



Elijo Esperanza

Currículum para Grupos de Apoyo De Fresh Hope para la Salud Mental

Un Recorrido de 14 semanas a través de los
7 Principios de Recuperación de Fresh Hope para la Salud Mental



INDICE

Intro Handout	4-6
Estructura de Cada Sesión	7-8
Configuraciones de Grupo	9
Videos por Principio	10
Las 4 Normas de Convivencia	11
Check-In	12
Ordena tu Pulsera de Graduación	13-14
Momentos Difíciles y Cómo Responder	15-16
Frases Clave que Funcionan	17
Lo más Importante	18
Sesión 1: Principio I: Parte 1	19-21
Handout Sesión 1	23
Sesión 2: Principio I: Parte 2	24-26
Handout Sesión 2	27-28
Sesión 3: Principio II: Parte 1	29-31
Handout Sesión 3	32
Sesión 4: Principio II: Parte 2	33-35
Handout Sesión 4	36-37
Sesión 5 Principio III: Parte 1	38-40
Handout Sesión 5	41
Sesión 6 Principio III: Parte 2	42-44
Handout Sesión 6	45-46
Sesión 7 Principio IV: Parte 1	47-49
Handout Sesión 7	50
Sesión 8 Principio IV: Parte 2	51-53

Handout Sesión 8	54-56
Sesión 9 Principio V: Parte 1	57-59
Handout Sesión 9	60-61
Sesión 10: Principio V: Parte 2	62-64
Handout Sesión 10	65-67
Sesión 11: Principio VI: Parte 1	68-70
Handout Sesión 11	71-72
Sesión 12: Principio VI: Parte 2	73-75
Handout Sesión 12	76-78
Sesión 13: Principio VII: Parte 1	79-81
Handout Sesión 13	82-83
Sesión 14: Principio VII: Parte 2	84-86
Handout Sesión 14	87-89
Cierre y Ceremonia de Pulseras	90-92

FRESH HOPE PARA LA SALUD MENTAL
HANDOUT DE INTRODUCCIÓN AL CURRÍCULUM
Bienvenida a los 7 Principios de Recuperación

¿QUÉ ES ESTE CURRÍCULUM?

Este es un viaje de 14 semanas a través de los 7 Principios de Recuperación de Fresh Hope. Cada principio toma dos semanas: la primera para aprender, la segunda para profundizar y reflexionar.

No es una clase. Es un camino de sanación donde compartimos experiencias, nos apoyamos mutuamente, y descubrimos que la recuperación es posible.

¿PARA QUÉ TE VA A SERVIR?

Este currículum te ayudará a:

- **Aceptar** tu diagnóstico y buscar ayuda sin vergüenza
- **Sanar relaciones** rotas por el impacto del trastorno
- **Vivir con propósito** a pesar de tus limitaciones
- **Elegir esperanza** cada día, sin importar cómo te sientas
- **Tomar control** de tu recuperación de forma activa
- **Encontrar tu identidad** más allá del diagnóstico
- **Redimir tu dolor** sirviendo a otros

¿CÓMO FUNCIONA?

Cada principio tiene:

SEMANA 1: Ves el video de Samantha, resumen los puntos clave, conversamos juntos **SEMANA 2:** Recordamos el principio, profundizamos en la conversación, haces una actividad personal

Todo en un ambiente seguro, confidencial y sin juzgar.

¿POR QUÉ LA ASISTENCIA REGULAR IMPORTA?

La recuperación no es un evento. Es un proceso. Cuando asistes regularmente:

- ✓ **Construyes comunidad** — Necesitas a otros y otros te necesitan a ti
- ✓ **Desarrollas consistencia** — La sanación ocurre con la práctica regular
- ✓ **Profundizas en el proceso** — Cada semana se construye sobre la anterior
- ✓ **Te responsabilizas** — El compromiso con el grupo refuerza tu compromiso contigo mismo
- ✓ **Eres ejemplo** — Tu presencia anima a otros a seguir adelante

Si te salteas semanas, pierdes el hilo y la oportunidad de sanar profundamente. Sin embargo, si por alguna razón de fuerza mayor te pierdes una sesión, comunícate con tu Facilitador para ver qué opciones te puede dar para ponerte al día. *Las sesiones de “Elijo Esperanza” no se graban por motivos de confidencialidad de los asistentes.*

NUESTRO COMPROMISO CONTIGO:

- Un espacio SEGURO donde puedes ser honesto/a
- CONFIDENCIALIDAD absoluta
- SIN JUZGAMIENTO de ningún tipo
- COMUNIDAD que se cuida mutuamente
- ESPERANZA basada en la fe en Jesús

TU COMPROMISO:

- **Asistir regularmente** — Haz de esto una prioridad
- **Participar con honestidad** — Comparte lo que necesites
- **Respetar la confidencialidad** — Lo que se dice aquí, se queda aquí
- **Ser puntual** — Los demás dependen de ti

- **Abrir tu corazón** — Permite que el proceso te transforme

¿QUÉ ESPERAR?

Aquí es donde ocurre la SANACIÓN REAL:

En grupos pequeños donde nos vemos, nos escuchamos, nos validamos. En conversaciones profundas sobre fe, esperanza y recuperación. En momentos donde alguien entiende EXACTAMENTE lo que estás pasando. En descubrimientos sobre ti mismo que cambian tu perspectiva.

ESTE ES UN VIAJE DE 14 SEMANAS.

Te pedimos que **te comprometas completamente** con estas 14 semanas.

La recuperación no es rápida, pero es POSIBLE.

Y no estás solo/a.

Al final de las 14 semanas celebraremos con la “Ceremonia de las Pulseras”. Podrás ordenar tu pulsera de

“Elijo Esperanza” en Amazon. Pídela con tiempo!

Bienvenido/a. Nos alegra que estés aquí.

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece." — Filipenses 4:13 (NVI)

ESTRUCTURA DE CADA SESIÓN

CADA PRINCIPIO = 2 SESIONES

- Sesión 1 (Parte 1): Introducción al Principio
- Sesión 2 (Parte 2): Profundización y aplicación

SESIÓN PARTE 1 - Estructura y Contenido		
Momento	Duración	Contenido y Actividades
1. Bienvenida y Oración Inicial	5 min	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitador/a da bienvenida cordial al grupo • Oración corta y significativa al inicio
2. Check-in y Normas de Convivencia	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Estado de Ánimo (1-5): 1=Muy triste → 5=Muy bien • Tanque de Esperanza (¿vacío o lleno?) • ¿Ha cambiado desde la semana pasada? • Lectura conjunta de las 4 Normas • Confirmación: todos de acuerdo
3. Video y Introducción al Principio	15 min	<ul style="list-style-type: none"> • Ver video del Principio (YouTube) • Facilitador/a explica brevemente el Principio • Invita preguntas iniciales del grupo
4. Sección A: Personas con Desafío de Salud Mental	15 min	<ul style="list-style-type: none"> • 3-4 preguntas para quienes VIVEN el diagnóstico • Escucha sin juzgar • Valida siempre • NO da consejos • Permite silencio reflexivo • Anota historias clave para Sesión 2
5. Sección B: Para Seres Queridos (Acompañantes)	15 min	<ul style="list-style-type: none"> • 3-4 preguntas DIFERENTES para acompañantes • Perspectiva de apoyo, no de paciente • Validar el rol único y difícil del ser querido • Escuchar sin rescatar ni asumir responsabilidad
6. Oración de Cierre e Invitación	5 min	<ul style="list-style-type: none"> • Oración corta conectada al Principio • Invitar a reflexionar durante la semana • Anticipar la próxima Sesión 2 (Parte 2)
TOTAL: ~75 minutos		

SESIÓN PARTE 2 - Estructura y Contenido

Momento	Duración	Contenido y Actividades
1. Bienvenida y Oración Inicial	5 min	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida a la continuación del Principio • Oración corta y reflexiva
2. Check-in y Normas (Recordatorio)	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Check-in RÁPIDO: Estado de Ánimo (1-5) • Tanque de Esperanza (¿vacío o lleno?) • ¿Ha cambiado desde Sesión 1 (última semana)? • Recordar Normas brevemente (no lectura completa) • Confirmación rápida de acuerdo
3. Lectura del Principio Completo	5 min	<ul style="list-style-type: none"> • Leer el Principio en su TOTALIDAD • Recordar el versículo bíblico de apoyo • Conectar con lo visto en Sesión 1
4. Sección A: Profundización (Personas con Desafío)	17 min	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar preguntas PENDIENTES de Sesión 1 • Profundizar en temas específicos del Principio • Explorar mentiras vs. verdades personales • Escuchar historias y experiencias más profundas
5. Sección B: Profundización (Seres Queridos)	17 min	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar preguntas PENDIENTES de Sesión 1 • Perspectiva de cómo el Principio los afecta • Validar su experiencia como acompañantes • Explorar mentiras personales que creen
6. Actividad Opcional (Personal)	5-6 min	<ul style="list-style-type: none"> • Declaración personal (escribir o compartir verbalmente) • Ejemplo: 'Yo acepto que... y elijo...' • Celebrar CADA declaración con validación sincera
7. Oración de Cierre	3 min	<ul style="list-style-type: none"> • Oración conectada al Principio y avances • Invitación al siguiente Principio (Semana 3-4)

Configuraciones de Grupo:

◆ SOLO personas con desafío

- Salta Sección B completamente
- Extiende Sección A a 30-35 minutos
- Puedes hacer 4-5 preguntas en lugar de 3-4

◆ SOLO seres queridos

- Salta Sección A completamente
- Extiende Sección B a 30-35 minutos
- Puedes hacer 4-5 preguntas

◆ GRUPO MIXTO (ambos presentes)

- Lee ambas secciones con el tiempo disponible
- Crea espacio para ambas perspectivas
- Validación mutua: "Ah, así es para ti desde ese lado"

VIDEOS POR PRINCIPIO

Principio	Sesión	Video
I - Aceptación	Sesión 1	https://youtu.be/Dhs0ROFPbu0
II - Relaciones	Sesión 3	https://youtu.be/ObKsL2qMUZs
III - Empujar a Través	Sesión 5	https://youtu.be/yB_cdyJv-d4
IV - Esperanza	Sesión 7	https://youtu.be/LsYePbnGMQQ
V - Medicina y Más	Sesión 9	https://youtu.be/9JKLdh2xeZs
VI - Identidad	Sesión 11	https://youtu.be/j4bELQTRYTI
VII - Dar	Sesión 13	https://youtu.be/8JNuY82XGkQ

LAS 4 NORMAS DE CONVIVENCIA (LEE SIEMPRE)

1. **CONFIDENCIALIDAD** "Lo que aquí se dice aquí se queda" → Protege a todos → Permitir vulnerabilidad
2. **NO DAMOS CONSEJOS** "Escuchamos sin juzgar. Compartimos desde nuestra experiencia" → Tu rol: escuchar, validar, preguntar → NO: "Deberías...", "Lo que tú necesitas..." → SÍ: "Yo experimenté...", "¿Cuéntame más?"
3. **SOMOS APOYO MUTUO, NO REEMPLAZO PROFESIONAL** "Si necesitas ayuda profesional, la buscamos también" → Complemento, no sustituto → Derivaciones claras si es necesario
4. **LENGUAJE DE ESPERANZA** "Usamos un lenguaje de esperanza. No solo nos desahogamos; buscamos avanzar" → Validar el dolor Y creer en la posibilidad → Evitar detalles detonantes para otros → "Eso es difícil. Y es posible."

FORMATO DE CHECK-IN

CHECK-IN: ¿CÓMO ESTOY HOY?

1. ESTADO DE ÁNIMO

A horizontal scale for mood assessment. It consists of five colored circles arranged from left to right, each with a number inside and a label below it. The colors transition from dark red on the left to dark green on the right.

1	2	3	4	5
DEPRESIVO	TRISTE	NEUTRAL	BIEN	ESTABLE

2. TANQUE DE ESPERANZA

A horizontal bar representing a 'Tank of Hope'. The bar is divided into four equal segments by vertical lines. The segments are labeled with percentages: 0%, 25%, 50%, and 75%. The left end of the bar is labeled 'VACÍO' and the right end is labeled 'LLENO 100%'.

INSTRUCCIONES:

- Cada persona dice su número de Estado de Ánimo (1-5)
- Luego indica dónde está su Tanque de Esperanza (señala en la pantalla o dice el porcentaje)
- El facilitador anota los cambios de una sesión a otra para ver el progreso

ELIJO ESPERANZA

Tu Recorrido Comienza Aquí

ENCARGA TU PULSERA HOY

¡Bienvenido al Viaje de 14 Semanas Elijo Esperanza!

Durante las próximas 14 semanas, caminarás a través de los 7 Principios de Recuperación de Fresh Hope. Aprenderás, crecerás, te apoyarás mutuamente, y descubrirás que con Jesús, la recuperación es posible.

Al final de la Semana 14, nos celebraremos juntos en una especial Ceremonia de la Pulsera en Zoom. En este momento sagrado, te pondrás tu pulsera "I Choose Hope"—un símbolo tangible de tu compromiso con la esperanza y la sanación.

Para asegurar que tu pulsera llegue a tiempo para esta celebración, te pedimos que **LA ORDENES AHORA**.

CÓMO ORDENAR TU PULSERA

Paso 1: Visita la Tienda Fresh Hope

Ve a: https://freshhope.us/product-category/_promotionals/

(Puedes mandarla a hacer en tu país o ciudad también)

Paso 2: Selecciona Tu Pulsera

Busca la pulsera "I Choose Hope". Está grabada con "I Choose Hope" en la superficie.

Paso 3: Completa Tu Orden

Añade al carrito y completa tu compra. El envío estándar generalmente toma 2-3 semanas.

Paso 4: Guarda Tu Recibo

Conserva tu confirmación de orden. Recibirás tu pulsera antes de la Semana 14.

¿POR QUÉ ORDENAR AHORA?

- ✓ Asegura que tu pulsera llegue por la Semana 14
- ✓ Muestra tu compromiso con este viaje de 14 semanas
- ✓ Te da un recordatorio tangible de tu elección
- ✓ Te permite participar plenamente en la Ceremonia de la Pulsera
- ✓ Crea responsabilidad y celebración con tu grupo

LO QUE SIGNIFICA LA PULSERA

Cuando uses tu pulsera "I Choose Hope," estás declarando:

"Elijo caminar este sendero de recuperación.

Elijo presentarme, semana tras semana.

Elijo abrir mi corazón a la sanación.

Elijo apoyar a mi comunidad.

Elijo esperanza—cada día."

La pulsera no es solo una joya. Es una declaración. Es una oración. Es un compromiso que haces contigo mismo y con Dios.

¿PREGUNTAS?

Si tienes preguntas sobre cómo ordenar, tamaño, o cualquier otra cosa, por favor comunícate con info@freshhope.us

Estamos muy honrados de caminar este viaje de 14 semanas contigo.

Elijamos esperanza juntos.

MOMENTOS DIFÍCILES: CÓMO RESPONDER

ALGUIEN SE QUIEBRA EMOCIONALMENTE

- Pausa el grupo
- Ofrece pañuelos, agua (presencial)
- Acércate, valida: "Está bien. Estamos aquí"
- NO intentes "arreglarlo"
- Pregunta: "¿Necesitas un minuto?"

ALGUIEN DA UN CONSEJO

- Interviene gentilmente
- "Aprecio tu corazón. En Fresh Hope, compartimos desde experiencia propia"
- No avergüences; es buen corazón, mala técnica
- Redirige: "¿Cómo fue esa experiencia para ti?"

