, pintura, tejido de punto)
- Practicar un ejercicio de relajación (por ejemplo: la respiración profunda, la meditación, etc.)
- Hacer una oración sencilla que refuerce la presencia y el cuidado de Dios
- Pensar sanamente y reafirmar las herramientas de identidad
- Centrarse en la gratitud
- Llevar un diario
- Leer un devocional edificante
- Asistir a una clase de ejercicios
- Salir a dar un paseo o a correr
- Pasar tiempo con un amigo cercano
- Ver un corto, divertido y alegre programa de televisión/video
- Tomar una ducha o baño relajante
- Jugar un juego o armar un rompecabezas
- Retomar un viejo pasatiempos (por ejemplo, arte, fotografía, música, lectura, escritura)
- Recibir un masaje

CORTADORES DE ESTRÉS (Continuación)

En los espacios de abajo, describa una situación estresante común (FACTOR ESTRESANTE) que típicamente encuentra a lo largo de la semana. Usando la lista de Estrategias de afrontamiento saludable que aparece en la página anterior, elija una nueva forma en la que planea manejar este factor estresante (ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO). Finalmente, mientras se prepara para usar esta nueva estrategia de afrontamiento, ¿cuál es el RESULTADO que quiere ver? ¿Cómo espera que esta nueva estrategia influya positivamente en su salud y bienestar físico, mental, espiritual y relacional? Apóyese el ejemplo que se muestra a continuación para ayudarle a comenzar.

PARA USO EN GRUPO: Si se siente cómodo, comparta sus resultados con su grupo.

1. FACTOR ESTRESANTE



Abrumado por la cantidad de trabajo que tengo que hacer antes de la fecha límite, sin saber por dónde empezar, y estresado porque no voy a poder lograrlo.

2. ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO



Crear un programa detallado, dividiendo las responsabilidades del trabajo en partes pequeñas y manejables en unos pocos días.

3. RESULTADO



Sentir que cada día hay una oportunidad para un pequeño logro, junto con el progreso real del trabajo, en lugar de sentirse abrumado y paralizado.

1. FACTOR ESTRESANTE



.....

2. ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO



.....

3. RESULTADO



.....

FUTURO

TAREA SEMANAL

1. Esta semana, practique usando diferentes estrategias de afrontamiento saludables para encontrar las que le sean más útiles.
2. La clave para encontrar el descanso es ser creativo, ¡pero sencillo! No tenga miedo de pedir ayuda a los demás. Sin descanso, nadie puede soportar bien las dificultades/estrés. Pero con el descanso, crecemos en nuestra capacidad de amar bien.
3. Continúe identificando y minimizando el uso de estrategias de afrontamiento no saludables en su vida diaria. La gracia de Dios está con usted para ayudarle a convertir lentamente sus patrones no saludables en soluciones saludables y esperanzadoras.

ORACIÓN

“Señor, gracias por no estar frustrado con nosotros. En cambio, entiendes amorosamente nuestros desafíos diarios y nuestras vivencias únicas. Gracias por estar presente en nuestros momentos de mayor necesidad, y recordarnos que ¡somos más que vencedores con Tu inseparable amor! Gracias por proporcionarnos una abundancia de herramientas y recursos sencillos para ayudarnos a manejar el estrés en nuestras vidas y por capacitarnos esta semana para vivir con valentía. Estamos agradecidos de poder descansar, sabiendo que, en Ti, somos más que suficientes. En el nombre de Jesús, Amén”.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CAPÍTULO NUEVE

CICLOS Y DESENCADENANTES



PUNTO CLAVE

Tener un mal día o un momento difícil no significa que nuestros seres queridos estén fracasando. Tanto los momentos de estabilidad como los de dificultad forman parte del proceso de recuperación de la salud mental y son de esperar.

PAUTAS PARA UN GRUPO SALUDABLE

- 1. Confort saludable:** Ofrecer respeto, estímulo y apoyo compasivo.
- 2. Confidencialidad saludable:** Crear un lugar seguro para compartir escuchando confidencialmente.
- 3. Comunicación saludable:** Evitar arreglar el desafío de alguien, corregir, debatir o usar un lenguaje ofensivo.
- 4. Comunidad saludable:** Encontrar esperanza y herramientas útiles mientras aprende de las experiencias de los demás.

ORACIÓN DE APERTURA

“Padre, gracias por estar con nosotros y comprender nuestra experiencia de salud mental. Danos tu sabiduría para descubrir ideas y herramientas útiles para cada uno de nuestros caminos. Gracias por darnos Tu esperanza, gracia y amor firme para hoy y para los días venideros. En el nombre de Jesús, Amén”.

LEER FILIPENSES 4:11-13

Como autor de la mayoría de los libros del Nuevo Testamento, Pablo experimentó grandes aventuras y triunfos por el Reino de Dios y también soportó duras temporadas de sufrimiento. Incluso vivió lo que puede considerarse un episodio depresivo en términos actuales (2 Cor. 7:5-6). Fue en medio de estos desafíos que Dios le enseñó a Pablo a tener un corazón y una mente satisfechos y a reformular toda su situación para comenzar con la verdad de que Jesús estaba en su vida. Dios no esperaba que Pablo se recompusiera y arreglara su vida. En cambio, Dios le dio a Pablo una fuerza duradera, un consuelo afectuoso y nuevas ideas para ayudarlo a manejar los inevitables altibajos de su vida.

Puede haber muchos días en los que esperamos una vida libre de los desafíos relacionados con nuestras dificultades y trastornos de salud mental. Incluso podemos cuestionar si Dios ve, escucha o se preocupa por lo que está sucediendo. Afortunadamente, la resistencia de Pablo y su habilidad para aprender en sus pruebas nos dan esperanza y una promesa de que Dios está con nosotros en nuestros más grandes altibajos. Él nos da poder con Su fuerza y una mayor perspicacia para traer tanto la satisfacción como la capacidad de progresar en nuestro tránsito por cada temporada de la vida.

¿Qué le parece interesante en esta historia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HECHOS

1. **CICLOS** - Durante los tiempos de estabilidad, a menudo aparecen signos comunes que revelan que se avecina un ciclo (episodio) más difícil. Algunos de estos signos incluyen la pérdida de sueño o el dormir demasiado, el aumento de la irritabilidad, el no comer o comer demasiado, la aceleración de los pensamientos o la lentitud del proceso cognitivo, o el aumento de la ansiedad o el nerviosismo.

Describe los signos que ha visto aparecer antes de un episodio difícil.

.....

.....

2. **DESENCADENANTES** - El estrés abrumador puede desencadenar nuestros síntomas afectando nuestra estabilidad y concentración. Estas situaciones desencadenantes (por ejemplo: conflicto relacional, ruidos fuertes relacionados con un evento traumático, problemas financieros, enfermedades físicas) también activan nuestro cerebro y sistema nervioso en una respuesta de lucha o huida.

¿Cuáles son los factores estresantes o situaciones específicas que pudieran desencadenar sus síntomas? Describe lo que sucede y cómo ha aprendido a controlar estos desencadenantes. ¿Ha experimentado gozo en este autocontrol?

.....

.....

