

Vivir la Gracia

MUESTRA

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

MUESTRA

## 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

MUESTRAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MUESTRA