ALGUIEN ESTÁ SUFRIENDO EN SILENCIO

- Después del grupo, acércate
- Privadamente: "Vi que estabas callado/a. ¿Estás bien?"
- Escucha
- Ofrece seguimiento

ALGUIEN NECESITA AYUDA PROFESIONAL

- Fresh Hope NO es reemplazo de terapia
- Si alguien menciona crisis: "Eso suena serio. ¿Estás viendo a un profesional?"
- Ten números de crisis, recursos locales, psicólogos cristianos
- Refiere con compasión: "Creo que un profesional podría ayudarte"

TEMA CONTROVERTIDO (POLÍTICA, RELIGIÓN, DIVISIVO)

- Valida al que lo mencionó
- Redirige suavemente: "Eso es importante. Hoy nos enfocamos en [Principio]"
- No es el espacio para debates
- Puedes hablar después en privado si es relevante

FRASES CLAVE QUE FUNCIONAN

Para validar:

- "Gracias por compartir algo tan vulnerable"
- "Eso debe haber sido muy difícil"
- "Tu historia importa. Y muchos se sienten igual"
- "No estás solo/a en esto"

Para profundizar:

- "¿Cuéntame más de eso?"
- "¿Cómo te hizo sentir?"
- "¿Qué vino después?"
- "¿Hay alguien que haya visto esto diferente?"

Para redirigir con amor:

- "Eso es importante. Hoy nos enfocamos en..."
- "Aprecio eso. ¿Cómo se conecta con el Principio?"
- "Vamos a guardarlo para otro momento. Sigamos con..."

Para cerrar una pregunta:

- "¿Alguien más quiere compartir antes de pasar?"
- "Que poderosa esa respuesta. Gracias."

LO MÁS IMPORTANTE

- ◆ ESCUCHA sin arreglar
- ◆ VALIDA sin juzgar
- ◆ CREE en esperanza sin negar el dolor
- ◆ RESPETA confidencialidad como sagrada
- ◆ RECUERDA: No eres terapeuta; eres compañero en el viaje

"Quién vemos aquí se mantiene confidencial. Lo que se dice aquí se queda aquí. No juzgamos, ni tampoco sermoneamos. Escuchamos, compartimos y crecemos."

SESIÓN 1 - PARTE 1: PRINCIPIO I "ACEPTACIÓN"

BIENVENIDA Y ORACIÓN INICIAL (5 minutos)

Facilitador/a: "Buenos días/tardes. Bienvenidos a Fresh Hope. Nos alegra que estén aquí. Esta es un espacio seguro donde todos compartimos la misma realidad: la salud mental nos afecta. Algunos vivimos esto directamente, otros acompañando a un ser querido. Sea cual sea tu situación, aquí eres bienvenido.

Vamos a comenzar con una oración."

Amado Padre, te agradecemos por este espacio. Ayúdanos a escuchar con el corazón abierto, a hablar con honestidad y a recordar que no estamos solos. Que esta sesión sea un lugar de esperanza y de encuentro. En el nombre de Jesús. Amén.

CHECK-IN Y LECTURA DE NORMAS DE CONVIVENCIA (10 minutos)

Facilitador/a: "Antes de comenzar, haremos un breve check-in. Vamos a pasar por el círculo. Si quieren, pueden compartir su nombre y cómo se sienten hoy utilizando el formato. No es obligatorio; pueden pasar."

[Después del check-in]

"Ahora, vamos a leer juntos nuestras Normas de Convivencia. Estas normas protegen a todos aquí."

Leer en voz alta:

◆ CONFIDENCIALIDAD: Lo que aquí se dice aquí se queda. Esto protege a todos.

◆ NO DAMOS CONSEJOS: Escuchamos sin juzgar. Compartimos desde nuestra experiencia, no desde expertos.

◆ SOMOS APOYO MUTUO, no reemplazo de profesionales: Si necesitas ayuda profesional, la buscamos también.

◆ CUIDAMOS NUESTRA RECUPERACIÓN Y LA DE LOS DEMÁS: Usamos lenguaje de esperanza. No solo nos desahogamos; buscamos avanzar. Evitamos detalles que puedan ser detonantes para otros.

INTRODUCCIÓN AL PRINCIPIO I (15 minutos)

Facilitador/a: "Hoy comenzamos con el PRINCIPIO I: ACEPTACIÓN. Este es el primer paso en la recuperación."

El Principio I dice así:

Para personas con reto de salud mental: Mi vida está afectada por un asunto de salud mental y puede volverse ingobernable y sin esperanza, especialmente si lo ignoro o le dejo sin tratamiento. Por lo tanto, elijo la ayuda y el apoyo de otros para superar las luchas y encontrar más gozo en la vida.

Para seres queridos: El reto de salud mental de mi ser querido también me ha dejado sintiéndome impotente y sin esperanza. Por lo tanto, elijo la ayuda de otros para aprender acerca del trastorno y elegir límites saludables para mi mismo.

Juntos: Juntos, tenemos entendimiento. Nos recordamos los unos a los otros del amor del Señor, y que solamente Él puede hacer todas las cosas. Él es la Fuente de nuestra esperanza y en Él Podemos superar todas las cosas.

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece." — Filipenses 4:13 (NVI)

Vamos a ver un video que introducirá este tema. Después, hablaremos juntos sobre lo que significa aceptar nuestra realidad."

[Ver video: <https://youtu.be/Dhs0ROFPbu0>]

Después del video, facilitador/a: "El Principio I habla de que nuestra vida puede volverse ingobernable cuando ignoramos o dejamos sin tratamiento nuestro desafío de salud mental. La aceptación no es resignación. Es reconocer la realidad y elegir buscar ayuda."

PUNTOS CLAVE DEL VIDEO:

- LA PALABRA CLAVE ES: ACEPTACIÓN
- Aceptar el diagnóstico es el primer paso para buscar ayuda
- Formas en que la gente NIEGA su diagnóstico:
 - Sobre espiritualizar: creer que la fe eliminará completamente el problema
 - Auto estigma: "Yo no estoy loco", "No necesito ayuda", "No estoy tan mal"
 - No priorizar la recuperación: decir que tienes el diagnóstico pero no hacer cambios
 - Ignorar síntomas: no reconocer o no identificar lo que está pasando
 - Culpar a otros: "Es que mis padres", "Es la medicina", etc.
- El proceso de diagnóstico puede ser largo y frustrante

- Es importante aplicar FILTROS para distinguir causas reales:
 - Espiritual - Cristiano: ¿necesito perdón? ¿confesar a Dios?
 - Físico: ¿hormonas, tiroides, alimentación, ejercicio, neurotransmisores?
 - Emocional: ¿mis relaciones?
 - Mental: ¿mis pensamientos?
- Generalmente hay una MEZCLA de factores, no una sola causa
- Hay que armarse de PACIENCIA

SECCIÓN A: PARA PERSONAS CON DESAFÍO DE SALUD MENTAL (15 minutos)

Facilitador/a: "Para quienes viven directamente con un desafío de salud mental, vamos a explorar esto juntos."

PREGUNTAS:

1. "¿Qué fue lo más importante que aprendiste en este video sobre aceptación?"
2. "¿Cómo diferencias entre aceptación y resignación en tu propia vida?"
3. "¿Hay alguna forma de negación que no está en la lista pero que tú experimentas?"
 - Sobre-espiritualizar
 - El estigma
 - No priorizar la recuperación
 - No saber o no reconocer
 - Buscar culpables
4. "¿Hay alguien o algo en tu fe que ha hecho difícil la aceptación?"

[Facilitador/a: Validar, escuchar, permitir silencio. No dar consejos.]

SECCIÓN B: PARA SERES QUERIDOS (15 minutos)

Facilitador/a: "Para quienes acompañan a un ser querido, hay una perspectiva diferente pero igualmente importante."

PREGUNTAS:

1. "¿Qué fue lo más importante que aprendiste de este capítulo sobre aceptación— desde la perspectiva de ser querido?"

2. "El principio menciona que el ser querido puede caer en negación. ¿Y TÚ? ¿Has experimentado negación sobre el desafío de tu ser querido? • ¿Esperanzas de que 'simplemente desapareciera'? • ¿Minimización de lo serio que es? • ¿Avergüenza o estigma que te hace no querer 'verlo'?"
3. "¿Cuándo fue el momento en que tuviste que ACEPTAR la realidad de su diagnóstico?"
4. "¿Ha sido fácil o difícil aceptar que esto es una realidad a largo plazo?"

[Facilitador/a: Validar, escuchar. Recordar que la aceptación del ser querido también es un proceso.]

ORACIÓN DE CIERRE E INVITACIÓN (5 minutos)

Facilitador/a: "Antes de terminar, vamos a cerrar con una oración breve."

Señor, te agradecemos por este espacio de escucha. Ayúdanos a aceptar nuestra realidad con valentía y esperanza. Recuérdanos que no estamos solos. En tu nombre. Amén.

"La próxima sesión continuaremos con la PARTE 2 del Principio I, donde profundizaremos más. Les animamos a reflexionar esta semana sobre lo que significa aceptación en su propia historia.

¡Los esperamos la próxima vez!"

HANDOUT PARA PARTICIPANTES: Currículum “Elijo Esperanza” Sesión 1

El Principio I dice así:

Para personas con reto de salud mental: Mi vida está afectada por un asunto de salud mental y puede volverse ingobernable y sin esperanza, especialmente si lo ignoro o le dejo sin tratamiento. Por lo tanto, elijo la ayuda y el apoyo de otros para superar las luchas y encontrar más gozo en la vida.

Para seres queridos: El reto de salud mental de mi ser querido también me ha dejado sintiéndome impotente y sin esperanza. Por lo tanto, elijo la ayuda de otros para aprender acerca del trastorno y elegir límites saludables para mi mismo.

Juntos: Juntos, tenemos entendimiento. Nos recordamos los unos a los otros del amor del Señor, y que solamente Él puede hacer todas las cosas. Él es la Fuente de nuestra esperanza y en Él Podemos superar todas las cosas.

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece." — Filipenses 4:13 (NVI)

PUNTOS CLAVE DEL VIDEO:

- LA PALABRA CLAVE ES: ACEPTACIÓN
- Aceptar el diagnóstico es el primer paso para buscar ayuda
- Formas en que la gente NIEGA su diagnóstico:
 - Sobre espiritualizar: creer que la fe eliminará completamente el problema
 - Auto estigma: "Yo no estoy loco", "No necesito ayuda", "No estoy tan mal"
 - No priorizar la recuperación: decir que tienes el diagnóstico pero no hacer cambios
 - Ignorar síntomas: no reconocer o no identificar lo que está pasando
 - Culpar a otros: "Es que mis padres", "Es la medicina", etc.
- El proceso de diagnóstico puede ser largo y frustrante
- Es importante aplicar FILTROS para distinguir causas reales:
 - Espiritual - Cristiano: ¿necesito perdón? ¿confesar a Dios?
 - Físico: ¿hormonas, tiroides, alimentación, ejercicio, neurotransmisores?
 - Emocional: ¿mis relaciones?
 - Mental: ¿mis pensamientos?
- Generalmente hay una MEZCLA de factores, no una sola causa
- Hay que armarse de PACIENCIA

SESIÓN 2 - PARTE 2: PRINCIPIO I "ACEPTACIÓN"

BIENVENIDA Y ORACIÓN INICIAL (5 minutos)

Facilitador/a: "Bienvenidos de nuevo. Nos alegra verlos aquí. Continuamos con el Principio I: Aceptación. Hoy vamos a profundizar en lo que ya comenzamos."

[Oración corta]

Padre, guía nuestras conversaciones hoy. Abre nuestros corazones a la verdad y a la esperanza. En el nombre de Jesús. Amén.

CHECK-IN Y RECORDATORIO DE NORMAS (10 minutos)

Facilitador/a: "Haremos un breve check-in. Pueden compartir su nombre y cómo llegaron hoy, usando el formato."

[Después del check-in]

"Recordemos nuestras Normas: Confidencialidad, sin consejos, somos apoyo mutuo, y cuidamos nuestro lenguaje con esperanza. ¿Todos de acuerdo?"

LECTURA DEL PRINCIPIO I (5 minutos)

Facilitador/a: "Voy a leer el Principio I para refrescarnos. Después continuaremos con las conversaciones que dejamos pendientes."

PRINCIPIO I

Para personas con reto de salud mental: Mi vida está afectada por un asunto de salud mental y puede volverse ingobernable y sin esperanza, especialmente si lo ignoro o le dejo sin tratamiento. Por lo tanto, elijo la ayuda y el apoyo de otros para superar las luchas y encontrar más gozo en la vida.

Para seres queridos: El reto de salud mental de mi ser querido también me ha dejado sintiéndome impotente y sin esperanza. Por lo tanto, elijo la ayuda de otros para aprender acerca del trastorno y elegir límites saludables para mi mismo.

Juntos: Juntos, tenemos entendimiento. Nos recordamos los unos a los otros del amor del Señor, y que solamente Él puede hacer todas las cosas. Él es la Fuente de nuestra esperanza y en Él Podemos superar todas las cosas.

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece." — Filipenses 4:13 (NVI)

PUNTOS CLAVE A RECORDAR (RECAP CORTO):

- RECORDATORIO: La palabra clave es ACEPTACIÓN
- Formas comunes de NEGACIÓN que observarás en el grupo: ◦ Auto estigma ("no estoy tan mal") ◦ No priorizar la recuperación (decir pero no hacer) ◦ Culpar a otros en lugar de aceptar responsabilidad
- Los FILTROS ayudan a identificar la verdadera causa: ◦ Espiritual, Físico, Emocional, Mental
- Generalmente son MÚLTIPLES factores, no uno solo
- CONSEJO PRÁCTICO: Muestra paciencia con quien niega su diagnóstico

"Ahora vamos a continuar nuestra conversación."

SECCIÓN A: PARA PERSONAS CON DESAFÍO DE SALUD MENTAL (17 minutos)

Facilitador/a: "Continuamos con la perspectiva de quienes viven directamente con el desafío."

PREGUNTAS:

1. "Samantha menciona 4 filtros: Espiritual, Físico, Emocional y Mental. En tu caso, ¿cuál de estos está más descuidado?"
2. "¿Has considerado que tu situación es una 'mezcla de factores' en lugar de una sola causa?"
3. "¿Cuál fue tu 'momento de aceptación'?"
4. "¿Quién o qué lo facilitó?"

[Facilitador/a: Escuchar las historias. Validar. Permitir el silencio.]

SECCIÓN B: PARA SERES QUERIDOS (17 minutos)

Facilitador/a: "Para nuestros seres queridos, continuamos reflexionando sobre la aceptación desde su perspectiva."

PREGUNTAS:

1. "El Principio menciona 4 filtros: Espiritual, Físico, Emocional y Mental. Como ser querido, ¿cuál de ESTOS está más descuidado EN TI?"
2. "¿Entiendes que su diagnóstico no significa que DEBES sacrificar tu propia estabilidad?"
3. "Cuando aceptas el diagnóstico de tu ser querido, ¿qué estás aceptando realmente?"

- ¿Que no es 'tu culpa'?
- ¿Que no puedes 'arreglarlo'?
- ¿Que necesita ayuda profesional?
- ¿Que la relación será diferente?"

4. "¿Ha habido alguien cuyas palabras o acciones te ayudaron a aceptar esta realidad?"

[Facilitador/a: Validar el proceso de aceptación del ser querido también.]

ACTIVIDAD OPCIONAL DE CIERRE SE PUEDE DEJAR DE TAREA. DAR EL HANDOUT PERSONAL.

(5-6 minutos)

Facilitador/a: "Si alguien quiere compartir una breve declaración personal de aceptación, pueden hacerlo ahora. No es obligatorio."

