

Gracia Familiar

MUESTRA

GRACIA FAMILIAR

Gracia Familiar 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 al apoyar a un ser querido 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, Gracia Familiar

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.

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO 1 EDIFICANDO SU FE.....	6
CAPÍTULO 2 RECUPERACIÓN DE LA SALUD MENTAL.....	10
CAPÍTULO 3 DIOS ES MÁS GRANDE QUE NUESTRA DEBILIDAD	15
CAPÍTULO 4 HABILIDADES DE COMUNICACIÓN	21
CAPÍTULO 5 LA MEDICACIÓN	28
CAPÍTULO 6 LA FUERZA Y LA RENOVACIÓN DE LA SALUD INTEGRAL.....	33
CAPÍTULO 7 EL DUELO Y LA GRACIA.....	39
CAPÍTULO 8 USTED NO ES EL HÉROE.....	46
CAPÍTULO 9 CICLOS Y DESENCADENANTES	52
CAPÍTULO 10 UNA COMUNIDAD QUE DA VIDA.....	56
CAPÍTULO 11 EL MANEJO DE PROBLEMAS	61
CAPÍTULO 12 CONDUCTAS NEGATIVAS Y DESTRUCTIVAS.....	68
CAPÍTULO 13 LÍMITES PARA RECONSTRUIR.....	72
CAPÍTULO 14 DEPENDENCIA VS. EMPODERAMIENTO.....	78
CAPÍTULO 15 PERMANECER RESILIENTE.....	82
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 apoyando a su(s) ser querido(s) a medida que explora conocimientos convincentes sobre temas relevantes relacionados con la salud mental de usted y de su ser querido. 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 Gracia Familiar 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

MUESTRA

CAPÍTULO UNO

EDIFICANDO

SU FE



PUNTO CLAVE

Jesús respondió a la fe de los individuos que trajeron a su ser querido para sanarle .

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.

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 que nuestros seres queridos pueden sentirse atascados o incluso paralizados por sus dificultades y trastornos de salud mental. Pueden sentirse inmovilizados cuando tratan de funcionar en el hogar, en la escuela, en el trabajo o incluso en las relaciones. 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. Cuando nos reunimos como un Grupo de Gracia - el cuerpo de Cristo - somos hombres y mujeres de fe. Jesús ve nuestra fe y continuará dándonos fuerzas con Su gracia sustentadora mientras apoyamos y caminamos junto a nuestros seres queridos en su experiencia de salud mental.

¿Qué le parece interesante en esta historia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HECHOS

Ser parte del Grupo de la Gracia Familiar...

1. ...profundizará nuestra fe a medida que crezcamos en la comprensión del sentir de Dios hacia nosotros y nuestros seres queridos que están experimentando dificultades y trastornos de salud mental

¿Cuál es su experiencia cuando otros le dicen que “tenga fe” mientras apoya a su ser querido en las dificultades y trastornos de salud mental por los que está pasando?

.....

2...nos ayudará a renovar nuestras fuerzas caminando juntos en oración y apoyo.

¿Cuáles son sus esperanzas y expectativas al participar con otros a través de la oración y el apoyo en este Grupo de Gracia Familiar?

.....

3...nos ayudará a tener más confianza y esperanza al reunir herramientas prácticas para implementar con nuestros seres queridos y nosotros mismos.

Describe su experiencia previa con comunidades, grupos o herramientas que le han ayudado a crecer con más confianza y esperanza mientras ha apoyado a su ser querido.

.....

4. ...nos ayudará a ver un mayor cambio dentro de nuestras comunidades cristianas, rompiendo el estigma de las dificultades y trastornos de salud mental en la iglesia y en la sociedad.

Describe cómo la participación en un grupo como éste puede ayudar cuando se comparte con otros grupos bien intencionados o amigos/familiares cercanos que pueden no entender completamente su experiencia de salud mental y la de su ser querido.

.....

5. ...nos ayudará a descubrir una nueva experiencia en Cristo que nos proporcionará sanidad, fuerza y vida renovada.

¿Cómo espera ver crecer su fe personal y su relación con su ser querido a través de esta experiencia?

.....

FUTURO

TAREA SEMANAL

1. Este grupo familiar de la gracia es un lugar seguro para compartir y apoyarse mutuamente.
2. Tómese el tiempo esta semana para orar por los otros miembros del grupo y sus seres queridos.

ORACIÓN

“Señor, estamos tan agradecidos por la oportunidad de poner ante ti nuestras preocupaciones, nuestro agotamiento, nuestras experiencias frustrantes, e incluso las vidas de nuestros seres queridos. Sabemos que Tú estás trabajando activamente y restaurando nuestras vidas. Gracias por darnos oportunidades de crecer en nuestra fe y por proporcionarnos una comunidad que será un lugar seguro para compartir y apoyarnos unos a otros. ¡Estamos muy agradecidos! En el nombre de Jesús, Amén”.

NOTAS

MUESTRAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

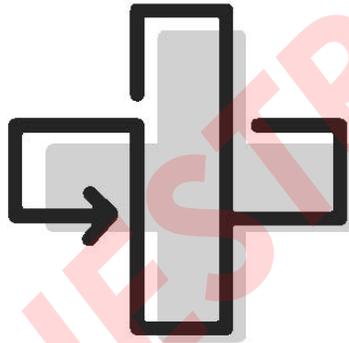
.....

.....

.....

CAPÍTULO DOS

RECUPERACIÓN DE LA SALUD MENTAL



PUNTO CLAVE

La recuperación de la salud mental es un proceso de crecimiento tanto para nuestros seres queridos como para nosotros.

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 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 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, desamparados y no cualificados mientras apoyamos a nuestros seres queridos mientras atraviesan estados de ánimo fluctuantes y los síntomas que vienen con sus dificultades y trastornos de salud mental. Puede que deseemos estar al control o que haya una solución de la noche a la mañana. Nuestro apoyo a nuestros seres queridos a través de la recuperación de la salud mental no es sólo un proceso para ellos, sino también para 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?

.....

.....

.....

.....

.....

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 de nuestros seres queridos. 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

MUESTRAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MUESTRA