3. **CAMBIOS ESTACIONALES** - Los ciclos negativos también pueden ser desencadenados por cambios estacionales, eventos o tiempos de transición (por ejemplo, vacaciones, una fecha de aniversario relacionada con el estrés o la pérdida, el final de un semestre escolar). Afortunadamente, estos desencadenantes pueden predecirse y los efectos pueden minimizarse. La estructura y la rutina, incluyendo tanto nuestra actividad diaria como los horarios semanales, pueden ayudarnos a mantener la resiliencia cuando experimentamos patrones cíclicos y situaciones desencadenantes impredecibles.

¿Cómo maneja específicamente los cambios estacionales o los tiempos de transición que tienden a traer más estrés y más dificultad?

.....

.....

4. Nuestros ciclos y desencadenantes están relacionados con nuestras dificultades y trastornos de salud mental. No somos un fracaso en nuestra fe o como persona debido a ellos..

¿Cómo ha encontrado maneras de recordarse a sí mismo que los desafíos que enfrenta debido a su dificultad o trastorno de salud mental no son el resultado de haberle fallado a Dios?

.....

.....

FUTURO

TAREA SEMANAL

1. Tome nota de los sus eventos desencadenantes y de los ciclos particulares de su vida y prepare un plan con su comunidad de apoyo (por ejemplo, el médico, el terapeuta, la familia, la comunidad social/espiritual cercana) sobre cómo podría adaptarse para manejar mejor su estrés y sus síntomas.
2. Identifique y aprenda nuevas herramientas y salidas terapéuticas (por ejemplo, técnicas de relajación, distracciones saludables, límites saludables y ejercicio) para que sus síntomas no se vuelvan abrumadores y angustiantes. Para cobrar más aliento, consulte el capítulo anterior sobre el manejo de los factores de estrés.
3. En épocas de estabilidad, simples interacciones de estudio de la Biblia y encuentros alentadores con una comunidad de fe pueden ayudar a desarrollar su confianza. Recuerde, es Cristo quien nos da fuerza y gracia sustentadora tanto en los buenos como en los malos tiempos.

ORACIÓN

“Señor, estamos tan agradecidos de que Tú eres el Dios que nos ve, nos escucha y conoce todas nuestras necesidades. ¡Sabemos que no estamos solos! Gracias por crearnos a cada uno de nosotros con la capacidad de aprender y crecer a través de nuestras temporadas y circunstancias más desafiantes. Gracias por darnos Tu fuerza a medida que damos nuevos pasos para crear una estructura y una rutina saludable en nuestra vida diaria. En el nombre de Jesús, Amén”.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CAPÍTULO DIEZ

CONSCIENTE DE LA GRACIA



PUNTO CLAVE

La atención y la meditación bíblicas ayudan a promover la relajación, la estabilidad del estado de ánimo y la reducción de los síntomas y el estrés, a la vez que fomentan la autoestima positiva y la intencionalidad con respecto a la fe.

PAUTAS PARA UN GRUPO SALUDABLE

- 1. Confort saludable:** Ofrecer respeto, estímulo y apoyo compasivo.
- 2. Confidencialidad saludable:** Crear un lugar seguro para compartir escuchando confidencialmente.
- 3. Comunicación saludable:** Evitar arreglar el desafío de alguien, corregir, debatir o usar un lenguaje ofensivo.
- 4. Comunidad saludable:** Encontrar esperanza y herramientas útiles mientras aprende de las experiencias de los demás.

FE

ORACIÓN DE APERTURA

“Padre, gracias por estar con nosotros y comprender nuestra experiencia de salud mental. Danos tu sabiduría para descubrir ideas y herramientas útiles para cada uno de nuestros caminos. Gracias por darnos Tu esperanza, gracia y amor firme para hoy y para los días venideros. En el nombre de Jesús, Amén”.

LEER EL SALMO 1:1-3 Y EL SALMO 119:147-148

El autor de estos dos salmos es David, uno de los grandes reyes de Israel. Cuando era un joven pastor, Dios eligió a David para que fuera el próximo rey. Poco después de esto David enfrentó cara a cara a un gigante llamado Goliat. Incluso después de una victoria milagrosa, David pasaría muchos años huyendo y escondiéndose de un rey celoso que lo persiguió severamente. Después de que David se convirtiera en rey, sus luchas continuaron a través de varias campañas de guerra, de sus propios fracasos morales, e incluso de la traición de su propio hijo. David estaba lejos de ser perfecto. Aún así, se le recuerda como “un hombre conforme al corazón de Dios”, ya que cumplió los propósitos de Dios en su generación (Hechos 13:22, 36). Independientemente de las circunstancias, la perseverancia y la fuerza de David provenían de las meditaciones de su corazón y su mente. Se conectó conscientemente con Dios, donde fue capaz de encontrar una fuerza renovada, confianza en el amor y la gracia del Señor, para seguir avanzando.

Cuando nos sentimos impotentes y agotados, es útil recordar que la fuerza y la perseverancia de David vinieron de su meditación sobre el amor y la gracia de Dios. David nos da la esperanza de que podemos encontrar el verdadero gozo y la satisfacción en el Señor en medio de las temporadas difíciles con nuestras dificultades o trastornos de salud mental. Meditar en el Señor es simplemente otra manera de ser más conscientes de su constante presencia llena de esperanza, y de ver nuestros corazones y mentes profundamente arraigados en su amor y gracia interminables.

¿Qué le parece interesante en esta historia?

.....

.....

.....

.....

.....

HECHOS

1. La atención bíblica y las técnicas de meditación no intentan alcanzar estados místicos de completa “serenidad”. En su lugar, son formas simples de aprender a “estar quieto, y saber que soy Dios...” (Salmo 46:10). La atención y las técnicas de meditación se utilizan para ralentizar nuestros corazones y mentes y hacernos conscientes de que la paz de Jesús está disponible para nosotros en ese mismo momento (Juan 14:18, 27). Esta práctica nos ayuda a aprender cómo enfocarnos en los atributos positivos de Dios, en las imágenes y cualquier otra información y/o actividades que nos proporcionen un mayor autocuidado y comodidad.

Describe su experiencia con este tipo de vida o práctica devocional a lo largo del día. Si se trata de una idea nueva, describe qué tipo de beneficios podría experimentar alguien al aprender esta sencilla práctica.

.....

.....

2. Cuando se empieza a practicar la atención y las técnicas de meditación, es normal pasar un momento difícil con pensamientos distractores. Con el tiempo, se hará más fácil, a medida que aprendamos diferentes técnicas que nos permitan ganar en enfoque y claridad en el momento.

¿Por qué crees que es fácil para nosotros luchar con los pensamientos que nos distraen durante la atención y la meditación?

.....

.....

3. Hay muchas formas de atención y meditación, y lleva tiempo encontrar lo que funciona para cada uno de nosotros. Podemos leer y reflexionar sobre las escrituras que traen comodidad personal o imaginar escenas de paz que reflejen seguridad. Otras formas de consciencia incluyen el arte, la música y las actividades pacíficas. Estas pueden convertirse en parte de nuestra experiencia devocional o incluso en nuevos pasatiempos.

¿Cómo cree que puede poner en práctica las diferentes técnicas de consciencia y meditación en la vida diaria?

.....

.....