[Ejemplo: "Acepto que he sido diagnosticado con depresión. Por lo tanto, elijo buscar ayuda profesional."]

[Facilitador/a: Celebrar y validar cada declaración.]

ORACIÓN DE CIERRE E INVITACIÓN (3 minutos)

Facilitador/a: "Vamos a cerrar con oración."

Gracias, Padre, por ayudarnos a aceptar nuestra realidad. Que esta aceptación nos lleve a la acción, a la esperanza y al crecimiento. Sosténnos en los días difíciles. Amén.

"La próxima sesión abordaremos el PRINCIPIO II: RELACIONES. Veremos cómo nuestros desafíos afectan nuestras relaciones y cómo sanarlas.

¡Los esperamos!"

HANDOUT PARA PARTICIPANTES. Currículum “Elijo Esperanza” Sesión 2.

PRINCIPIO 1: ACEPTACIÓN

Mi Declaración Personal de Aceptación

INSTRUCCIONES:

Esta es una actividad opcional para ti. Si deseas, puedes escribir una breve declaración personal de aceptación. No es obligatorio compartirla con el grupo, pero escribirla puede ser un paso importante en tu proceso de recuperación.

¿QUÉ ES UNA DECLARACIÓN PERSONAL DE ACEPTACIÓN?

Es una declaración corta donde reconoces tu diagnóstico y tu decisión de buscar ayuda. No necesita ser perfecta, solo sincera.

FORMATO:

Puedes usar esta estructura:

"Acepto que _____ [tu diagnóstico o situación]

Por lo tanto, elijo _____ [la ayuda o acción que buscarás]."

MI DECLARACIÓN PERSONAL DE ACEPTACIÓN

(Escribe en el espacio de abajo)

Acepto que _____

Por lo tanto, elijo _____

NOTAS IMPORTANTES:

- Esta declaración es PRIVADA. No tienes que compartirla si no deseas.
- Si decides compartirla con el grupo, hazlo en tus propias palabras.
- No hay una respuesta "correcta" o "incorrecta".
- Puedes guardar esta declaración y revisarla cuando necesites recordar tu compromiso con la recuperación.
- Si esta actividad te genera emociones fuertes, está bien. Ese es un signo de que el proceso está funcionando.

SI DESEAS COMPARTIR:

Si quieres compartir tu declaración con el grupo durante la actividad de cierre, levanta tu mano. El/la facilitador/a celebrará tu valentía y validará tu declaración.

RECUERDA:

La aceptación es el primer paso hacia la recuperación. Al aceptar tu diagnóstico y elegir buscar ayuda, ya estás en el camino del cambio.

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece." — Filipenses 4:13 (NVI)

SESIÓN 3 - PARTE 1: PRINCIPIO II "RELACIONES"

BIENVENIDA Y ORACIÓN INICIAL (5 minutos)

Facilitador/a: "Bienvenidos. Hoy comenzamos el PRINCIPIO II: RELACIONES. Este principio toca algo profundo: cómo nuestros desafíos de salud mental afectan a las personas que amamos y cómo sanar esas relaciones."

[Oración]

Señor, toca nuestros corazones hoy. Ayúdanos a hablar con verdad y compasión. Sana las relaciones rotas. Amén.

CHECK-IN Y NORMAS (10 minutos)

Facilitador/a: "Breve check-in: nombre y cómo están hoy."

[Después del check-in]

"Recordemos nuestras Normas: Confidencialidad, sin consejos, apoyo mutuo, lenguaje de esperanza."

VIDEO Y INTRODUCCIÓN AL PRINCIPIO II (15 minutos)

En esta sesión vamos a comenzar a hablar acerca del Segundo Principio. Este dice así:

PRINCIPIO II

Para personas con reto de salud mental: Mi reto de salud mental también ha afectado mis relaciones y las vidas de aquellos alrededor mío. Por lo tanto, elijo superar tanto por mi propio bien, como por el bien de aquellos que me aman.

Para seres queridos: No siempre he respondido a la situación de salud mental de mi ser querido en maneras que fueran buenas para la relación. Por lo tanto, elijo aprender mejores maneras de comunicarme con, apoyar y animar a mi ser querido.

Juntos: Juntos, nos comprometemos a hablar la verdad en amor, sanando relaciones rotas y mirándonos el uno al otro como el Señor nos mira.

"Por lo tanto, sigamos lo que contribuye a la paz y a la mutua edificación." — Romanos 14:19 (RVR1995)

Facilitador/a: "Vamos a ver el video que introduce el Principio II: Relaciones."

[Ver video: <https://youtu.be/ObKsL2qMUZs>]

PUNTOS CLAVE DEL VIDEO:

- LA PALABRA CLAVE ES: RELACIONES
- Los trastornos de salud mental afectan significativamente las relaciones
- Comportamientos problemáticos incluyen: ◦ Irritabilidad y aislamiento ◦ Sensibilidad excesiva al rechazo ◦ Suspender compromisos a última hora ◦ Comportamientos impulsivos ◦ Gasto compulsivo, hipersexualidad, infidelidad
- PARTE 1: Responsabilidad personal en las relaciones ◦ Aprender a pedir perdón sincero (no excusas) ◦ La frase clave: "Perdón", no "Perdón PERO tengo diagnóstico" ◦ Dar una explicación, no una excusa
- PARTE 2: Motivación de recuperación ◦ Luchar contra el pensamiento: "Mi familia estaría mejor sin mí" ◦ Reencuadrar: "Mi familia me necesita, eso me motiva a recuperarme" ◦ La recuperación no es excusa para rendirse, sino razón para seguir

"Este principio habla de cómo nuestro diagnóstico ha dañado relaciones y cómo podemos reparar ese daño. Pero también habla de cómo, como seres queridos, nuestras respuestas a la situación afectan la relación.

La verdad es que AMBOS necesitan responsabilidad y comunicación honesta."

SECCIÓN A: PARA PERSONAS CON DESAFÍO DE SALUD MENTAL (15 minutos)

Facilitador/a: "Para quienes viven el diagnóstico, exploremos cómo ha afectado a nuestras relaciones."

PREGUNTAS:

1. "¿Qué resonó contigo en este capítulo sobre relaciones?"
2. "Samantha habla sobre 'hacer la tentación: echarle la culpa al diagnóstico'. ¿Reconoces eso en ti?"
3. "¿Hay comportamientos específicos durante tus síntomas que han lastimado a otros?"
4. "¿Cuál es la diferencia que Samantha hace entre 'explicación' y 'excusa'? ¿Puedes notar esa diferencia en tus propias situaciones?"

[Facilitador/a: Escuchar con compasión. Validar la dificultad de asumir responsabilidad.]

SECCIÓN B: PARA SERES QUERIDOS (15 minutos)

Facilitador/a: "Para nuestros seres queridos, la pregunta es diferente: cómo USTEDES han respondido a la situación de salud mental de quien aman."

PREGUNTAS:

1. "¿Qué resonó contigo en este capítulo sobre relaciones—desde la perspectiva de ser querido?"
2. "El Principio habla de cómo responden a la situación de salud mental del ser querido. ¿Ha habido momentos donde tu respuesta no fue la mejor?"
3. "¿Has usado el diagnóstico como excusa para tu propio comportamiento? ¿O lo contrario—has culpado completamente al diagnóstico?"
4. "¿Hay comportamientos específicos de TI durante los episodios de tu ser querido que después lamentas?"

[Facilitador/a: Validar la vulnerabilidad de reconocer esto. No hay culpa aquí; hay aprendizaje.]

ORACIÓN DE CIERRE (5 minutos)

Facilitador/a: "Cerramos con oración."

Padre, gracias por la oportunidad de asumir responsabilidad en nuestras relaciones. Ayúdanos a ser personas que reparan, que escuchan, que aman con verdad. Amén.

"La próxima semana, PARTE 2 del Principio II, continuaremos profundizando en cómo sanar nuestras relaciones.

¡Los esperamos!"

HANDOUT PARA PARTICIPANTES. Currículum "Elijo Esperanza" Sesión 3.

PRINCIPIO II

Para personas con reto de salud mental: Mi reto de salud mental también ha afectado mis relaciones y las vidas de aquellos alrededor mío. Por lo tanto, elijo superar tanto por mi propio bien, como por el bien de aquellos que me aman.

Para seres queridos: No siempre he respondido a la situación de salud mental de mi ser querido en maneras que fueran buenas para la relación. Por lo tanto, elijo aprender mejores maneras de comunicarme con, apoyar y animar a mi ser querido.

Juntos: Juntos, nos comprometemos a hablar la verdad en amor, sanando relaciones rotas y mirándonos el uno al otro como el Señor nos mira.

"Por lo tanto, sigamos lo que contribuye a la paz y a la mutua edificación." — Romanos 14:19 (RVR1995)

PUNTOS CLAVE DEL VIDEO:

- LA PALABRA CLAVE ES: RELACIONES
- Los trastornos de salud mental afectan significativamente las relaciones
- Comportamientos problemáticos incluyen: ◦ Irritabilidad y aislamiento ◦ Sensibilidad excesiva al rechazo ◦ Suspender compromisos a última hora ◦ Comportamientos impulsivos ◦ Gasto compulsivo, hipersexualidad, infidelidad
- PARTE 1: Responsabilidad personal en las relaciones ◦ Aprender a pedir perdón sincero (no excusas) ◦ La frase clave: "Perdón", no "Perdón PERO tengo diagnóstico" ◦ Dar una explicación, no una excusa
- PARTE 2: Motivación de recuperación ◦ Luchar contra el pensamiento: "Mi familia estaría mejor sin mí" ◦ Reencuadrar: "Mi familia me necesita, eso me motiva a recuperarme" ◦ La recuperación no es excusa para rendirse, sino razón para seguir

SESIÓN 4 - PARTE 2: PRINCIPIO II "RELACIONES"

BIENVENIDA Y ORACIÓN INICIAL (5 minutos)

Facilitador/a: "Bienvenidos. Continuamos con el Principio II: Relaciones. Hoy vamos a profundizar aún más en cómo sanar las relaciones dañadas."

[Oración corta]

Señor, ayúdanos a hablar la verdad en amor. Que nuestras palabras sanen, que nuestras acciones restauren. Amén.

CHECK-IN Y NORMAS (10 minutos)

Facilitador/a: "Check-in rápido: nombre y cómo se sienten."

[Después]

"Recordemos: Confidencialidad, sin consejos, apoyo mutuo, esperanza en nuestro lenguaje."

LECTURA DEL PRINCIPIO II (5 minutos)

Facilitador/a: "Voy a leer el Principio II para recordar dónde estamos."

PRINCIPIO II

Para personas con reto de salud mental: Mi reto de salud mental también ha afectado mis relaciones y las vidas de aquellos alrededor mío. Por lo tanto, elijo superar tanto por mi propio bien, como por el bien de aquellos que me aman.

Para seres queridos: No siempre he respondido a la situación de salud mental de mi ser querido en maneras que fueran buenas para la relación. Por lo tanto, elijo aprender mejores maneras de comunicarme con, apoyar y animar a mi ser querido.

Juntos: Juntos, nos comprometemos a hablar la verdad en amor, sanando relaciones rotas y mirándonos el uno al otro como el Señor nos mira.

"Por lo tanto, sigamos lo que contribuye a la paz y a la mutua edificación." — Romanos 14:19 (RVR1995)"

PUNTOS CLAVE A RECORDAR (RECAP CORTO):

- RECORDATORIO: La palabra clave es RELACIONES
- Dos áreas clave del Principio 2: ◦ 1. Responsabilidad personal: Pedir perdón sincero sin excusas - Dar explicación, no excusa ◦ 2. Motivación relacional: Mi familia me necesita - Eso motiva mi recuperación
- Recuerda: el diagnóstico explica pero no excusa los comportamientos

Continuamos nuestra conversación sobre cómo sanar relaciones."

SECCIÓN A: PARA PERSONAS CON DESAFÍO DE SALUD MENTAL (17 minutos)

Facilitador/a: "Continuamos con quienes viven el diagnóstico. Hoy profundizamos en las mentiras que creemos sobre nuestras relaciones."

PREGUNTAS:

1. "¿Hay relaciones que se rompieron porque no te hiciste responsable? ¿Es posible repararlas ahora?"
2. "Samantha habla de la mentira devastadora: 'Mi familia estaría mejor sin mí'. ¿Has tenido este pensamiento?"
3. "¿Cuándo aparece este pensamiento? ¿En episodios depresivos, tras conflictos, cuando te sientes inútil?"
4. "Samantha cambió su pensamiento: 'Mis hijos merecen una madre que luche por su recuperación'. ¿Cuál sería tu versión de esto?"

[Facilitador/a: Escuchar las historias difíciles. Validar que estas mentiras son reales, pero no son verdad.]

SECCIÓN B: PARA SERES QUERIDOS (17 minutos)

Facilitador/a: "Para ustedes, seres queridos, ahora profundizamos en las mentiras QUE USTEDES creen sobre su rol."

PREGUNTAS:

1. "¿Cuál es la mentira devastadora que TÚ crees?"
 - 'Debería poder arreglarlo'
 - 'Si realmente los amara, estarían mejor'
 - 'Es mi culpa que estén así'
 - 'Nunca podré tener una relación normal con ellos'

- 'Si me voy, se hundirán'"
- 2. "¿Hay prueba de que esta mentira NO es verdad?"
- 3. "¿Cómo cambiaría tu relación si cambiaras esta mentira por la verdad?"
- 4. "¿Has permitido que esa persona te hable con honestidad o te has defensivo/a?"

[Facilitador/a: Validar lo difícil que es esto. Reconocer que el ser querido está en una posición vulnerable.]

ACTIVIDAD OPCIONAL (5-6 minutos) DAR EL HANDOUT

Facilitador/a: "Si alguien quiere compartir una declaración sobre lo que está aprendiendo en sus relaciones, pueden hacerlo ahora. No es obligatorio."

[Espacio para compartir]

ORACIÓN DE CIERRE (3 minutos)

Facilitador/a: "Cerramos con oración."

Padre, sana las relaciones rotas. Ayúdanos a asumir responsabilidad con amor. Quita las mentiras y reemplázalas con tu verdad. Amén.

"La próxima sesión: PRINCIPIO III: EMPUJAR A TRAVÉS. Hablaremos sobre creer que es posible vivir bien, a pesar de todo.

¡Los esperamos!"

HANDOUT PARA PARTICIPANTES. Currículum “Elijo Esperanza” Sesión 4.

PRINCIPIO 2: RELACIONES

Mi Compromiso de Restauración en las Relaciones

INSTRUCCIONES:

Esta es una actividad opcional para ti. Reflexiona sobre cómo tu trastorno ha afectado tus relaciones y comprométete con acciones concretas de restauración.

¿QUÉ ES UN COMPROMISO DE RESTAURACIÓN?

Es una declaración donde reconoces el impacto en tus relaciones y te comprometes a acciones específicas para sanarlas.

FORMATO:

"Reconozco que mi trastorno ha afectado mi relación con _____ [persona o relación]

Por lo tanto, me comprometo a _____ [acción específica de restauración]."

MI COMPROMISO DE RESTAURACIÓN EN LAS RELACIONES

(Escribe en el espacio de abajo)

Reconozco que mi trastorno ha afectado mi relación con _____

Por lo tanto, me comprometo a _____

NOTAS IMPORTANTES:

- Este compromiso es PERSONAL y puede ser privado.
- Enfócate en acciones que dependen de TI, no en cambiar a otros.
- La pedir perdón sincero es una acción poderosa (sin excusas).
- Los límites saludables también son parte de la restauración.
- Este compromiso puede crecer y cambiar con el tiempo.

