

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.

# 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 escribalas 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