EJERCICIO DE RESILIENCIA

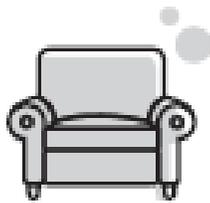
CLARIDAD Y CONEXIÓN

Pruebe el ejercicio de atención y meditación guiada de abajo por su cuenta o junto a los demás. Úselo como una **estrategia de afrontamiento saludable** durante toda la semana para ayudar a despejar el camino lejos de las multitudes, del caos y del estrés, para reconectar con Jesús.

Después de terminar el ejercicio, describa su experiencia. ¿Qué beneficios obtuvo y qué desafíos encontró?

PARA USO EN GRUPO: Si se siente cómodo, comparta sus resultados con su grupo.

1



Adopte una posición cómoda al sentarse. Comience inhalando y exhalando lentamente. Concéntrese en el aire fresco que entra por la nariz e imagínesse el consuelo del Espíritu Santo en cada respiración que haga. Exhale por la boca. Si se siente cómodo, cierre los ojos o elija un lugar de la habitación para concentrarse con suavidad.

2



Lea lentamente el Salmo 23 en voz alta en un tono suave y relajante o en silencio para usted mismo. A medida que se lee la escritura, visualice el escenario, los colores que ve, los sonidos que oye, los olores que huele y las diferentes cosas que puede tocar. Mientras imagina todo lo que se describe, que su respiración sea lenta, profunda y relajada.

3



Para terminar, inhale por la nariz hasta la cuenta de cuatro, haga una pausa para contar hasta cuatro y exhale por la boca lentamente hasta el final.

“El Señor es mi pastor, nada me falta; en verdes pastos me hace descansar. Junto a tranquilas aguas me conduce; me infunde nuevas fuerzas. Por amor a su nombre. Aun si voy por valles tenebrosos, no temo peligro alguno porque tú estás a mi lado; tu vara de pastor me reconforta. Dispones ante mí un banquete en presencia de mis enemigos. Has ungido con perfume mi cabeza; has llenado mi copa a rebosar. La bondad y el amor me seguirán todos los días de mi vida; y en la casa del Señor habitaré para siempre”.

Salmo 23

FUTURO

TAREA SEMANAL

1. Esta semana, intente incorporar una actividad de atención y meditación cuando se encuentre experimentando estrés o síntomas abrumadores..
2. Pasar por un momento difícil al principio es normal. Recuerde que no es un fracaso. Este es un proceso de exploración y aprendizaje de algo nuevo.
3. No tenga miedo de probar diferentes actividades para seguir aprendiendo lo que puede serle útil. Si no le funciona, trate de no atascarse en ningún método en particular.

ORACIÓN

“Señor, gracias por enviar a tu hijo a caminar entre nosotros en nuestra humanidad. Gracias por modelar que nuestra necesidad de tranquilidad, quietud y tiempo a solas para conectarnos contigo está bien. Estamos agradecidos por Tu guía esta semana mientras buscamos momentos para alejarnos del caos y de las demandas de nuestras vidas para experimentar la quietud contigo. ¡Gracias por estar con nosotros a través de todo esto! En el nombre de Jesús, Amén”.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CAPÍTULO ONCE

EL DUELO Y LA GRACIA



PUNTO CLAVE

El duelo es parte normal y saludable del proceso de recuperación de la salud mental.

PAUTAS PARA UN GRUPO SALUDABLE

1. **Confort saludable:** Ofrecer respeto, estímulo y apoyo compasivo.
2. **Confidencialidad saludable:** Crear un lugar seguro para compartir escuchando confidencialmente.
3. **Comunicación saludable:** Evitar arreglar el desafío de alguien, corregir, debatir o usar un lenguaje ofensivo.
4. **Comunidad saludable:** Encontrar esperanza y herramientas útiles mientras aprende de las experiencias de los demás.

ORACIÓN DE APERTURA

“Padre, gracias por estar con nosotros y comprender nuestra experiencia de salud mental. Danos tu sabiduría para descubrir ideas y herramientas útiles para cada uno de nuestros caminos. Gracias por darnos Tu esperanza, gracia y amor firme para hoy y para los días venideros. En el nombre de Jesús, Amén”.

LEER MATEO 14:6-14

Al escuchar la trágica noticia de la muerte de Juan el Bautista, no había duda de que Jesús sintió una serie de emociones. Tal vez fue dolor, tristeza, frustración, ira, o todo lo anterior. Esos sentimientos condujeron a una respuesta que fue natural: Jesús se tomó el tiempo para estar solo y procesar esta pérdida. Después de darse un espacio para llorar y reflexionar, Jesús fue capaz de volver a las multitudes, listo para servirles con un corazón de amor y compasión.

Muchos de nosotros podemos identificarnos con esos sentimientos de dolor y pérdida de Jesús. Puede ser la pérdida de una persona, de un trabajo, nuestra salud, una etapa de la vida, una relación, o incluso una visión de cómo pensamos que serían nuestras vidas. Cualquier cosa que perturbe nuestros planes o sueños, incluyendo las dificultades y trastornos de salud mental puede causar dolor. Historias como la tragedia de la muerte de Juan el Bautista nos recuerdan la humanidad de Jesús y su capacidad para relacionarse con nuestro dolor. Cuando nosotros sufrimos, Él sufre. Nos afligimos con un Dios que nos entiende y se aflige con nosotros. Jesús nos muestra que está bien experimentar estas emociones, y nos anima a tomar intencionalmente el espacio y el tiempo que necesitamos para lamentarnos adecuadamente.

¿Qué le parece interesante en esta historia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HECHOS

1. El duelo es la reacción ante una pérdida personal significativa. Las secuelas de una pérdida afectan a cómo nos percibimos a nosotros mismos y a nuestra seguridad en general. Podemos definir la pérdida como la pérdida de un ser querido, un empleo, una casa, sueños personales o algo privado y personal en nuestras vidas. Dios nos diseñó para lamentar estas pérdidas. Es su manera de permitir que nuestras emociones sanen y recuperemos nuestra fuerza y propósito en la vida.

¿Cómo ha experimentado el dolor en relación con su dificultad o trastorno de salud mental?

.....
.....

2. El duelo puede ser un desafío. Por ello, es una gran oportunidad para que nos apoyemos en nuestras comunidades de apoyo (por ejemplo, la familia, los amigos, la comunidad de la iglesia), permitiéndoles proporcionar consuelo, ánimo y ayuda práctica.

¿Quiénes son los miembros de la familia inmediata o los amigos que le proporcionan apoyo práctico cuando está de duelo? ¿Qué hacen para ayudar?

.....
.....

3. El duelo por una pérdida puede sentirse como estar en una montaña rusa. La clave es ser consciente de cómo estamos gestionando nuestra salud general y nuestro estilo de vida (por ejemplo, el sueño, la alimentación, el ejercicio, la energía, etc.). Si nuestra salud está disminuyendo y estamos experimentando sentimientos continuos de depresión, es común buscar una terapia profesional de apoyo o tomar medicamentos. No es necesario tener miedo o vergüenza para recibir atención profesional.

Describe cómo el proceso de duelo tiende a afectar su salud general y su estilo de vida (por ejemplo, el sueño, la alimentación, el ejercicio, la energía).

.....
.....

4. El duelo no es una experiencia lineal, paso a paso. Es un proceso que se ve diferente para cada persona. No hay un límite de tiempo y algunas personas pueden tardar más tiempo en atravesar el proceso de duelo que otras. Entender este proceso ayuda a validar nuestra experiencia y nos mueve hacia el consuelo y la esperanza.