ACCIONES CONCRETAS DE RESTAURACIÓN:

Aquí hay algunas ideas que puedes considerar:

- Pedir perdón sincero sin excusas
- Escuchar activamente sin defensas
- Cumplir con los compromisos que hago
- Comunicar mis límites claramente
- Mostrar consistencia en mis acciones
- Expresar gratitud a quienes me apoyan
- Buscar ayuda profesional para sanar

SI DESEAS COMPARTIR:

Si quieres compartir tu compromiso con el grupo, levanta tu mano. El/la facilitador/a celebrará tu valentía y validará tu compromiso.

RECUERDA:

Las relaciones que amamos merecen nuestro esfuerzo en la recuperación. Tu familia y seres queridos necesitan verte bien.

"Por lo tanto, sigamos lo que contribuye a la paz y a la mutua edificación." — Romanos 14:19 (RVR1995)

SESIÓN 5 - PARTE 1: PRINCIPIO III "EMPUJAR A TRAVÉS"

BIENVENIDA Y ORACIÓN INICIAL (5 minutos)

Facilitador/a: "Bienvenidos. Hoy comenzamos el PRINCIPIO III: EMPUJAR A TRAVÉS. Este es un principio sobre esperanza activa, sobre creer que es posible vivir bien a pesar del diagnóstico, y luego actuar sobre esa creencia."

[Oración]

Señor, ayúdanos a creer que es posible. Fortalécenos para dar el siguiente paso, aunque sea pequeño. Amén.

CHECK-IN Y NORMAS (10 minutos)

Facilitador/a: "Check-in: nombre y cómo llegaron hoy."

[Después]

"Recordemos nuestras Normas de Convivencia."

VIDEO Y INTRODUCCIÓN AL PRINCIPIO III (15 minutos)

Facilitador/a: "Vamos a ver el video que introduce el Principio III: Empujar a Través." El Principio dice así:

PRINCIPIO III

Para personas con reto de salud mental: Mi trastorno puede volverse una excusa. Por lo tanto, elijo creer que puedo vivir una vida plena y abundante a pesar de mi trastorno. Elijo el apoyo de personas que me impulsarán a "empujar a través".

Para seres queridos: Hay momentos en los que no entiendo a mi ser querido y puedo, ya sea dejar que ellos se revuelquen en sus excusas, o los presiono demasiado. Por lo tanto, elijo aprender maneras saludables y apropiadas de contribuir a la recuperación de mi ser querido.

Juntos: Juntos nos va mejor que tratar de salir adelante solos. Vamos a pedirnos cuentas unos a otros para aprender, crecer y elegir empujar hacia adelante en esperanza.

"Por eso, ánimo y edifíquense unos a otros, tal como lo vienen haciendo." — 1 Tesalonicenses 5:11 (NIV)

[Ver video: [https://youtu.be/yB_cdyjv-d4?si=-Yfzoy\]9j1wstYwV](https://youtu.be/yB_cdyjv-d4?si=-Yfzoy]9j1wstYwV)]

"Este principio no es sobre fuerza bruta. Es sobre la acción pequeña, deliberada, incluso cuando no tenemos ganas. Es sobre apoyar a otros a avanzar, pero sin rescatarlos."

PUNTOS CLAVE DEL VIDEO:

- LA PALABRA CLAVE ES: EMPUJAR A TRAVÉS (Push Through)
- Significa hacer cosas buenas para tu recuperación aunque no tengas ganas
- Significa seguir intentándolo aunque no tengas ganas
- Significa aceptar la ayuda de otros que te den ese "empujoncito"
- LA CREENCIA PREVIA: "Creo que es posible vivir una vida plena y abundante a pesar del diagnóstico" ◦ Si no crees que esto es posible, no tendrás la fuerza para empujar a través
- Es importante que la persona DEFINA QUÉ SIGNIFICA para ella una vida plena y abundante
- La vida plena y abundante NO significa una vida perfecta ◦ NO significa salud, dinero y amor ◦ SÍ significa una vida con PROPÓSITO - cumplir el propósito de Dios
- Los límites son reales - trabajar dentro de ellos
- Trabajar con la persona para redefinir su propósito dentro de los límites

SECCIÓN A: PARA PERSONAS CON DESAFÍO DE SALUD MENTAL (15 minutos)

Facilitador/a: "Para quienes viven el diagnóstico: hablemos sobre creer que es posible vivir bien."

PREGUNTAS:

1. "¿Qué significó 'empujar a través' para ti antes de leer este capítulo? ¿Qué aprendiste que fue diferente?"
2. "El Principio 3 comienza con: 'Yo creo que es posible vivir bien a pesar del diagnóstico'. ¿Crees eso?"
3. "¿Cuál sería una 'vida plena y abundante' para ti?"
4. "¿Hay cosas que sabes que son buenas para ti pero que evitas? • ¿Ejercicio? • ¿Medicinas? • ¿Grupos de apoyo? • ¿Conexión social? • ¿Dormir a tiempo?"

[Facilitador/a: Escuchar los sueños. Validar los obstáculos reales.]

SECCIÓN B: PARA SERES QUERIDOS (15 minutos)

Facilitador/a: "Para ustedes, seres queridos: hablaremos sobre apoyar sin rescatar."

PREGUNTAS:

1. "¿Qué significó 'empujar a través' para ti antes de leer este capítulo? ¿Qué aprendiste— desde la perspectiva de ser querido?"
2. "El Principio 3 dice que el ser querido debe creer que puede vivir bien. ¿Y TÚ? ¿Crees que tu ser querido puede vivir bien? ¿Por qué o por qué no?"
3. "¿Cuál sería una 'vida plena y abundante' realista para tu ser querido?"
4. "¿Hay cosas que SABES que son buenas para tu ser querido pero que ellos evitan?"

[Facilitador/a: Escuchar las frustraciones. Validar lo difícil que es ser testigo del auto-sabotaje.]

ORACIÓN DE CIERRE (5 minutos)

Facilitador/a: "Cerramos con oración."

Padre, ayúdanos a creer que es posible. Fortalécenos para empujar a través, especialmente cuando no tenemos ganas. Amén.

"La próxima semana: PARTE 2 del Principio III. Continuaremos con cómo 'empujar a través' en nuestras vidas.

¡Los esperamos!"

HANDOUT PARA PARTICIPANTES. Currículum “Elijo Esperanza” Sesión 5.

PRINCIPIO III

Para personas con reto de salud mental: Mi trastorno puede volverse una excusa. Por lo tanto, elijo creer que puedo vivir una vida plena y abundante a pesar de mi trastorno. Elijo el apoyo de personas que me impulsarán a "empujar a través".

Para seres queridos: Hay momentos en los que no entiendo a mi ser querido y puedo, ya sea dejar que ellos se revuelquen en sus excusas, o los presiono demasiado. Por lo tanto, elijo aprender maneras saludables y apropiadas de contribuir a la recuperación de mi ser querido.

Juntos: Juntos nos va mejor que tratar de salir adelante solos. Vamos a pedirnos cuentas unos a otros para aprender, crecer y elegir empujar hacia adelante en esperanza.

"Por eso, ánimo y edifíquense unos a otros, tal como lo vienen haciendo." — 1 Tesalonicenses 5:11 (NIV)

PUNTOS CLAVE DEL VIDEO:

- LA PALABRA CLAVE ES: EMPUJAR A TRAVÉS (Push Through)
- Significa hacer cosas buenas para tu recuperación aunque no tengas ganas
- Significa seguir intentándolo aunque no tengas ganas
- Significa aceptar la ayuda de otros que te den ese "empujoncito"
- LA CREENCIA PREVIA: "Creo que es posible vivir una vida plena y abundante a pesar del diagnóstico" ◦ Si no crees que esto es posible, no tendrás la fuerza para empujar a través
- Es importante que la persona DEFINA QUÉ SIGNIFICA para ella una vida plena y abundante
- La vida plena y abundante NO significa una vida perfecta ◦ NO significa salud, dinero y amor ◦ SÍ significa una vida con PROPÓSITO - cumplir el propósito de Dios
- Los límites son reales - trabajar dentro de ellos
- Trabajar con la persona para redefinir su propósito dentro de los límites

SESIÓN 6 - PARTE 2: PRINCIPIO III "EMPUJAR A TRAVÉS"

BIENVENIDA Y ORACIÓN INICIAL (5 minutos)

Facilitador/a: "Bienvenidos. Continuamos con el Principio III: Empujar a Través. Hoy vamos a enfocarnos en la acción, en los pasos pequeños."

[Oración]

Señor, ayúdanos a dar un paso, aunque sea pequeño. Que no paralizamos por lo grande, sino que actuamos en lo pequeño. Amén.

CHECK-IN Y NORMAS (10 minutos)

Facilitador/a: "Check-in rápido." Luego...

"Recordemos nuestras Normas."

LECTURA DEL PRINCIPIO III (5 minutos)

Facilitador/a: "Voy a leer el Principio III."

PRINCIPIO III

Para personas con reto de salud mental: Mi trastorno puede volverse una excusa. Por lo tanto, elijo creer que puedo vivir una vida plena y abundante a pesar de mi trastorno. Elijo el apoyo de personas que me impulsarán a "empujar a través".

Para seres queridos: Hay momentos en los que no entiendo a mi ser querido y puedo, ya sea dejar que ellos se revuelquen en sus excusas, o los presiono demasiado. Por lo tanto, elijo aprender maneras saludables y apropiadas de contribuir a la recuperación de mi ser querido.

Juntos: Juntos nos va mejor que tratar de salir adelante solos. Vamos a pedirnos cuentas unos a otros para aprender, crecer y elegir empujar hacia adelante en esperanza.

"Por eso, ánimo y edifíquense unos a otros, tal como lo vienen haciendo." — 1 Tesalonicenses 5:11 (NIV)

PUNTOS CLAVE A RECORDAR (RECAP CORTO):

- RECORDATORIO: La palabra clave es EMPUJAR A TRAVÉS
- La creencia fundamental: "Puedo vivir una vida plena y abundante a pesar de mi diagnóstico" • Sin esta creencia, no hay fuerzas para empujar
- Vida abundante = vida con PROPÓSITO (no vida perfecta)
- Los límites son reales y hay que respetarlos
- Apoyo de otros es clave - no hagas esto solo

"Continuamos nuestra conversación."

SECCIÓN A: PARA PERSONAS CON DESAFÍO DE SALUD MENTAL (17 minutos)

Facilitador/a: "Continuamos con la acción personal: qué significa empujar a través en TU vida."

PREGUNTAS:

1. "¿Por qué las evitas [las cosas que sabes que son buenas]?"
 - ¿Falta de ganas?
 - ¿Depresión paralizante?
 - ¿Incredulidad en que funcionen?"
2. "¿Qué pasaría si hicieras UNA de esas cosas esta semana aunque no tengas ganas?"
3. "¿Cómo es diferente 'empujar a través' de 'forzarte'?"
4. "¿Hay algo en tu vida que parece imposible? ¿Necesitas redefinir lo que 'vida abundante' significa para ti?"

[Facilitador/a: Explorar con compasión. Ayudar a redefinir lo realista sin perder la esperanza.]

SECCIÓN B: PARA SERES QUERIDOS (17 minutos)

Facilitador/a: "Para ustedes: cómo apoyar sin rescatar, y cómo permitir que experimenten las consecuencias."

PREGUNTAS:

1. "¿Cómo respondes cuando los ves evitar lo que sabes que los ayudaría?"
 - ¿Los rescatas (haces las cosas por ellos)?
 - ¿Los persigues (los presionas constantemente)?
 - ¿Los abandonas (dejas que sufran las consecuencias)?"
2. "¿Cuándo es APROPIADO que tú hagas algo por ellos, y cuándo necesitan hacerlo ellos?"
3. "¿Qué significa 'permitir que otros empujen a tu ser querido'—mientras tú NO eres el único empujador?"
4. "¿Es posible que tú retrocedas un poco y permitas que ELLOS experimenten las consecuencias de sus elecciones?"

[Facilitador/a: Enseñar el balance. Validar lo difícil que es soltar.]

ACTIVIDAD OPCIONAL (5-6 minutos)

Facilitador/a: "Si alguien quiere compartir UNA acción pequeña que van a hacer esta semana, pueden hacerlo. O una que ya hicieron. Celebramos los pasos pequeños."

[Espacio para compartir]

ORACIÓN DE CIERRE (3 minutos)

Facilitador/a: "Cerramos con oración."

Padre, ayúdanos a actuar, aunque el paso sea pequeño. Celebramos cada avance. Que no nos paralizamos, sino que empujamos a través. Amén.

"La próxima sesión: PRINCIPIO IV: ESPERANZA. Hablaremos sobre cómo la esperanza es una elección, no un sentimiento.

¡Los esperamos!"

HANDOUT PARA PARTICIPANTES. Currículum “Elijo Esperanza” Sesión 6.

PRINCIPIO 3: EMPUJAR A TRAVÉS

Mi Visión de Vida Plena y Abundante

INSTRUCCIONES:

Esta es una actividad opcional para ti. Imagina y escribe tu propia visión de una vida plena y abundante a pesar de tu diagnóstico.

¿QUÉ ES UNA VIDA PLENA Y ABUNDANTE?

No es una vida perfecta. No es solo salud, dinero y amor. Es una vida con PROPÓSITO donde cumplo el plan de Dios para mí, incluso dentro de los límites que tengo.

FORMATO:

"Para mí, una vida plena y abundante significa _____ [describe lo que eso significa para ti]

Por lo tanto, me propongo _____ [acciones concretas para vivir eso]."

MI VISIÓN DE VIDA PLENA Y ABUNDANTE

(Escribe en el espacio de abajo)

Para mí, una vida plena y abundante significa _____

Por lo tanto, me propongo empujar a través de la siguiente manera

NOTAS IMPORTANTES:

- Tu visión es PERSONAL. No tiene que ser como la de otros.
- Incluye cosas que traigan significado y propósito a tu vida.
- Reconoce tus límites como parte de la realidad, no como fracaso.
- Puede incluir: relaciones, trabajo, fe, hobbies, servicio, creatividad, etc.
- Esta visión puede evolucionar con el tiempo.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Cuál es mi propósito más profundo en la vida?
- ¿Qué actividades me traen alegría y sentido?
- ¿Quiénes son las personas importantes en mi vida?
- ¿Cómo puedo servir a otros con mis dones?
- ¿Cuáles son mis límites realistas que respeto?
- ¿Cómo se vería mi mejor día a pesar de mi diagnóstico?

SI DESEAS COMPARTIR:

Si quieres compartir tu visión con el grupo, levanta tu mano. El/la facilitador/a celebrará tu esperanza y validará tu visión.

RECUERDA:

Crear que una vida plena es posible te da la fuerza para "empujar a través" en los días difíciles.

"Por eso, anímense y edifíquense unos a otros, tal como lo vienen haciendo." — 1 Tesalonicenses 5:11 (NIV)

SESIÓN 7 - PARTE 1: PRINCIPIO IV "ESPERANZA"

BIENVENIDA Y ORACIÓN INICIAL (5 minutos)

Facilitador/a: "Bienvenidos. Hoy comenzamos el PRINCIPIO IV: ESPERANZA. Este es tal vez el principio más crucial: aprender que la esperanza no es un sentimiento, sino una elección."

[Oración]

Señor, llena nuestros tanques de esperanza hoy. No basada en nuestros sentimientos, sino en tu verdad. Amén.

CHECK-IN Y NORMAS (10 minutos)

Facilitador/a: "Check-in: nombre y cómo se sienten."

[Después]

"Recordemos nuestras Normas."

VIDEO Y INTRODUCCIÓN AL PRINCIPIO IV (15 minutos)

Facilitador/a: "Vamos a ver el video que introduce el Principio IV: Esperanza." El principio IV dice así:

PRINCIPIO IV

Para personas con reto de salud mental: Mi trastorno puede conllevarme a que me sienta sin esperanza. Por lo tanto, elijo creer, sin importar cómo me sienta, que hay ayuda y esperanza para mi bienestar físico, emocional, psicológico y espiritual.

Para seres queridos: Hay momentos en los que yo también me siento sin esperanza, permitiendo que las acciones y la recuperación de mi ser querido definan mi felicidad. Por lo tanto, elijo vivir con límites emocionales saludables, y elijo mi propio gozo a pesar de los altos y bajos de mi ser querido.

Juntos: Juntos nos recordamos los unos a los otros que nuestra esperanza y gozo vienen del Señor. Solamente Él puede llenar nuestras necesidades en todo aspecto de nuestras vidas.

"Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes —afirma el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza." — Jeremías 29:11 (NIV)

[Ver video: <https://youtu.be/LsYePbnGMQQ?si=K02TFhQV1E8zMdM9>]

"Este principio nos enseña que la esperanza cristiana no es optimismo ciego. Es anclar en una verdad que ya conocemos: que Cristo ya ganó. Eso cambia todo."

PUNTOS CLAVE DEL VIDEO:

- LA PALABRA CLAVE ES: ESPERANZA
- ESPERANZA NO ES un sentimiento, es una ELECCIÓN
- ILUSTRACIÓN: Partido de fútbol (enseñanza de Pastor Brad) ◦ Ver en vivo: No sabes el marcador final - Si tu equipo pierde, estás triste, tenso, estresado ◦ Ver en repetición: YA SABES quién ganó - Aunque tu equipo vaya perdiendo, NO te estresa
- LA ESPERANZA EN CRISTO es como ver el partido en repetición: ◦ YA SABEMOS QUIÉN GANÓ: Jesús ganó en la cruz ◦ El marcador de ese juego fue Romanos 8:28: "A los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien"
- HERRAMIENTA: El CHECK-IN para entrenar esta distinción ◦ Se repite al inicio de cada grupo ◦ Separa ESTADO DEL ÁNIMO de TANQUE DE ESPERANZA ◦ Estado del ánimo: se reporta en números (1-5, siendo 5 estable) ◦ Tanque de esperanza: se reporta como tanque de gasolina (vacío a lleno)
- EJEMPLO: Estado del ánimo 2 (deprimida), pero tanque de esperanza LLENO (porque conoce la obra de Dios en la cruz)

SECCIÓN A: PARA PERSONAS CON DESAFÍO DE SALUD MENTAL (15 minutos)

Facilitador/a: "Para quienes viven el diagnóstico: hablemos sobre la diferencia entre estado de ánimo y esperanza."

PREGUNTAS:

1. "¿Cuál fue tu mayor 'aha moment' en este capítulo?"
2. "¿Entendiste la ilustración del partido de fútbol? Explícala con tus propias palabras."
3. "¿Cuál es 'el final' que ya conoces? Para Samantha era: 'Cristo ganó'. En tu fe, ¿cuál es el 'marcador final'?"
4. "¿Cuándo es más difícil para ti recordar que 'Cristo ya ganó'?"

[Facilitador/a: Escuchar las luchas reales. Validar que la esperanza es una disciplina, no un sentimiento.]

SECCIÓN B: PARA SERES QUERIDOS (15 minutos)

Facilitador/a: "Para ustedes, seres queridos: también necesitan cuidar su propia esperanza."

PREGUNTAS:

1. "¿Cuál fue tu mayor 'aha moment' en este capítulo—desde la perspectiva de ser querido?"
2. "El Principio menciona 'conocer el final del partido'. ¿En tu fe, cuál es el 'marcador final' que ya conoces?"
3. "¿Cuándo es MÁS difícil para ti mantener la esperanza? • ¿Después de una crisis? • ¿Durante un episodio largo? • ¿Cuando ves poco progreso?"
4. "¿Hay momentos donde tu esperanza vacila? ¿Cómo afecta eso a tu ser querido?"

[Facilitador/a: Reconocer que la esperanza del ser querido es un regalo para quien tiene el diagnóstico.]

ORACIÓN DE CIERRE (5 minutos)

Facilitador/a: "Cerramos con oración."

Padre, llena nuestros tanques de esperanza. Ayúdanos a creer en un final que ya conocemos. Que esa verdad nos sostenga en los días oscuros. Amén.

"La próxima semana: PARTE 2 del Principio IV. Profundizaremos en cómo elegir esperanza diariamente.

¡Los esperamos!"

HANDOUT PARA PARTICIPANTES. Currículum “Elijo Esperanza” Sesión 7.

PRINCIPIO IV

Para personas con reto de salud mental: Mi trastorno puede conllevarme a que me sienta sin esperanza. Por lo tanto, elijo creer, sin importar cómo me sienta, que hay ayuda y esperanza para mi bienestar físico, emocional, psicológico y espiritual.

Para seres queridos: Hay momentos en los que yo también me siento sin esperanza, permitiendo que las acciones y la recuperación de mi ser querido definan mi felicidad. Por lo tanto, elijo vivir con límites emocionales saludables, y elijo mi propio gozo a pesar de los altos y bajos de mi ser querido.

Juntos: Juntos nos recordamos los unos a los otros que nuestra esperanza y gozo vienen del Señor. Solamente Él puede llenar nuestras necesidades en todo aspecto de nuestras vidas.

"Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes —afirma el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza." — Jeremías 29:11 (NIV)

PUNTOS CLAVE DEL VIDEO:

- LA PALABRA CLAVE ES: ESPERANZA
- ESPERANZA NO ES un sentimiento, es una ELECCIÓN
- ILUSTRACIÓN: Partido de fútbol (enseñanza de Pastor Brad) ◦ Ver en vivo: No sabes el marcador final - Si tu equipo pierde, estás triste, tenso, estresado ◦ Ver en repetición: YA SABES quién ganó - Aunque tu equipo vaya perdiendo, NO te estresa
- LA ESPERANZA EN CRISTO es como ver el partido en repetición: ◦ YA SABEMOS QUIÉN GANÓ: Jesús ganó en la cruz ◦ El marcador de ese juego fue Romanos 8:28: "A los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien"
- HERRAMIENTA: El CHECK-IN para entrenar esta distinción ◦ Se repite al inicio de cada grupo ◦ Separa ESTADO DEL ÁNIMO de TANQUE DE ESPERANZA ◦ Estado del ánimo: se reporta en números (1-5, siendo 5 estable) ◦ Tanque de esperanza: se reporta como tanque de gasolina (vacío a lleno)
- EJEMPLO: Estado del ánimo 2 (deprimida), pero tanque de esperanza LLENO (porque conoce la obra de Dios en la cruz)

SESIÓN 8 - PARTE 2: PRINCIPIO IV "ESPERANZA"

BIENVENIDA Y ORACIÓN INICIAL (5 minutos)

Facilitador/a: "Bienvenidos. Continuamos con el Principio IV: Esperanza. Hoy vamos a profundizar en cómo elegir esperanza cuando no la sentimos."

[Oración]

Señor, cuando los sentimientos dicen 'no hay esperanza', ayúdanos a anclar en tu verdad. Amén.

CHECK-IN Y NORMAS (10 minutos)

Facilitador/a: "Check-in rápido."

[Después]

"Recordemos nuestras Normas."

LECTURA DEL PRINCIPIO IV (5 minutos)

Facilitador/a: "Voy a leer el Principio IV."

PRINCIPIO IV

Para personas con reto de salud mental: Mi trastorno puede conllevarme a que me sienta sin esperanza. Por lo tanto, elijo creer, sin importar cómo me sienta, que hay ayuda y esperanza para mi bienestar físico, emocional, psicológico y espiritual.

Para seres queridos: Hay momentos en los que yo también me siento sin esperanza, permitiendo que las acciones y la recuperación de mi ser querido definan mi felicidad. Por lo tanto, elijo vivir con límites emocionales saludables, y elijo mi propio gozo a pesar de los altos y bajos de mi ser querido.

Juntos: Juntos nos recordamos los unos a los otros que nuestra esperanza y gozo vienen del Señor. Solamente Él puede llenar nuestras necesidades en todo aspecto de nuestras vidas.

"Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes —afirma el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza." — Jeremías 29:11 (NIV)

PUNTOS CLAVE A RECORDAR (RECAP CORTO):

- RECORDATORIO: La palabra clave es ESPERANZA (no es sentimiento, es elección)
- La ilustración clave: Partido de fútbol ◦ Sin esperanza: No sabes el resultado, vives con ansiedad ◦ Con esperanza: Sabes que Jesús ganó, vives en paz
- Usa el CHECK-IN en tu grupo: ◦ Estado del ánimo (1-5 escala) ◦ Tanque de esperanza (vacío a lleno)
- Estos dos pueden ser DIFERENTES - ¡eso es lo importante!

"Continuamos nuestra conversación sobre cómo vivir la esperanza diariamente."

SECCIÓN A: PARA PERSONAS CON DESAFÍO DE SALUD MENTAL (17 minutos)

Facilitador/a: "Continuamos con cómo vivir la esperanza cuando estás en los días más oscuros."

PREGUNTAS:

1. "¿Hiciste el check-in diario de estado de ánimo vs. tanque de esperanza?"
2. "¿Hubo días donde tu estado de ánimo fue bajo pero tu tanque estaba lleno?"
3. "¿Cuándo fue tu 'día más oscuro'? ¿Qué te sostuvo?"
4. "¿Crees que la esperanza cristiana es solo para el cielo? ¿Has experimentado a Dios obrando en tu vida ahora, no solo en la eternidad?"

[Facilitador/a: Explorar las experiencias de Dios en la vida presente. Validar que algunos no han experimentado esto aún.]

SECCIÓN B: PARA SERES QUERIDOS (17 minutos)

Facilitador/a: "Para ustedes: cómo mantener SU propia esperanza, especialmente en los días oscuros del ser querido."

PREGUNTAS:

1. "¿Hiciste el check-in diario de TU estado de ánimo vs. tu tanque de esperanza?"
2. "¿Hubo días donde tu estado de ánimo fue bajo pero tu tanque de esperanza estaba lleno?"
3. "¿Cuándo fue tu 'día más oscuro' apoyando a tu ser querido? ¿Qué te sostuvo?"
4. "¿Has considerado que tu propia esperanza es un REGALO para tu ser querido?"

[Facilitador/a: Honrar el rol del ser querido como portador de esperanza cuando la otra persona no puede.

ACTIVIDAD OPCIONAL (5-6 minutos)

Facilitador/a: "Si alguien quiere compartir una verdad en la que ancla cuando la desesperanza llama, pueden hacerlo ahora."

[Ejemplo: "Mi verdad es: Dios tiene planes de bienestar para mí."]

[Espacio para compartir]

ORACIÓN DE CIERRE (3 minutos)

Facilitador/a: "Cerramos con oración."

Padre, que nuestra esperanza esté anclada en ti, no en nuestros sentimientos. Que sea un ancla en los días oscuros. Amén.

"La próxima sesión: PRINCIPIO V: MEDICINA Y MÁS. Hablaremos sobre el rol de la medicina y el trabajo personal que va más allá de ella.

¡Los esperamos!"

HANDOUT PARA PARTICIPANTES. Currículum "Elijo Esperanza" Sesión 8.

PRINCIPIO 4: ESPERANZA

Mi Declaración de Esperanza en Cristo

INSTRUCCIONES:

Esta es una actividad opcional para ti. Escribe una declaración personal sobre cómo tu esperanza en Cristo te sostiene, independientemente de tu estado emocional actual.

¿QUÉ ES LA ESPERANZA EN CRISTO?

No es un sentimiento que depende de tus circunstancias. Es una ELECCIÓN de creer que Dios ha ganado, que Jesús venció en la cruz, y que todos tus días tienen propósito en Él.

FORMATO:

"Aunque mi estado del ánimo es _____ [cómo te sientes ahora]

Mi tanque de esperanza está _____ [vacío/a mitad/lleño]

Porque _____ [razón por la que tienes esperanza en Cristo]."

MI DECLARACIÓN DE ESPERANZA EN CRISTO

(Escribe en el espacio de abajo)

Aunque mi estado del ánimo es _____

Mi tanque de esperanza está _____

Porque _____

NOTAS IMPORTANTES:

- Tu estado del ánimo y tu esperanza pueden ser DIFERENTES. Eso está bien.
- La esperanza no depende de cómo te sientas hoy.
- La esperanza en Cristo es constante aunque tus emociones cambien.
- Puedes tener un mal día (ánimo bajo) y un tanque de esperanza lleno.
- Esta es tu verdad personal con Dios.

BASES PARA LA ESPERANZA:


Algunas razones por las que podemos tener esperanza:

- Jesús venció en la cruz
- Dios tiene planes de bienestar para mí (Jeremías 29:11)
- Todas las cosas ayudan a bien para quienes aman a Dios (Romanos 8:28)
- Mi valor no depende de mis circunstancias
- Dios está conmigo en los días difíciles
- Mi vida tiene propósito en el plan de Dios
- La resurrección de Jesús garantiza esperanza eterna

HERRAMIENTA: EL CHECK-IN

En cada reunión, reportarás:

ESTADO DEL ÁNIMO (1-5): 1 = Muy deprimido/a 5 = Estable y bien

TANQUE DE ESPERANZA: Vacío  Lleno

Estos dos pueden ser DIFERENTES. Y eso es perfecto.

SI DESEAS COMPARTIR:

Si quieres compartir tu declaración de esperanza con el grupo, levanta tu mano. El/la facilitador/a celebrará tu fe y validará tu esperanza.

RECUERDA:

La esperanza nos permite vivir en paz, incluso cuando las circunstancias son difíciles.

"Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes —afirma el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza." — Jeremías 29:11 (NIV)

SESIÓN 9 - PARTE 1: PRINCIPIO V "MEDICINA Y MÁS"

BIENVENIDA Y ORACIÓN INICIAL (5 minutos)

Facilitador/a: "Bienvenidos. Hoy comenzamos el PRINCIPIO V: MEDICINA Y MÁS. Este principio es importante porque trata sobre un tema delicado: la medicina en la recuperación."

[Oración]

Señor, ayúdanos a honrar la medicina como una herramienta, pero también a entender que no es la solución única. Guía nuestras conversaciones con sabiduría. Amén.

CHECK-IN Y NORMAS (10 minutos)

Facilitador/a: "Check-in: nombre y cómo están."

[Después]

"Recordemos nuestras Normas."

VIDEO Y INTRODUCCIÓN AL PRINCIPIO V (15 minutos)

El principio V dice así:

PRINCIPIO V

Para personas con reto de salud mental: A pesar de que la medicina es un componente clave en mi recuperación, no es la única respuesta. Por lo tanto, elijo explorar nuevas formas de pensar y de actuar en mis relaciones y en mi vida diaria.

Para seres queridos: Yo también he sido parte del ciclo disfuncional de vivir, ya sea pensando que yo tenía todas las respuestas o pensando que el problema no me pertenecía a mí. Por lo tanto, elijo someterme a mí mismo a aprender nuevos comportamientos y a tomar responsabilidad por mi propio vivir saludable y balanceado.

Juntos: Juntos elegimos libertad por sobre el sufrimiento, y gozo en vivir por medio del auto conocimiento en acción.

"Derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo." — 2 Corintios 10:5

Facilitador/a: "Vamos a ver el video que introduce el Principio V: Medicina y Más."

[Ver video: <https://youtu.be/9JKLdh2xeZs?si=pXLgjP5iGrLzOVZv>]

"Este principio nos enseña que la medicina es una HERRAMIENTA importante, pero no la única. Samantha tomó medicina, pero también hizo trabajo espiritual, físico, mental y relacional. Todo es importante."