¿Cómo le ha ayudado la posibilidad del duelo a vivir una vida más saludable y descubrir un nuevo propósito resiliente?

.....
.....

EJERCICIO DE RESILIENCIA

EL DUELO RESILIENTE

En las siguientes páginas se enumeran diferentes aspectos de la experiencia de duelo. Cada elemento del duelo describe nuestra posible experiencia (por ejemplo, lo que podríamos sentir y cómo podríamos responder) y el propósito (es decir, la importancia de cada parte del proceso). Lea todas las descripciones que aparecen en la página siguiente.

Después, tendrá la oportunidad de explorar su propia experiencia de duelo. En el espacio “Mi experiencia de duelo” que se proporciona, escriba dónde se encuentra actualmente en su experiencia de duelo (p. ej., conmoción, dolor, juicio, negociación o resistencia), y cómo está experimentando actualmente este duelo.



EL DUELO RESILIENTE

EL CHOQUE

Amortiguación y negación

Nuestra posible experiencia

Entumecimiento, incredulidad, evasión e inquietud o supresión del tema e intento de vivir como si nada hubiera pasado. Podemos empezar a buscar una solución rápida a través de la sanidad o el avance.

Propósito

El choque está diseñado para amortiguar el impacto de una pérdida o dificultad, proporcionando protección emocional mientras absorbemos lentamente el dolor de una experiencia.*



RESILIENCIA

Aceptación y resolución

Nuestra posible experiencia

Esto no es creer que estamos “sanados” o negarse a entender las luchas por completo. En su lugar, es ser capaz de avanzar con un saludable reconocimiento y perspectiva de la situación actual. Las circunstancias podrían hacernos volver a un aspecto anterior del duelo, lo cual es normal. Superando estos aspectos, podemos aprender a navegar mejor.

Propósito

Desarrollamos una nueva fuerza de resiliencia cuando nos aflige el dolor. Ahora somos capaces de reconocer nuestra pérdida y/o nuevas circunstancias y aceptar cómo afecta a nuestras vidas. Tenemos un nuevo sentido de empatía para brindar compasión y apoyo a los demás.

EL DOLOR

Desapego, ira y tristeza

Nuestra posible experiencia

Podemos quedarnos atascados fácilmente enfocándonos en el dolor y la pena o suprimiendo nuestras emociones a través de un aislamiento intencional. El dolor también puede convertirse en una ira reactiva e induce a un comportamiento controversial y vengativo.

Propósito

Las emociones difíciles ayudan a validar el dolor y la realidad de nuestro factor estresante, pérdida o dificultad. Esta incomodidad nos permite desprendernos de esa pérdida y descubrir una nueva identidad y posiblemente una “nueva normalidad”.

EL JUICIO Y LA NEGOCIACIÓN

Control, Culpa y Vergüenza

Nuestra posible experiencia

Puede empezar a culpar a Dios, a nosotros mismos o a los demás, o sentir una sensación de baja autoestima, desánimo y desesperanza. También puede tratar de negociar con Dios para alcanzar la sanidad.

Propósito

La experiencia de un dolor más profundo nos permite procesar a través de la confusión, la duda y la autocrítica y descubrir verdades que nos llevan al consuelo y la esperanza.

Dra. Helen Harris. Profesora Asociada. Escuela de Trabajo Social Diana R. Garland de la Universidad de Baylor. Experta en el dolor y las relaciones sociales, redefiniendo la intersección de la pérdida y la religiosidad.

PARA USO DEL GRUPO: Lea las descripciones. Si se siente cómodo, comparta con su grupo su propia experiencia de duelo.

EI CHOQUE

Amortiguación y negación



EL DOLOR

Desapego, ira y tristeza

EL JUICIO Y LA NEGOCIACIÓN

Control, Culpa y Vergüenza

RESILIENCIA

Aceptación y resolución

EL DUELO RESILIENTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FUTURO

TAREA SEMANAL

1. Esta semana, busque activamente un grupo de individuos (profesionales o personales) que puedan animarle. No tenga miedo de hacerles saber cómo pueden ayudarlo específicamente.
2. Recuerde, Jesús se tomó el tiempo de estar en duelo. Permítase ese espacio para reconocer en qué punto está, descanse en el gran amor de Dios por usted, y avance hacia el propósito.

ORACIÓN

“Señor, en nuestra confusión, tristeza, pérdida y dolor, estamos tan agradecidos de que Tú ya sabes lo que sentimos y pensamos - ¡no estamos solos! Estamos agradecidos de que Tú eres un Dios que puede relacionarse con la experiencia de la pena y la pérdida. A medida que aprendemos sobre nuestra propia experiencia de dolor y cómo nos las arreglamos, te agradecemos que nos guíes con Tu fuerza y consuelo para que podamos sanar de manera saludable y con un propósito. En el nombre de Jesús, Amén”.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

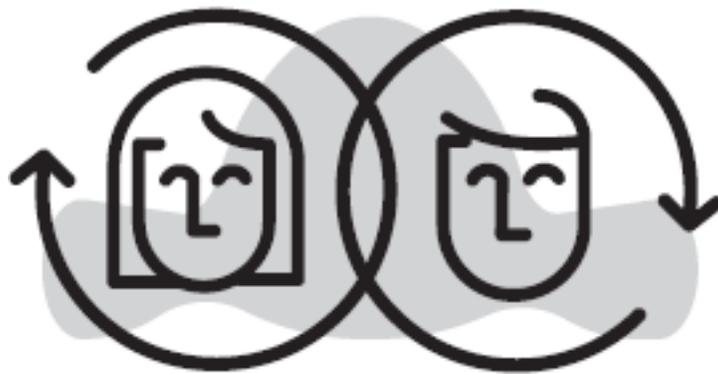
.....

.....

.....

CAPÍTULO DOCE

UNA COMUNIDAD QUE DA VIDA



PUNTO CLAVE

Una comunidad activa y solidaria de creyentes cultiva la vida, mientras que el aislamiento trae consigo la frustración y la fatiga.

PAUTAS PARA UN GRUPO SALUDABLE

- 1. Confort saludable:** Ofrecer respeto, estímulo y apoyo compasivo.
- 2. Confidencialidad saludable:** Crear un lugar seguro para compartir escuchando confidencialmente.
- 3. Comunicación saludable:** Evitar arreglar el desafío de alguien, corregir, debatir o usar un lenguaje ofensivo.
- 4. Comunidad saludable:** Encontrar esperanza y herramientas útiles mientras aprende de las experiencias de los demás.

FE

ORACIÓN DE APERTURA

“Padre, gracias por estar con nosotros y comprender esta experiencia de salud mental con nuestros seres queridos. Danos tu sabiduría para descubrir ideas y herramientas útiles para cada uno de nuestros caminos. Gracias por darnos Tu esperanza, gracia y amor firme para hoy y para los días venideros. En el nombre de Jesús, Amén”.

LEER MARCOS 2:1-12

Como una figura pública creciente, Jesús generaba grandes multitudes dondequiera que iba. En este caso particular, no quedaba espacio dentro ni fuera de la casa donde enseñaba. Esto dejó al paralítico y a sus amigos con una única opción de acceso: el techo. Deben haber confiado en que Jesús tendría éxito, porque bajar a su amigo del techo era mucho más fácil de lo que hubiera sido levantarlo de nuevo. Viendo la confianza y el esfuerzo que implicaba este plan, Jesús tomó en cuenta “su” fe mientras llevaban las cargas físicas, mentales y espirituales del otro al único que tenía la capacidad de soportarlas todas.

Hay momentos en los que podemos sentirnos atascados o incluso paralizados por nuestras dificultades y trastornos de salud mental. Al igual que el paralítico, hay momentos en los que necesitamos relaciones comunitarias y de confianza para que nos animen y caminen a nuestro lado, acompañándonos a través de las pruebas inevitables de nuestras vidas. Podemos seguir confiando en que una comunidad saludable y vivificante es una de las provisiones curativas de Dios mientras experimentamos su amor y presencia eterna juntos.

¿Qué le parece interesante en esta historia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HECHOS

UNA COMUNIDAD QUE DA VIDA...

1. **DA ALENTO Y FORTALEZA** - Una comunidad fuerte ofrece aceptación, consuelo, apoyo y aliento. Los individuos en una comunidad saludable ganan sabiduría mientras aprenden de los errores y de los éxitos de los demás. La vida comunitaria se centra en la comprensión de aquellos que atraviesan situaciones similares. Los individuos se arriesgan juntos, creen en los demás y se fortalecen mutuamente.

¿En qué maneras la comunidad juega un papel importante en su vida hoy?

.....

.....

.....

2. **CULTIVA LA CONFIANZA** - Cuando se llega a una nueva comunidad, es normal sentir cierta ansiedad relacionada con el hecho de compartir con otros nuestras dificultades y trastornos de salud mental. Sin embargo, esto no significa que le debemos alguna explicación a los demás - podemos esperar el momento adecuado para compartir nuestras experiencias. A la luz de esto, es importante tener un par de amigos que sean comprensivos y dignos de confianza, para honrarnos y apoyarnos en los entornos sociales. El estímulo de estos amigos puede permitirnos centrarnos en ser nosotros mismos y no sentirnos siempre como el “enfermo” o “necesitado”.

Mencione una o dos personas en su vida que cumplan este papel y describa cómo le apoyan.

.....

.....

3. **MANTIENE LA CONEXIÓN**- El estigma ligado a las dificultades y a los trastornos de salud mental puede hacer que muchos de nosotros nos alejemos para aislarnos. Además, la presión de mantenerse al día con las reuniones sociales y eventos comunitarios puede llegar a ser abrumadora. En lugar de desgastarnos con estas presiones sociales, está bien conocer nuestros límites, establecer límites saludables y encontrar nuevas y sencillas formas de mantenerse conectado con los amigos y la comunidad que nos dan vida.

¿Cuáles son las formas sencillas en las que has podido mantenerte conectado a la comunidad y evitar el aislamiento?

.....

.....

.....

.....

EJERCICIO DE RESILIENCIA

MI RED DE FUERZA

PARA USO DEL GRUPO: Tómense un tiempo como grupo para reconocer algunos cambios positivos que hayan visto en ustedes mismos y algunos cambios positivos que hayan visto en los demás. Debatan sobre cómo el formar parte de este grupo (comunidad) ha sido especialmente útil en su propia experiencia de salud mental.



CÓMO ME HA AYUDADO LA COMUNIDAD

Ser parte de esta comunidad del Grupo de Gracia (o de cualquier comunidad de apoyo) me ha ayudado a crecer para ser más:

1.
2.
3.



CÓMO HE VISTO CRECER A MI COMUNIDAD

He visto a otros en este Grupo de Gracia (o cualquier comunidad de apoyo) convertirse en más:

1.
2.
3.

FUTURO

TAREA SEMANAL

1. Esta semana, enfóquese en desarrollar amistades estrechas con personas en las que confíe, personas que le honren y le apoyen. Luego, cuando pueda, disfrute de los grupos más grandes como persona, no como alguien que siempre se asume como el miembro de la familia o el cónyuge del “enfermo”.
2. A medida que se sienta más seguro, sus amistades se ampliarán y podrá compartir más sobre usted con los demás. Cuando vean confianza, disipará los estigmas y se convertirá en una autoridad que buscan en el tema de la salud mental.
3. Tómese el tiempo para disfrutar de estas amistades y encuentre nuevas formas de incorporarlas a su vida de forma natural.

ORACIÓN

“Señor, te agradecemos que no nos hayas diseñados para estar solos. Te agradecemos que nos recuerdes que tenemos un lugar al que pertenecemos. ¡Qué consuelo recibimos al saber que Tú estás con nosotros mientras damos pasos de fe para conectar con las comunidades actuales y nuevas en nuestras vidas! En el nombre de Jesús, Amén”.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

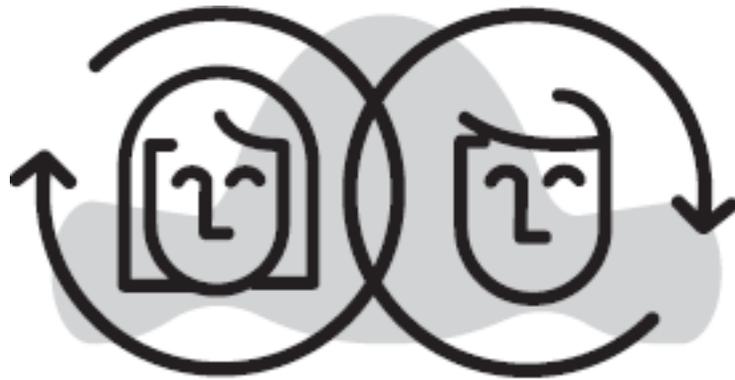
.....

.....

.....

CAPÍTULO TRECE

RELACIONES SEGURAS Y SALUDABLES



PUNTO CLAVE

Dios desea que tengamos relaciones seguras y sanas que edifiquen nuestra vida y nos empoderen.

PAUTAS PARA UN GRUPO SALUDABLE

1. **Confort saludable:** Ofrecer respeto, estímulo y apoyo compasivo.
2. **Confidencialidad saludable:** Crear un lugar seguro para compartir escuchando confidencialmente.
3. **Comunicación saludable:** Evitar arreglar el desafío de alguien, corregir, debatir o usar un lenguaje ofensivo.
4. **Comunidad saludable:** Encontrar esperanza y herramientas útiles mientras aprende de las experiencias de los demás.



ORACIÓN DE APERTURA

“Padre, gracias por estar con nosotros y comprender nuestra experiencia de salud mental. Danos tu sabiduría para descubrir ideas y herramientas útiles para cada uno de nuestros caminos. Gracias por darnos Tu esperanza, gracia y amor firme para hoy y para los días venideros. En el nombre de Jesús, Amén”.