PUNTOS CLAVE DEL VIDEO:

- LA PALABRA CLAVE ES: MEDICINA
- CLARIFICACIÓN IMPORTANTE: ◦ NO dice que sin medicina es imposible recuperarse ◦ NO obliga a todos a tomar medicina ◦ SÍ dice que cuando el médico lo determina, la medicina se vuelve necesaria
- PERO JAMÁS ES SUFICIENTE - la recuperación requiere trabajo duro
- La persona debe ser PROTAGONISTA ACTIVO en su recuperación
- HISTORIA: Viaje complicado de medicación (Historia de Samantha) ◦ Diagnóstico inicial: depresión y ataques de pánico ◦ Mejora con antidepresivo ◦ Síntomas extraños: hipomanía ◦ Cambio de doctor: diagnóstico CORRECTO = trastorno bipolar ◦ Solución: agregar modulador del ánimo
- LECCIONES SOBRE MEDICINA: ◦ Si una medicina no te funciona, persevera con el doctor ◦ Si el doctor no te escucha, busca OTRO doctor ◦ NO hagas cambios sin supervisión médica ◦ Las medicinas psiquiátricas no se discontinúan de golpe
- CONSEJO FINAL: ◦ No generalizamos diciendo "sí" o "no" a medicina para todos ◦ Si el doctor dice que sí, tómala y observa los resultados ◦ Si no te sientes mejor, vuelve con el doctor ◦ Si no te escucha, busca otro doctor
- IMPORTANCIA: Llevar una BITÁCORA al implementar nuevo medicamento

SECCIÓN A: PARA PERSONAS CON DESAFÍO DE SALUD MENTAL (15 minutos)

Facilitador/a: "Para quienes viven el diagnóstico: hablemos sobre su relación con la medicina."

PREGUNTAS:

1. "¿Cuál fue la parte más importante del viaje de Samantha con la medicina?"
2. "¿Ha habido cambios o evoluciones en tu diagnóstico?"
3. "¿Eres tu propio defensor médico o dejas que otros lo sean? ¿Necesitas ayuda para eso?"
4. "¿En qué punto estás tú en ese viaje [depresión → hipomanía → diagnóstico correcto → resistencia → aceptación]?"

[Facilitador/a: Validar la complejidad del viaje medicinal. Reconocer que no siempre es lineal.]

SECCIÓN B: PARA SERES QUERIDOS (15 minutos)

Facilitador/a: "Para ustedes: cómo apoyar el viaje medicinal sin convertirse en el guardián de la medicina."

PREGUNTAS:

1. "¿Cuál fue la parte más importante del capítulo sobre medicina—desde la perspectiva de ser querido?"
2. "¿Has tenido una relación complicada con la medicina de tu ser querido?"
3. "¿Ha habido cambios o ajustes que hayas notado después de cambios medicados?"
4. "¿Has asumido responsabilidad por si el medicamento está 'funcionando'?"

[Facilitador/a: Validar lo tentador que es querer "arreglarlo" con medicina. Enseñar sobre responsabilidad vs. control.]

ORACIÓN DE CIERRE (5 minutos)

Facilitador/a: "Cerramos con oración."

Padre, ayúdanos a usar sabiamente cada herramienta que nos das. Que no depositemos toda nuestra fe en la medicina, pero tampoco la rechazemos. Guía nuestras decisiones. Amén.

"La próxima semana: PARTE 2 del Principio V. Profundizaremos en el trabajo personal que va más allá de la medicina.

¡Los esperamos!"

HANDOUT PARA PARTICIPANTES. Currículum “Elijo Esperanza” Sesión 9.

PRINCIPIO V

Para personas con reto de salud mental: A pesar de que la medicina es un componente clave en mi recuperación, no es la única respuesta. Por lo tanto, elijo explorar nuevas formas de pensar y de actuar en mis relaciones y en mi vida diaria.

Para seres queridos: Yo también he sido parte del ciclo disfuncional de vivir, ya sea pensando que yo tenía todas las respuestas o pensando que el problema no me pertenecía a mí. Por lo tanto, elijo someterme a mí mismo a aprender nuevos comportamientos y a tomar responsabilidad por mi propio vivir saludable y balanceado.

Juntos: Juntos elegimos libertad por sobre el sufrimiento, y gozo en vivir por medio del auto conocimiento en acción.

"Derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo." — 2 Corintios 10:5

PUNTOS CLAVE DEL VIDEO:

- LA PALABRA CLAVE ES: MEDICINA
- CLARIFICACIÓN IMPORTANTE: ◦ NO dice que sin medicina es imposible recuperarse ◦ NO obliga a todos a tomar medicina ◦ SÍ dice que cuando el médico lo determina, la medicina se vuelve necesaria
- PERO JAMÁS ES SUFICIENTE - la recuperación requiere trabajo duro
- La persona debe ser PROTAGONISTA ACTIVO en su recuperación
- HISTORIA: Viaje complicado de medicación (Historia de Samantha) ◦ Diagnóstico inicial: depresión y ataques de pánico ◦ Mejora con antidepresivo ◦ Síntomas extraños: hipomanía ◦ Cambio de doctor: diagnóstico CORRECTO = trastorno bipolar ◦ Solución: agregar modulador del ánimo
- LECCIONES SOBRE MEDICINA: ◦ Si una medicina no te funciona, persevera con el doctor ◦ Si el doctor no te escucha, busca OTRO doctor ◦ NO hagas cambios sin supervisión médica ◦ Las medicinas psiquiátricas no se discontinúan de golpe

- **CONSEJO FINAL:** ◦ No generalizamos diciendo "sí" o "no" a medicina para todos ◦ Si el doctor dice que sí, tómala y observa los resultados ◦ Si no te sientes mejor, vuelve con el doctor ◦ Si no te escucha, busca otro doctor
- **IMPORTANCIA:** Llevar una BITÁCORA al implementar nuevo medicamento

SESIÓN 10 - PARTE 2: PRINCIPIO V "MEDICINA Y MÁS"

BIENVENIDA Y ORACIÓN INICIAL (5 minutos)

Facilitador/a: "Bienvenidos. Continuamos con el Principio V: Medicina y Más. Hoy nos enfocamos en el trabajo personal que va más allá de la medicina."

[Oración]

Señor, ayúdanos a entender que la medicina es una parte, pero nosotros somos responsables de nuestro trabajo personal. Amén.

CHECK-IN Y NORMAS (10 minutos)

Facilitador/a: "Check-in rápido."

[Después]

"Recordemos nuestras Normas."

LECTURA DEL PRINCIPIO V (5 minutos)

Facilitador/a: "Voy a leer el Principio V."

PRINCIPIO V

Para personas con reto de salud mental: A pesar de que la medicina es un componente clave en mi recuperación, no es la única respuesta. Por lo tanto, elijo explorar nuevas formas de pensar y de actuar en mis relaciones y en mi vida diaria.

Para seres queridos: Yo también he sido parte del ciclo disfuncional de vivir, ya sea pensando que yo tenía todas las respuestas o pensando que el problema no me pertenecía a mí. Por lo tanto, elijo someterme a mí mismo a aprender nuevos comportamientos y a tomar responsabilidad por mi propio vivir saludable y balanceado.

Juntos: Juntos elegimos libertad por sobre el sufrimiento, y gozo en vivir por medio del auto conocimiento en acción.

"Derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo." — 2 Corintios 10:5

PUNTOS CLAVE A RECORDAR (RECAP CORTO):

- RECORDATORIO: La palabra clave es MEDICINA
- La medicina es NECESARIA en algunos casos, pero NUNCA es SUFICIENTE
- La recuperación requiere TRABAJO DURO de tu parte
- El rol de la medicina: hacer lo que puede hacer

- Tu rol: Trabajar en tus pensamientos y comportamientos
- Si una medicina no funciona: busca otro doctor
- Si no te escucha: busca OTRO doctor
- Consejo importante: Lleva una BITÁCORA con nueva medicina

"Hoy nos enfocamos en el trabajo personal: las 4 esferas de recuperación."

SECCIÓN A: PARA PERSONAS CON DESAFÍO DE SALUD MENTAL (17 minutos)

Facilitador/a: "Continuamos con el trabajo personal: las 4 esferas de tu recuperación."

PREGUNTAS:

1. "¿Hay expectativas de que alguien más 'te arregle'? (¿Tu doctor? ¿Tu pastor? ¿Tu grupo?)"
2. "¿Hay áreas donde no estás siendo responsable de tu recuperación? ¿Qué significa 'hacer el trabajo más allá de la medicina'?"
3. "En la esfera ESPIRITUAL: ¿Cómo está tu relación con Dios? ¿La medicina ha afectado eso? ¿Necesita atención?"
4. "En la esfera FÍSICO: ¿Duermes? ¿Comes nutrición? ¿Haces ejercicio? ¿Qué está más descuidado?"

[Facilitador/a: Explorar con curiosidad, no juicio. Ayudar a identificar dónde el trabajo personal es más necesario.]

SECCIÓN B: PARA SERES QUERIDOS (17 minutos)

Facilitador/a: "Para ustedes: cómo apoyar el trabajo personal sin hacerlo por ellos."

PREGUNTAS:

1. "Samantha enfatiza: 'No puedo tener impotencia aprendida'. Para TI como ser querido, ¿cuál es tu rol vs. cuál NO es tu rol?"
2. "¿Tu ser querido es un 'participante activo' en su cuidado o un 'paciente pasivo'? ¿Cuál es tu responsabilidad vs. cuál es la de ELLOS?"
3. "En la esfera FÍSICA de tu ser querido: ¿Duermen? ¿Comen? ¿Hacen ejercicio? ¿Qué está más descuidado? ¿Podrías motivar sin controlar?"
4. "¿Cuál es TU rol en apoyar estas 4 esferas? ¿Dónde necesitas soltar?"

[Facilitador/a: Enseñar el balance entre apoyo y rescate. Validar lo difícil que es.]

ACTIVIDAD OPCIONAL (5-6 minutos)

Facilitador/a: "Si alguien quiere identificar UNA esfera donde necesita trabajar más, pueden hacerlo ahora."

[Espacio para reflexionar y compartir]

ORACIÓN DE CIERRE (3 minutos)

Facilitador/a: "Cerramos con oración."

Padre, ayúdanos a asumir responsabilidad en nuestro trabajo personal. Que la medicina sea una herramienta, no la solución total. Amén.

"La próxima sesión: PRINCIPIO VI: IDENTIDAD. Hablaremos sobre quiénes somos más allá de nuestro diagnóstico.

¡Los esperamos!"

HANDOUT PARA PARTICIPANTES. Currículum “Elijo Esperanza” Sesión 10.

PRINCIPIO 5: MEDICINA

Mi Plan Personal de Recuperación Integral

INSTRUCCIONES:

Esta es una actividad opcional para ti. Escribe tu plan personal de recuperación que incluya medicina (si aplica), terapia, cambios de estilo de vida, y tu propio trabajo.

¿QUÉ ES UN PLAN INTEGRAL DE RECUPERACIÓN?

Es reconocer que la medicina (si es necesaria) es UNA PARTE, pero no la única. Incluye tu trabajo activo en pensamientos, comportamientos, relaciones y estilo de vida.

FORMATO:

"Mi plan de recuperación incluye:

Medicina/Tratamiento: _____

Trabajo personal: _____

Apoyo: _____

Mis compromisos: _____ "

MI PLAN PERSONAL DE RECUPERACIÓN INTEGRAL

(Escribe en el espacio de abajo)

MEDICINA/TRATAMIENTO MÉDICO (si aplica):

MI TRABAJO PERSONAL (pensamientos, comportamientos, hábitos):

APOYO QUE NECESITO (personas, grupos, profesionales):

MIS COMPROMISOS CONCRETOS:

NOTAS IMPORTANTES:

- La medicina (si la necesitas) es necesaria PERO NUNCA SUFICIENTE.
- TÚ eres el protagonista activo de tu recuperación.
- El trabajo en tus pensamientos es clave para el cambio.
- Los cambios de estilo de vida importan: sueño, ejercicio, nutrición.
- Necesitas apoyo de otros para mantener el compromiso.
- Si una medicina no funciona, busca otro doctor (no abandones).
- Lleva una BITÁCORA cuando implementes nueva medicina.

ÁREAS DE TRABAJO PERSONAL:

Considera trabajar en estas áreas:

Pensamientos:

- Identificar pensamientos tóxicos
- Cambiar patrones de pensamiento automático
- Practicar el auto-compasión

Comportamientos:

- Establecer rutinas saludables
- Hacer ejercicio regularmente
- Mantener higiene del sueño
- Cuidar la alimentación

Emociones:

- Reconocer emociones sin ser controlado por ellas
- Desarrollar estrategias de regulación emocional
- Practicar la mindfulness

Relaciones:

- Comunicación honesta
- Establecer límites saludables
- Pedir y recibir apoyo

SI DESEAS COMPARTIR:

Si quieres compartir tu plan con el grupo, levanta tu mano. El/la facilitador/a celebrará tu protagonismo y validará tu plan.

RECUERDA:

La recuperación es trabajo, pero eres capaz. No estás solo/a en este camino.

"Derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo." — 2 Corintios 10:5

SESIÓN 11 - PARTE 1: PRINCIPIO VI "IDENTIDAD"

BIENVENIDA Y ORACIÓN INICIAL (5 minutos)

Facilitador/a: "Bienvenidos. Hoy comenzamos el PRINCIPIO VI: IDENTIDAD. Este es un principio sobre dignidad y poder personal."

[Oración]

Señor, ayúdanos a recordar quiénes somos realmente: tus hijos, no nuestros diagnósticos. Libéranos del estigma que nos hemos impuesto a nosotros mismos. Amén.

CHECK-IN Y NORMAS (10 minutos)

Facilitador/a: "Check-in: nombre y cómo se sienten."

[Después]

"Recordemos nuestras Normas."

VIDEO Y INTRODUCCIÓN AL PRINCIPIO VI (15 minutos)

El Principio VI dice así:

PRINCIPIO VI

Para personas con reto de salud mental: A veces me he permitido a mí mismo convertirme en una víctima "definida" por mi trastorno. Por lo tanto, elijo superar y vivir en esperanza y gozo, a pesar de mi trastorno.

Para seres queridos: A veces, me he visto a mí misma como una víctima del comportamiento y el trastorno de mi ser querido, causando resentimiento, ira y falta de perdón o autocompasión. Por lo tanto, elijo separar el trastorno de la persona que amo, perdonar, y soltar el pasado, y vivir como un contribuidor a una recuperación exitosa.

Juntos: Juntos, compartimos en las victorias los unos de los otros y celebramos a la persona completa.

"Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio." — 2 Timoteo 1:7

PUNTOS CLAVE DEL VIDEO:

- LA PALABRA CLAVE ORIGINAL: VÍCTIMA
- NUEVA PALABRA CLAVE: IDENTIDAD
- EL CAMBIO: De víctima DEFINIDA por el trastorno a una PERSONA con diagnóstico

- La diferencia en cómo hablamos es importante: ◦ INCORRECTO: "Yo soy bipolar" (etiqueta, define toda tu identidad) ◦ CORRECTO: "Tengo un trastorno de bipolaridad" O "Soy una hija de Dios diagnosticada con trastorno bipolar"
- ¿POR QUÉ IMPORTA EL LENGUAJE? ◦ Cuando dices "YO SOY", te estás etiquetando completamente ◦ El diagnóstico no define quién eres ◦ Tu identidad: "Soy una hija de Dios, soy esposa, madre, amiga"
- PELIGRO DEL AUTO ESTIGMA: ◦ Cuando tú mismo crees que el diagnóstico te define ◦ Otros también empezarán a verte solo por tu deficiencia
- HISTORIA: Cómo Samantha perdió el auto estigma ◦ Al principio: era la única persona con su diagnóstico en El Salvador ◦ En el grupo Zoom: vio 12 personas con diagnósticos ◦ Todas estaban: graduándose, trabajando, sirviendo ◦ Ver a otros VIVIENDO BIEN quitó su auto estigma
- TESTIMONIO PÚBLICO: El evento de 500 mujeres ◦ Presentarse públicamente con su diagnóstico fue liberador ◦ La gente vio a una persona exitosa, no solo un diagnóstico
- NIVELES DE DIVULGACIÓN: ◦ Gente más cercana: puedo ser abierta ◦ Otras personas: usar lenguaje más neutral ("trastorno del estado del ánimo") ◦ La clave: La gente tiene prejuicios diferentes según sus experiencias

Facilitador/a: "Vamos a ver el video que introduce el Principio VI: Identidad."

[Ver video: https://youtu.be/j4bELQTRYTI?si=3tnlUcfc1vYf3E_g]

"Este principio nos enseña una verdad fundamental: tenemos un diagnóstico, pero no SOMOS nuestro diagnóstico. El auto-estigma a menudo es más dañino que el estigma de otros."

SECCIÓN A: PARA PERSONAS CON DESAFÍO DE SALUD MENTAL (15 minutos)

Facilitador/a: "Para quienes viven el diagnóstico: hablemos sobre tu identidad más allá del diagnóstico."

PREGUNTAS:

1. "¿Cómo te presentas cuando conoces a alguien nuevo? ¿El diagnóstico es parte de cómo te describes?"
2. "Samantha dice: 'Tengo un diagnóstico de trastorno bipolar tipo 2. Pero soy una hija de Dios...'. ¿Cuál es la diferencia que está haciendo?"
3. "¿Cómo ha definido el diagnóstico tu identidad? ¿Para bien o para mal?"

4. "¿Hay cosas que NO haces porque 'alguien con mi diagnóstico' no puede hacerlo? ¿Eso es verdad o es una creencia que el estigma te ha dado?"

[Facilitador/a: Escuchar con compasión. Validar que el auto-estigma es real y común.]

SECCIÓN B: PARA SERES QUERIDOS (15 minutos)

Facilitador/a: "Para ustedes, seres queridos: también necesitan recuperar su identidad completa."

PREGUNTAS:

1. "¿Cómo te presentas cuando conoces a alguien nuevo? ¿Tu identidad está centrada en ser 'el apoyo' de tu ser querido? ¿Eso es saludable?"
2. "¿En algún punto de tu vida, tu identidad se convirtió en 'el ser querido de alguien con [diagnóstico]'? ¿Cuándo sucedió eso?"
3. "¿Ha limitado tu identidad de otras maneras—como ser padre, profesional, amigo, soñador?"
4. "¿Hay cosas que QUERÍAS hacer pero no hiciste porque 'debo estar disponible para apoyar'?"

[Facilitador/a: Validar que el rol de ser querido es importante, pero no es la identidad completa.]

ORACIÓN DE CIERRE (5 minutos)

Facilitador/a: "Cerramos con oración."

Padre, ayúdanos a recuperar nuestras identidades completas. Que no seamos definidos por diagnósticos o roles. Somos más que eso. Amén.

"La próxima semana: PARTE 2 del Principio VI. Profundizaremos en cómo vivir en nuestra identidad verdadera.

¡Los esperamos!"

HANDOUT PARA PARTICIPANTES. Currículum "Elijo Esperanza" Sesión 11.

PRINCIPIO VI

Para personas con reto de salud mental: A veces me he permitido a mí mismo convertirme en una víctima "definida" por mi trastorno. Por lo tanto, elijo superar y vivir en esperanza y gozo, a pesar de mi trastorno.

Para seres queridos: A veces, me he visto a mí misma como una víctima del comportamiento y el trastorno de mi ser querido, causando resentimiento, ira y falta de perdón o autocompasión. Por lo tanto, elijo separar el trastorno de la persona que amo, perdonar, y soltar el pasado, y vivir como un contribuidor a una recuperación exitosa.

Juntos: Juntos, compartimos en las victorias los unos de los otros y celebramos a la persona completa.

"Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio." — 2 Timoteo 1:7

PUNTOS CLAVE DEL VIDEO:

- LA PALABRA CLAVE ORIGINAL: VÍCTIMA
- NUEVA PALABRA CLAVE: IDENTIDAD
- EL CAMBIO: De víctima DEFINIDA por el trastorno a una PERSONA con diagnóstico
- La diferencia en cómo hablamos es importante: ◦ INCORRECTO: "Yo soy bipolar" (etiqueta, define toda tu identidad) ◦ CORRECTO: "Tengo un trastorno de bipolaridad" O "Soy una hija de Dios diagnosticada con trastorno bipolar"
- ¿POR QUÉ IMPORTA EL LENGUAJE? ◦ Cuando dices "YO SOY", te estás etiquetando completamente ◦ El diagnóstico no define quién eres ◦ Tu identidad: "Soy una hija de Dios, soy esposa, madre, amiga"
- PELIGRO DEL AUTO ESTIGMA: ◦ Cuando tú mismo crees que el diagnóstico te define ◦ Otros también empezarán a verte solo por tu deficiencia
- HISTORIA: Cómo Samantha perdió el auto estigma ◦ Al principio: era la única persona con su diagnóstico en El Salvador ◦ En el grupo Zoom: vio 12 personas con diagnósticos ◦ Todas estaban: graduándose, trabajando, sirviendo ◦ Ver a otros VIVIENDO BIEN quitó su auto estigma
- TESTIMONIO PÚBLICO: El evento de 500 mujeres ◦ Presentarse públicamente con su diagnóstico fue liberador ◦ La gente vio a una persona exitosa, no solo un diagnóstico

- NIVELES DE DIVULGACIÓN: ◦ Gente más cercana: puedo ser abierta ◦ Otras personas: usar lenguaje más neutral ("trastorno del estado del ánimo") ◦ La clave: La gente tiene prejuicios diferentes según sus experiencias

SESIÓN 12 - PARTE 2: PRINCIPIO VI "IDENTIDAD"

BIENVENIDA Y ORACIÓN INICIAL (5 minutos)

Facilitador/a: "Bienvenidos. Continuamos con el Principio VI: Identidad. Hoy vamos a reforzar quiénes somos realmente."

[Oración]

Señor, que hoy podamos escribir y declarar nuestra identidad verdadera. Libéranos del poder que hemos dado al diagnóstico. Amén.

CHECK-IN Y NORMAS (10 minutos)

Facilitador/a: "Check-in rápido."

[Después]

"Recordemos nuestras Normas."

LECTURA DEL PRINCIPIO VI (5 minutos)

Facilitador/a: "Voy a leer el Principio VI."

PRINCIPIO VI

Para personas con reto de salud mental: A veces me he permitido a mí mismo convertirme en una víctima "definida" por mi trastorno. Por lo tanto, elijo superar y vivir en esperanza y gozo, a pesar de mi trastorno.

Para seres queridos: A veces, me he visto a mí misma como una víctima del comportamiento y el trastorno de mi ser querido, causando resentimiento, ira y falta de perdón o autocompasión. Por lo tanto, elijo separar el trastorno de la persona que amo, perdonar, y soltar el pasado, y vivir como un contribuidor a una recuperación exitosa.

Juntos: Juntos, compartimos en las victorias los unos de los otros y celebramos a la persona completa.

"Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio." — 2 Timoteo 1:7

PUNTOS CLAVE A RECORDAR (RECAP CORTO):

- RECORDATORIO: La palabra clave es IDENTIDAD
- La pregunta clave: ¿QUIÉN ERES? ◦ NO: "Yo soy bipolar" (etiqueta) ◦ SÍ: "Soy una hija de Dios diagnosticada con trastorno bipolar"
- El lenguaje que usamos define cómo nos vemos
- Ver a otros VIVIENDO BIEN con diagnóstico quita el auto estigma

- Niveles de divulgación: no tienes que contarle a todos
- Usa lenguaje que no genere prejuicio en otros

"Hoy nos enfocamos en tu identidad verdadera, más allá de etiquetas y diagnósticos."

SECCIÓN A: PARA PERSONAS CON DESAFÍO DE SALUD MENTAL (17 minutos)

Facilitador/a: "Continuamos con tu identidad completa y los roles que jugas en la vida."

PREGUNTAS:

1. "¿Hay cosas que no haces porque 'alguien con mi diagnóstico' no puede hacerlo? ¿Eso es verdad o una creencia del estigma?"
2. "¿Cuándo fue la última vez que alguien te vio por quién eres más allá del diagnóstico?"
3. "Si quitamos el diagnóstico, ¿quién eres realmente? ¿Cuáles son tus roles, valores, sueños, talentos?"
4. "¿Cómo cambiaría tu vida si realmente creyeras que NO estás definido por el diagnóstico?"

[Facilitador/a: Ayudar a explorar la identidad más profunda. Celebrar los roles y talentos.]

SECCIÓN B: PARA SERES QUERIDOS (17 minutos)

Facilitador/a: "Para ustedes: recuperar su identidad más allá del rol de apoyo."

PREGUNTAS:

1. "¿En algún punto de tu vida, tu identidad se convirtió principalmente en 'el ser querido de alguien con [diagnóstico]'?"
2. "¿Hay diferencia en cómo la gente te trata cuando saben vs. cuando NO saben del diagnóstico de tu ser querido?"
3. "¿Cuándo fue la última vez que alguien te vio por quién eres—más allá de tu rol?"
4. "¿Hay alguien que necesite escuchar quién eres TÚ—sin el rol de apoyo?"

[Facilitador/a: Validar que tu vida es importante, separada del diagnóstico del otro.]

ACTIVIDAD OPCIONAL (5-6 minutos)

Facilitador/a: "Si alguien quiere compartir su declaración de identidad, pueden hacerlo ahora. No es obligatorio."

[Ejemplo: "Yo NO soy mi diagnóstico. Yo soy [identidad verdadera]."]

[Espacio para compartir y celebrar]

ORACIÓN DE CIERRE (3 minutos)

Facilitador/a: "Cerramos con oración."

Padre, que estas declaraciones reemplacen las mentiras. Que vivamos en nuestra identidad verdadera. Amén.

"La próxima sesión: PRINCIPIO VII: DAR. Hablaremos sobre cómo servir a otros como parte de nuestra recuperación.

¡Los esperamos!"

HANDOUT PARA PARTICIPANTES. Currículum “Elijo Esperanza” Sesión 12.

PRINCIPIO 6: IDENTIDAD

Mi Declaración de Quién Soy Realmente

INSTRUCCIONES:

Esta es una actividad opcional para ti. Escribe una declaración clara sobre quién eres REALMENTE, más allá de tu diagnóstico.

¿QUIÉN ERES REALMENTE?

No eres tu diagnóstico. Tu diagnóstico es algo que TIENES, no algo que ERES. Tu identidad es mucho más profunda y valiosa.

FORMATO:

"Yo no soy _____ [lo que NO eres]

Yo soy _____ [quién eres realmente]"

MI DECLARACIÓN DE IDENTIDAD

(Escribe en el espacio de abajo)

Yo no soy _____

Yo soy _____

NOTAS IMPORTANTES:

- Tu diagnóstico es parte de tu historia, NO toda tu historia.
- Tu identidad incluye: tus dones, tu fe, tus relaciones, tu propósito.
- El lenguaje que usas sobre ti mismo es poderoso.
- Decir "tengo depresión" es diferente a "soy depresivo".
- Puedes tener un trastorno y ser completamente valioso/a.
- Tu valor no depende de tu salud mental.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Cuáles son mis fortalezas y dones?
- ¿Cómo me ve Dios a mí?
- ¿Qué roles importantes tengo? (hijo/a, amigo/a, padre/madre, profesional, etc.)
- ¿Cuáles son mis valores más profundos?
- ¿Qué puedo aportar a otros?
- ¿Quién quiero ser a pesar de mi diagnóstico?

RECUERDA ESTO:

La próxima vez que alguien (incluyéndote a ti mismo) te defina por tu diagnóstico:

INCORRECTO: "Yo soy bipolar" **CORRECTO:** "Tengo un diagnóstico de trastorno bipolar"

INCORRECTO: "Soy depresivo" **CORRECTO:** "Tengo depresión, pero eso no define quién soy"

CÓMO COMUNICAR TU DIAGNÓSTICO:

Dependiendo de la persona:

- **Gente cercana:** Puedes ser completamente honesto/a
- **Colegas/Profesionales:** Puedes usar lenguaje neutral: "Tengo un trastorno del estado del ánimo que estoy tratando"
- **No tienes que decirle a todos:** Tu diagnóstico es información privada

SI DESEAS COMPARTIR:

Si quieres compartir tu declaración de identidad con el grupo, levanta tu mano. El/la facilitador/a celebrará tu valor intrínseco y validará tu identidad.

RECUERDA:

Eres amado/a. Eres valioso/a. Tu diagnóstico no define tu valor.

*"Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio." — 2 Timoteo
1:7*

SESIÓN 13 - PARTE 1: PRINCIPIO VII "DAR"

BIENVENIDA Y ORACIÓN INICIAL (5 minutos)

Facilitador/a: "Bienvenidos. Hoy comenzamos el PRINCIPIO VII y final: DAR. Este es el principio sobre propósito y redención."

[Oración]

Señor, que nuestro dolor tenga propósito. Que podamos servir a otros desde lo que hemos aprendido. Amén.

CHECK-IN Y NORMAS (10 minutos)

Facilitador/a: "Check-in: nombre y cómo se sienten."

[Después]

"Recordemos nuestras Normas."

Vamos a leer el Principio VII:

PRINCIPIO VII

Para personas con reto de salud mental: A veces, mi reto de salud mental me ha hecho centrarme solo en mí mismo y en mis necesidades, llevándome a creer la mentira de que no tengo mucho que ofrecer a los demás. Por lo tanto, debido a que enfocarme en los demás me ayudará a crecer, elijo retribuir, compartiendo mi historia con los demás, para que mi dolor pasado pueda proporcionar ideas para el viaje de alguien más para vivir bien.

Para seres queridos: Yo también me he centrado en la situación de mi ser querido y en cómo me ha afectado. Puedo fácilmente llegar a consumirme tanto por nuestros problemas que no veo a los que me rodean y que se beneficiarían de lo que he aprendido. Por lo tanto, elijo retribuir buscando oportunidades para ayudar a otros compartiendo mis conocimientos y experiencias.

Juntos: Juntos reconocemos que compartir nos ayuda a nosotros y a los demás a sanar. Compartir nos ayuda a encontrar nuestra voz y se vuelve empoderador al ver nuestro dolor redimido por el Señor. Al compartir, nos ayuda a reafirmar nuestra propia esperanza a la vez que damos esperanza a los demás.

"Él nos consuela en todas nuestras dificultades para que nosotros podamos consolar a otros. Cuando otros pasen por dificultades, podremos ofrecerles el mismo consuelo que Dios nos ha dado a nosotros." — 2 Corintios 1:4 (NTV)

VIDEO Y INTRODUCCIÓN AL PRINCIPIO VII (15 minutos)

Facilitador/a: "Vamos a ver el video que introduce el Principio VII: Dar."

[Ver video: <https://youtu.be/8JNuY82XGkQ?si=DMJfgRUu8jriGwY>]

"Este principio nos enseña que no tienes que estar completamente 'curado' para servir a otros. Tu experiencia, tu historia, tu dolor—todo tiene valor para alguien más."