LEER HECHOS 15:36-41 Y 1 TIMOTEO

Pablo y Bernabé comenzaron su amistad como el primer “equipo ideal” evangelístico, viajando grandes distancias y soportando muchos desafíos para hablarle de Jesús a las personas. Sin embargo, su amistad enfrentó sus propias luchas después de un fuerte desacuerdo. El primo de Bernabé, Juan Marcos, se unió a ellos en su primer viaje misionero solo para luego abandonarlos sin ninguna explicación. Cuando Pablo y Bernabé comenzaron a planear su segundo viaje misionero, Bernabé propuso la idea de invitar a Juan Marcos una vez más, pero Pablo se negó. Su disputa eventualmente llevó a lo que a menudo llamamos un “desacuerdo”. A pesar de la opinión impopular, Bernabé no se dio por vencido con su joven primo, reconoció su valioso propósito y deseó ser parte de su desarrollo como un creciente seguidor de Jesús. Juan Marcos eventualmente se convirtió en un contribuyente clave para el crecimiento de la Iglesia primitiva y es conocido por ser el autor del libro del Nuevo Testamento de Marcos.

Vivir con dificultades y trastornos de salud mental a menudo puede hacer que las relaciones en nuestras vidas se hagan tensas y poco saludables. Tal vez hemos tenido amigos o familiares que se han dado por vencidos o nos han abandonado debido a nuestros continuos síntomas y dificultades. La creencia de Bernabé en el propósito y el potencial de Juan Marcos nos da la esperanza de que es posible tener amistades sanas y fortalecedoras. Las relaciones seguras y saludables se esfuerzan por comprender nuestras dificultades de salud mental y buscan apoyarnos y empoderarnos a través de nuestro proceso de recuperación de la salud mental. Estas relaciones no tienen que ser perfectas, pero deben construirse sobre la confianza mutua, el honor, el respeto y el amor incondicional.

¿Qué le parece interesante en esta historia?

.....
.....
.....
.....

HECHOS

1. Los síntomas de las dificultades y trastornos de la salud mental pueden interferir con la confianza, la cercanía emocional, la comunicación y la resolución eficaz de problemas en diversas relaciones. Dios proveerá la gracia para ayudarnos a aprender nuevas y simples maneras de construir relaciones saludables.

¿Cómo ha afectado su dificultad o trastorno de salud mental a sus relaciones más cercanas (por ejemplo, su cónyuge, novio/novia, familia o mejores amigos)?

.....

.....

.....

2. Muchos de los que presentamos dificultades de salud mental podemos confiar en nuestro cónyuge, novio/novia, familia y amigos cercanos como nuestra única fuente de estabilidad emocional. A medida que continuamos aprendiendo el equilibrio de manejar nuestras emociones, podemos dejar de depender solamente de nuestra familia y amigos para la seguridad emocional, espiritual y física.

¿Cómo ha aprendido a mantener el equilibrio en sus relaciones (por ejemplo, dar/recibir), en lugar de depender de solo una o dos personas?

.....

.....

.....

.....

3. Las relaciones negativas pueden implicar una fuerte dependencia emocional, coacción o presión para participar en el abuso de sustancias (alcohol o drogas), violencia, agresión, conductas y actividades delictivas, o una mayor necesidad de control (tanto de las amistades como de las relaciones íntimas). Las relaciones seguras y saludables no tienen expectativas poco saludables. En cambio, implican un apoyo mutuo para dar y recibir amor, honor y respeto. Las relaciones seguras y saludables no son perfectas, pero crean un ambiente saludable para que cada persona crezca y progrese.

¿Cómo se determina si una relación es segura y estable? ¿Qué límites pone usted mismo para evitar las relaciones negativas?

.....

.....

FUTURO

TAREA SEMANAL

1. El apoyo y el fortalecimiento de los novios, cónyuges, familiares y amigos son partes importantes de la recuperación de la salud mental. Estarán ahí para escucharle y ayudarlo en los momentos difíciles.
2. Continúe construyendo y alimentado relaciones seguras y saludables basadas en el amor, el honor y el respeto mutuo. Recuerde, no son perfectas, pero proporcionan un ambiente saludable para que usted progrese en la vida.

ORACIÓN

“Señor, te damos gracias porque tu amor por nosotros nunca falla, y por tu presencia constante, ¡nunca tenemos que estar solos! Estamos tan agradecidos de haber sido creados para disfrutar de relaciones seguras y saludables llenas de amor, de honor y respeto. Gracias porque Tú continuarás guiándonos esta semana mientras cuidamos de estas relaciones en nuestras vidas. En el nombre de Jesús, Amén”.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CAPÍTULO CATORCE

NO ES CULPA SUYA



PUNTO CLAVE

La verdad elimina la culpa y la condena y nos ayuda a entender que las dificultades y los trastornos de salud mental no son culpa nuestra.

PAUTAS PARA UN GRUPO SALUDABLE

1. **Confort saludable:** Ofrecer respeto, estímulo y apoyo compasivo.
2. **Confidencialidad saludable:** Crear un lugar seguro para compartir escuchando confidencialmente.
3. **Comunicación saludable:** Evitar arreglar el desafío de alguien, corregir, debatir o usar un lenguaje ofensivo.
4. **Comunidad saludable:** Encontrar esperanza y herramientas útiles mientras aprende de las experiencias de los demás.



ORACIÓN DE APERTURA

“Padre, gracias por estar con nosotros y comprender nuestra experiencia de salud mental. Danos tu sabiduría para descubrir ideas y herramientas útiles para cada uno de nuestros caminos. Gracias por darnos Tu esperanza, gracia y amor firme para hoy y para los días venideros. En el nombre de Jesús, Amén”.

LEER JOB 2:9-13 Y SANTIAGO 5:11

Job fue un hombre recto e intachable. Amaba a Dios con todo su corazón. Pero a pesar de su implacable amor y devoción, la vida de Job dio un giro para peor. En el transcurso de un día, Job experimentó una pérdida y un sufrimiento insondables. Perdió casi todas sus posesiones y a los miembros de su familia y contrajo una enfermedad física que incurable. Job no pudo entender por qué todo esto podría haber sucedido. Aunque los amigos de Job se presentaron con una “falsa simpatía” y se sentaron con él a compartir el dolor, hacían especulaciones erróneas sobre por qué Dios permitiría que ocurriera tal terror. Tanto su esposa como sus amigos asumieron que solo el pecado podría haber causado tal desgracia. ¡Pero Job no tenía la culpa de sus problemas y enfermedades! Completamente devastado, Job soportó honrando y confiando en el Señor, y Dios le devolvió la vida.

Como vivimos con dificultades y trastornos de salud mental, puede ser fácil para nosotros cuestionar dónde nos equivocamos. Como Job, tal vez hemos perdido nuestra familia, a nuestros amigos y a nuestras posesiones. Algunos incluso pueden haber asumido o sugerido que hicimos algo malo o pecaminoso para que tales dificultades surjan. ¡Manténgase firme en saber que nuestras dificultades y trastornos de salud mental no son culpa nuestra! Incluso en nuestras pruebas, Dios está con nosotros. Está presente lleno de compasión y de misericordia, dándonos poder para alcanzar la resiliencia de la salud mental y la plenitud de la vida (Isaías 57:15).

¿Qué le parece interesante en esta historia?

.....
.....
.....
.....

HECHOS

1. Las dificultades y trastornos de salud mental son condiciones fisiológicas que afectan a nuestros pensamientos, nuestras emociones y la forma en que funcionamos en nuestras vidas. Como cualquier otro problema de salud, requieren apoyo profesional y cuidados de recuperación de salud mental.

Describe por qué es un desafío creer que las dificultades y los trastornos de salud mental son condiciones fisiológicas que afectan a la forma en que pensamos, sentimos y funcionamos en la vida diaria.

.....
.....

2. Algunos de nuestros síntomas pueden incluir la desesperanza u otros pensamientos y sentimientos negativos. Sin embargo, estos síntomas son el resultado de la dificultad o el trastorno de salud mental, NO del pecado, de la fe débil o de una opresión demoníaca. Dios sabe la diferencia entre nuestras dificultades y los trastornos de salud mental y nunca pierde de vista nuestra seguridad en Su amor y nuestra verdadera identidad en Él.

Describe lo que le ayuda a entender que sus dificultades y trastornos de salud mental no se deben directamente al pecado, a una fe débil o a una opresión demoníaca

.....
.....

3. Las dificultades y los trastornos de salud mental frecuentemente pueden hacer que tengamos desafíos personales con nuestras palabras y acciones. Sin embargo, todos los creyentes luchan con el pecado y la debilidad de la fe, y Dios todavía elige amarnos y darnos un valor y propósito significativo. Por lo tanto, si tenemos un mal día, Dios no nos mira como fracasados. En cambio, se deleita en recordarnos quiénes somos realmente en Él y el cómo nos ama plenamente y nos da la gracia para vivir todo lo que nos ha dado (Lucas 12:32).

Describe cómo la confianza en el amor constante de Dios por nosotros puede marcar la diferencia en la forma en que experimentamos los diversos desafíos en nuestro proceso de recuperación de la salud mental.

.....
.....

4. Dios tiene un propósito y un plan para nuestras vidas. No importa qué debilidades o luchas podamos estar experimentando, Dios está a favor y no en contra de nosotros. Por lo tanto, Dios desea bendecirnos a través de la recuperación de nuestra salud mental con una vida significativa que sea posible para todos nosotros.

Cómo ha afectado a su propósito su dificultad o trastorno de salud mental? ¿Cuáles son las formas en que ha encontrado o puede volver a encontrar un propósito significativo?

.....
.....

FUTURO

TAREA SEMANAL

1. **APRENDA** acerca de su dificultad o trastorno mental específico y sepa que Dios estará ahí para usted. A medida que aprenda más, haga un esfuerzo especial para recordar que no es su culpa.
2. **ENFÓQUESE** en la gracia de Dios. Emplee el tiempo con Dios para recordarte continuamente que Él nunca deja de bendecirle ni de amarle. Al igual que Job, a medida que enfrenta el proceso de recuperación de la salud mental, el Señor será misericordioso y compasivo (Salmo 116:5) con usted en cada paso del camino.

ORACIÓN

“Señor, estamos agradecidos por tu amor, por tu compasión y por tu misericordia que está constantemente presente en nosotros mientras exploramos la recuperación de la salud mental en nuestras vidas. Estamos agradecidos por el recordatorio de que nuestras dificultades y trastornos de salud mental no son culpa nuestra. Gracias por seguir dándonos poder esta semana, mientras encontramos nuevas formas de vivir con una confianza renovada en la forma en que nos has creado. En el nombre de Jesús, Amén”.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CAPÍTULO QUINCE

PERMANECER RESILIENTE



PUNTO CLAVE

La toma de conciencia y la práctica de técnicas útiles nos permite desarrollar la resiliencia a través de nuestro proceso de recuperación de la salud mental.

PAUTAS PARA UN GRUPO SALUDABLE

- 1. Confort saludable:** Ofrecer respeto, estímulo y apoyo compasivo.
- 2. Confidencialidad saludable:** Crear un lugar seguro para compartir escuchando confidencialmente.
- 3. Comunicación saludable:** Evitar arreglar el desafío de alguien, corregir, debatir o usar un lenguaje ofensivo.
- 4. Comunidad saludable:** Encontrar esperanza y herramientas útiles mientras aprende de las experiencias de los demás.



ORACIÓN DE APERTURA

“Padre, gracias por estar con nosotros y comprender nuestra experiencia de salud mental. Danos tu sabiduría para descubrir ideas y herramientas útiles para cada uno de nuestros caminos. Gracias por darnos Tu esperanza, gracia y amor firme para hoy y para los días venideros. En el nombre de Jesús, Amén”.

LEER GENESIS 45:4-7

José lo soportó todo: ¡fue rechazado por su familia, vendido como esclavo y encarcelado por un delito que ni siquiera cometió! En medio del sufrimiento y el maltrato, José continuó soportando y confiando en Dios, y Dios demostró que su plan para la vida de José no había terminado. A través de cada prueba y experiencia cercana a la muerte, Dios siempre estuvo con él. José fue finalmente liberado de la prisión y rápidamente se convirtió en el segundo hombre más poderoso de todo Egipto. Dios obró a través de la prueba de José para alcanzar un propósito mucho más grande de lo que nadie podría haber imaginado. La resiliencia de José a través de cada prueba impredecible fue un testimonio de la presencia y el plan de Dios. En última instancia, Dios usaría a José para salvar tanto a Egipto como a la misma familia que inicialmente lo vendió como esclavo.

Estamos obligados a experimentar temporadas de gran desánimo, de decepciones y de pruebas que provienen de nuestras dificultades y trastornos de salud mental. Al igual que José, estos problemas no significan que el plan de Dios para nuestras vidas se haya frustrado. No solo tenemos un Dios que ha comenzado una buena obra en nosotros, sino que también tenemos un Dios que es fiel para completarla (Filipenses 1:6). Esta promesa significa que Él seguirá proporcionándonos fuerza y resistencia, así como las herramientas y recursos necesarios para recuperarnos y seguir creciendo.

¿Qué le parece interesante en esta historia?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

HECHOS

1. La resiliencia es la capacidad de manejarlo y hacer las cosas bien, incluso cuando se enfrenta a circunstancias difíciles. No significa que las dificultades o los trastornos de salud mental se curen necesariamente o que la vida sea perfecta. Por el contrario, la resiliencia es nuestra capacidad de recuperarnos con una nueva fuerza que nos permite perseverar y soportar con fortaleza (gracia) mientras nos restauramos en un estilo de vida de progreso.

¿Cómo ha visto la resistencia en su propia vida?

.....

.....

.....

2. Las personas resilientes son conscientes de su situación, de sus reacciones emocionales y del comportamiento de los que les rodean. Para manejar los sentimientos, es esencial entender qué está causando esos sentimientos y por qué. Al estar conscientes, las personas resilientes pueden mantener el control de su reacción ante la situación y pensar en nuevas formas de abordar el problema en cuestión.

Describe una situación reciente en la que su conciencia le ayudó a controlar sus sentimientos y sus síntomas.

.....

.....

.....

3. ¡Podemos aprender a permanecer resilientes! Algunas técnicas para fomentar la resiliencia incluyen: construir creencias positivas en nuestras habilidades (confianza en nosotros mismos), encontrar un sentido de propósito en nuestra vida (autovaloración significativa), desarrollar una fuerte red de apoyo social, abrazar el cambio, ser optimistas, nutrirnos, desarrollar habilidades para la resolución de problemas y establecer metas.

¿Cuáles son las diferentes técnicas que planea utilizar para ayudarle a continuar desarrollando la resistencia en su vida? ¿Cómo ve que su vida pudiera mejorar en los próximos meses e incluso en el próximo año?

.....

.....

.....

EJERCICIO DE RESILIENCIA

ENRAIZADO EN LA RESILIENCIA

¡Hemos hecho un gran viaje para desarrollar una fuerza y una resiliencia renovadas! A veces es difícil ver cuánto hemos crecido y descubierto sobre nosotros mismos hasta que nos detenemos y reflexionamos.

Usando el espacio más abajo, tómense un tiempo para recordar todas las formas en que han crecido escribiendo una o dos cualidades para cada categoría. Revise los capítulos anteriores que ha completado para recordar las habilidades y herramientas que ha aprendido.

PARA USO DEL GRUPO: Si se siente cómodo, comparta con su grupo acerca de sus fuerzas renovadas y su resiliencia.

MIS HOJAS

Fuerza y Habilidades

.....

.....

.....

MIS RAMAS

Habilidades de afrontamiento

.....

.....

.....

MI TRONCO

Red de apoyo personal

.....

.....

.....

MIS RAÍCES

Identidad y Propósito
(Pasiones y pasatiempos)

.....

.....

.....

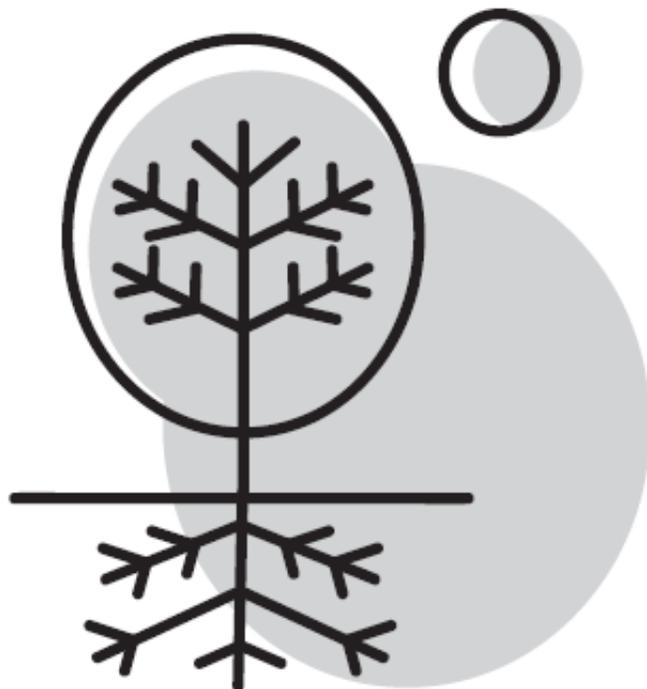
MI AMBIENTE

Servicio e impacto

.....

.....

.....



FUTURO

TAREA SEMANAL

1. Siga trabajando en sus habilidades sabiendo que la resiliencia toma tiempo, no se desanime si todavía tiene dificultades para hacer frente a eventos problemáticos.
2. Continúe usando sus técnicas de relajación diariamente para manejar los episodios de ansiedad y para entrenar a su cuerpo a lidiar con el estrés de manera más efectiva y eficiente.
3. Siéntase orgulloso de lo que ha logrado hasta ahora. Está desarrollando una capacidad de recuperación.

ORACIÓN

“Señor, gracias por caminar a nuestro lado en este cuaderno “Vivir la Gracia”, y por darnos ánimo, coraje y una gran cantidad de habilidades y conocimientos nuevos. Estamos muy agradecidos por todo lo que hemos aprendido sobre ti y sobre nosotros mismos y por la forma en que seguirás dándonos poder para impactar el mundo que nos rodea. Gracias por la fuerza que nos das mientras vivimos esta experiencia. En el nombre de Jesús, Amén”.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

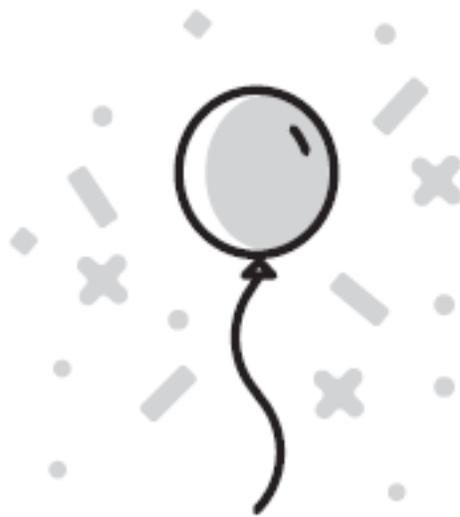
.....

.....

.....

CAPÍTULO DIECISÉIS
ÚLTIMA REUNIÓN DEL GRUPO

CELEBRE SU CRECIMIENTO



¡Esta es la última reunión del grupo! Este es un momento para que celebre todo lo que ha aprendido y cómo su vida ha mejorado y se ha transformado. Este capítulo les ayudará a guiar a su grupo en el debate y decisión con respecto a sus próximos pasos mientras contemplan el camino que tendrán por delante.

Si es posible, intente hacer de esta reunión de grupo una celebración divertida en la que todos puedan aportar algo sencillo para contribuir (por ejemplo, la cena, los bocadillos, los aperitivos) No tiene que preparar necesariamente una comida para ese día; es sólo si el grupo decide tener este tiempo de celebración especial.

CELEBRANDO LA VIDA

1. ¿Cuál fue uno de los temas o experiencias más significativos que tuvo en este grupo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ¿Cómo ha visto crecer a los demás en su grupo a través de estas experiencias?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿Cómo ha visto la mejora en usted mismo, y cómo eso ha contribuido a mejorar su relación con sus seres querido?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DESCUBRIENDO EL CAMINO A SEGUIR

Explore una variedad de opciones para elegir lo que pueda ser mejor para su propia experiencia en curso.



1.

CONSIDERE LA POSIBILIDAD DE REPASAR EL PLAN DE ESTUDIOS DE NUEVO CON NUEVOS PARTICIPANTES.

¿Por qué volver a hacerlo?

Ayuda a cultivar una resiliencia continua y a desarrollar una comprensión más profunda.



2.

ELIJA OTRO PLAN DE ESTUDIOS PARA EXPERIMENTAR JUNTOS.

¿Por qué elegir otro plan de estudios o cuaderno de ejercicios? Para continuar experimentando una comunidad saludable y el crecimiento personal

Ideas: Otros materiales de la Alianza de la Gracia, estudios bíblicos, planes de estudio de otras organizaciones.



3.

USE SU EXPERIENCIA PARA AYUDAR A LOS DEMÁS.

Capacítese para convertirse en un líder de Grupos de Gracia o encuentre otras formas de servir en su congregación en la iglesia.



GRACE ALLIANCE

What to do now:

Filled with hope and delight, we pray that you keep growing and going (Romans 15:13).

- 1 Consider utilizing one of our other resources for your (and your group's) continued growth (for free)

+ **FREE BOOKS** – Grace and Thrive workbooks (downloadable + printable)

+ **FREE COMMUNITY** – Online group leader training and support

+ **FREE HOPE + TOOLS** – Educational guides, devotionals, articles, and more

- 2 If possible, consider any size monthly or one-time donation and be a part of making Grace Alliance's Christian mental health resources a free, life-changing experience accessible to anyone worldwide.

Every gift makes a difference.

To give today, please visit us on the web
or use the QR code to make your gift today.

MentalHealthGraceAlliance.org/donate



MentalHealthGraceAlliance.org