PUNTOS CLAVE DEL VIDEO:

- LA PALABRA CLAVE ES: DAR (Servir a otros)
- NO se trata de dinero, sino de SERVIR
- Cuando alguien activa los 6 principios anteriores y capacita su recuperación, el siguiente paso es SERVIR
- Cuando SIRVES A OTROS, Dios REDIME tu dolor
- HISTORIA DE PÉRDIDAS: Las cosas que Samantha perdió ◦ Tiempo (un año sin diagnóstico) ◦ Dinero (muchos exámenes innecesarios) ◦ Negocio (no pudo atenderlo) ◦ Reputación ◦ Un bebé (perdida durante todo esto)
- LA PROMESA: Dios restaura lo perdido ◦ NO solo lo devuelve al estado anterior ◦ SINO lo restaura MEJOR QUE ANTES
- EJEMPLO: Relaciones restauradas ◦ Perdió amigos por aislamiento ◦ A través del servicio en Fresh Hope, se restauraron ◦ Y adquirió nuevos amigos en todo el mundo
- EL PODER DEL SERVICIO: ◦ Hay días que estás llorando de puro dolor ◦ Pero alguien necesita que escuches ◦ Tú pasas a escuchar - Y ESO TIENE PODER ◦ El servicio te ayuda a procesar tu propio dolor
- HISTORIA: Fresh Hope Course ◦ Fue invitada pero dijo que no (no se sentía capaz) ◦ Oró y dijo "Sí, Señor, lo haré" ◦ Tres años después: Dios ha redimido TODO lo que Él dijo
- EL RESULTADO: ◦ El principio 7 es lo que realmente la ha redimido ◦ El dolor pasado está dando fruto en la vida de otros

SECCIÓN A: PARA PERSONAS CON DESAFÍO DE SALUD MENTAL (15 minutos)

Facilitador/a: "Para quienes viven el diagnóstico: hablemos sobre cómo servir a otros ha sido parte de tu recuperación."

PREGUNTAS:

1. "¿Cuál fue tu reacción al leer sobre el poder de 'dar' en la recuperación? ¿Has experimentado la sanación que viene de ayudar a otros?"
2. "Samantha habla de la mentira: 'No tengo nada que ofrecer'. ¿Has sentido eso?"

3. "¿En qué te ha paralizado esa mentira?"
4. "¿Hay alguien que cree que TIENES algo que ofrecer? ¿Quién?"

[Facilitador/a: Escuchar las historias de servicio. Validar el poder transformador de dar.]

SECCIÓN B: PARA SERES QUERIDOS (15 minutos)

Facilitador/a: "Para ustedes: también tienen una historia valiosa que compartir como seres queridos."

PREGUNTAS:

1. "¿Cuál fue tu reacción al leer sobre el poder de 'dar' desde la perspectiva de ser querido? ¿Has experimentado la sanación que viene de compartir lo que aprendiste?"
2. "¿Cuál es la mentira que TÚ crees como ser querido? • 'No tengo nada que ofrecer—toda mi energía va a apoyo' • 'Mi historia de ser cuidador no es lo suficientemente importante' • 'Solo porque mi ser querido está en recuperación no significa que yo pueda servir'"
3. "¿En qué te ha paralizado esa mentira?"
4. "¿Hay alguien que cree que TIENES algo que ofrecer?"

[Facilitador/a: Validar la experiencia de los seres queridos como valiosa y transformadora.]

ORACIÓN DE CIERRE (5 minutos)

Facilitador/a: "Cerramos con oración."

Padre, ayúdanos a ver el valor en nuestra historia. Que nuestro dolor se redima en servicio. Que podamos ser bendición para otros. Amén.

"La próxima semana: PARTE 2 del Principio VII, nuestro cierre. Hablaremos sobre cómo encontrar nuestro propósito en el servicio.

¡Los esperamos!"

HANDOUT PARA PARTICIPANTES. Currículum “Elijo Esperanza” Sesión 13.

PRINCIPIO VII

Para personas con reto de salud mental: A veces, mi reto de salud mental me ha hecho centrarme solo en mí mismo y en mis necesidades, llevándome a creer la mentira de que no tengo mucho que ofrecer a los demás. Por lo tanto, debido a que enfocarme en los demás me ayudará a crecer, elijo retribuir, compartiendo mi historia con los demás, para que mi dolor pasado pueda proporcionar ideas para el viaje de alguien más para vivir bien.

Para seres queridos: Yo también me he centrado en la situación de mi ser querido y en cómo me ha afectado. Puedo fácilmente llegar a consumirme tanto por nuestros problemas que no veo a los que me rodean y que se beneficiarían de lo que he aprendido. Por lo tanto, elijo retribuir buscando oportunidades para ayudar a otros compartiendo mis conocimientos y experiencias.

Juntos: Juntos reconocemos que compartir nos ayuda a nosotros y a los demás a sanar. Compartir nos ayuda a encontrar nuestra voz y se vuelve empoderador al ver nuestro dolor redimido por el Señor. Al compartir, nos ayuda a reafirmar nuestra propia esperanza a la vez que damos esperanza a los demás.

"Él nos consuela en todas nuestras dificultades para que nosotros podamos consolar a otros. Cuando otros pasen por dificultades, podremos ofrecerles el mismo consuelo que Dios nos ha dado a nosotros." — 2 Corintios 1:4 (NTV)

PUNTOS CLAVE DEL VIDEO:

- LA PALABRA CLAVE ES: DAR (Servir a otros)
- NO se trata de dinero, sino de SERVIR
- Cuando alguien activa los 6 principios anteriores y capacita su recuperación, el siguiente paso es SERVIR
- Cuando SIRVES A OTROS, Dios REDIME tu dolor
- HISTORIA DE PÉRDIDAS: Las cosas que Samantha perdió ◦ Tiempo (un año sin diagnóstico) ◦ Dinero (muchos exámenes innecesarios) ◦ Negocio (no pudo atenderlo) ◦ Reputación ◦ Un bebé (perdida durante todo esto)
- LA PROMESA: Dios restaura lo perdido ◦ NO solo lo devuelve al estado anterior ◦ SINO lo restaura MEJOR QUE ANTES
- EJEMPLO: Relaciones restauradas ◦ Perdió amigos por aislamiento ◦ A través del servicio en Fresh Hope, se restauraron ◦ Y adquirió nuevos amigos en todo el mundo

- EL PODER DEL SERVICIO: ◦ Hay días que estás llorando de puro dolor ◦ Pero alguien necesita que escuches ◦ Tú pasas a escuchar - Y ESO TIENE PODER ◦ El servicio te ayuda a procesar tu propio dolor
- HISTORIA: Fresh Hope Course ◦ Fue invitada pero dijo que no (no se sentía capaz) ◦ Oró y dijo "Sí, Señor, lo haré" ◦ Tres años después: Dios ha redimido TODO lo que Él dijo
- EL RESULTADO: ◦ El principio 7 es lo que realmente la ha redimido ◦ El dolor pasado está dando fruto en la vida de otros

SESIÓN 14 - PARTE 2: PRINCIPIO VII "DAR" (CIERRE)

BIENVENIDA Y ORACIÓN INICIAL (5 minutos)

Facilitador/a: "Bienvenidos a nuestra sesión final de este ciclo. Continuamos con el Principio VII: Dar. Hoy reflexionamos sobre cómo nuestro dolor se redime en servicio."

[Oración]

Señor, que cerremos este ciclo con gratitud. Que nuestro viaje continúe, y que siempre recordemos que no estamos solos. Amén.

CHECK-IN Y NORMAS (10 minutos)

Facilitador/a: "Check-in final de este ciclo: nombre y cómo se sienten después de estos 14 encuentros."

[Después]

"Recordemos nuestras Normas una última vez."

LECTURA DEL PRINCIPIO VII (5 minutos)

Facilitador/a: "Voy a leer el Principio VII, nuestro principio final."

PRINCIPIO VII

Para personas con reto de salud mental: A veces, mi reto de salud mental me ha hecho centrarme solo en mí mismo y en mis necesidades, llevándome a creer la mentira de que no tengo mucho que ofrecer a los demás. Por lo tanto, debido a que enfocarme en los demás me ayudará a crecer, elijo retribuir, compartiendo mi historia con los demás, para que mi dolor pasado pueda proporcionar ideas para el viaje de alguien más para vivir bien.

Para seres queridos: Yo también me he centrado en la situación de mi ser querido y en cómo me ha afectado. Puedo fácilmente llegar a consumirme tanto por nuestros problemas que no veo a los que me rodean y que se beneficiarían de lo que he aprendido. Por lo tanto, elijo retribuir buscando oportunidades para ayudar a otros compartiendo mis conocimientos y experiencias.

Juntos: Juntos reconocemos que compartir nos ayuda a nosotros y a los demás a sanar. Compartir nos ayuda a encontrar nuestra voz y se vuelve empoderador al ver nuestro dolor redimido por el Señor. Al compartir, nos ayuda a reafirmar nuestra propia esperanza a la vez que damos esperanza a los demás.

"Él nos consuela en todas nuestras dificultades para que nosotros podamos consolar a otros. Cuando otros pasen por dificultades, podremos ofrecerles el mismo consuelo que Dios nos ha dado a nosotros." — 2 Corintios 1:4 (NTV)

"Reforcemos estas verdades: Al dar, nosotros también recibimos. Nuestra historia importa."

PUNTOS CLAVE A RECORDAR (RECAP CORTO):

- RECORDATORIO: La palabra clave es DAR (Servir)
- Cuando sirves a otros, Dios REDIME tu dolor
- Las pérdidas se transforman en bendición para otros
- El servicio te sana a ti mientras ayudas a otros
- No esperes hasta estar "perfectamente recuperado"
- Tu historia, tal como es, tiene poder para ayudar a alguien

SECCIÓN A: PARA PERSONAS CON DESAFÍO DE SALUD MENTAL (17 minutos)

Facilitador/a: "Para quienes viven el diagnóstico: continuemos reflexionando sobre tu propósito en el servicio."

PREGUNTAS:

1. "Samantha lista las pérdidas asociadas con su diagnóstico. ¿Cuáles han sido TUS pérdidas?"
2. "¿Se sienten 'redimidas' de alguna manera? ¿O todavía duelen?"
3. "¿Hay algo que alguien te ha pedido hacer que sentiste que no podías?"
4. "¿A quién podrías ayudar desde donde estás AHORA, no desde donde esperas estar?"

[Facilitador/a: Ayudar a identificar el propósito personal. Celebrar todo lo que han aprendido.]

SECCIÓN B: PARA SERES QUERIDOS (17 minutos)

Facilitador/a: "Para ustedes: el servicio y la sanación que vienen de compartir su historia como ser querido."

PREGUNTAS:

1. "Tu ser querido ha experimentado pérdidas. ¿Y TÚ? ¿Cuáles han sido TUS pérdidas?"
2. "¿Hay diferencia entre 'pérdidas que se redimen' vs. 'pérdidas que simplemente duelen'?"
3. "¿Hay algo que alguien te pidió que hicieras—o que podrías hacer—en el contexto de esta realidad de salud mental?"
4. "¿A quién podrías ayudar desde donde estás AHORA como ser querido?"

[Facilitador/a: Honrar el viaje de los seres queridos. Validar su contribución a la recuperación de otros.]

ACTIVIDAD DE CIERRE ESPECIAL (5-6 minutos)

Facilitador/a: "Vamos a terminar con una reflexión especial. Si alguien quiere compartir ONE thing que aprendieron en estos 14 encuentros, pueden hacerlo ahora. O simplemente su nombre y gracias por estar aquí."

[Espacio sagrado para compartir y celebración]

ORACIÓN DE CIERRE Y DESPEDIDA (3 minutos)

Facilitador/a: "Vamos a cerrar con una oración de despedida."

Padre, gracias por este viaje de 7 principios. Gracias por cada persona aquí. Que continúen creciendo. Que nunca olviden que no están solos. Que su historia siga teniendo propósito. Que encuentren esperanza fresca todos los días. En el nombre de Jesús. Amén.

"Hermanos y hermanas, los invitamos a continuar asistiendo a los grupos. La recuperación es un viaje, no un destino. Compartamos el camino juntos.

Bienvenidos siempre aquí en Fresh Hope."

[Facilitador/a: Ofrecer tiempo para conexiones personales, información de próximas sesiones, recursos de apoyo.]

FIN DE GUÍAS DE SESIÓN - CICLO COMPLETO DE 7 PRINCIPIOS (14 SESIONES)

**HANDOUT PARA PARTICIPANTES. Currículum "Elijo Esperanza" Sesión 14.
PRINCIPIO 7: DAR**

Mi Plan de Servicio y Redención

INSTRUCCIONES:

Esta es una actividad opcional para ti. Escribe cómo planeas servir a otros y cómo tu dolor pasado puede convertirse en bendición para alguien más.

¿QUÉ ES DAR Y SERVIR?

Es compartir tu historia, tu experiencia y tu esperanza con otros que están en el camino de la recuperación. Cuando sirves, Dios REDIME tu dolor. Tus pérdidas se convierten en ganancias para otros.

FORMATO:

"Mi historia incluye _____ [lo que has pasado]

Quiero servir a _____ [a quién o de qué manera]

Para que _____ [el impacto que esperas tener]."

MI PLAN DE SERVICIO Y REDENCIÓN

(Escribe en el espacio de abajo)

Mi historia incluye _____

Quiero servir a _____

Para que _____

NOTAS IMPORTANTES:

- No necesitas estar "perfectamente recuperado" para servir.
- Tu historia, tal como es, tiene poder.
- El servicio te sana a ti mientras ayudas a otros.
- Puedes servir de muchas maneras: escuchar, compartir, acompañar, animar.
- Cuando das, Dios restaura lo que perdiste, MEJOR que antes.
- No tienes que hacerlo solo: busca comunidad en tu servicio.

FORMAS DE SERVIR: Considera estas maneras de servir a otros:

Escucha:

- Ser un oído compasivo para alguien que lucha
- Validar la experiencia de otros sin juzgar

Comparte tu historia:

- Testimonio en grupos de apoyo
- Conversaciones uno a uno
- Redes sociales (si te sientes cómodo/a)

Acompaña:

- Estar presente en los momentos difíciles de otros
- Ir a citas médicas con alguien que lo necesita
- Mantener contacto regular

Anima:

- Recordar a otros que la recuperación es posible
- Celebrar los pequeños logros de otros
- Ofrecer esperanza en los momentos oscuros

Participa:

- En Fresh Hope u otros grupos de apoyo
- En actividades voluntarias
- En tu comunidad de fe

- Como Agente de Esperanza
- Como Facilitador de Grupo de Apoyo

TUS PÉRDIDAS PUEDEN REDIMIRSE EN:

Piensa en lo que perdiste y cómo puede convertirse en bendición:

Pérdida de _____ puede convertirse en sensibilidad para _____

Pérdida de _____ puede convertirse en compasión por _____

Pérdida de _____ puede convertirse en fuerza para _____

SI DESEAS COMPARTIR:

Si quieres compartir tu plan de servicio con el grupo, levanta tu mano. El/la facilitador/a celebrará tu generosidad y validará tu visión de redención.

LA PROMESA:

Cuando sirves a otros, Dios:

- Restaura lo que perdiste
- Te sana mientras ayudas a otros
- Reafirma tu propia esperanza
- Convierte tu dolor en propósito
- Te conecta con comunidad
- Demuestra que tu vida tiene significado

RECUERDA:

Tu dolor no fue en vano. Tu historia puede transformar vidas. Cuando das, recibes multiplicado.

"Él nos consuela en todas nuestras dificultades para que nosotros podamos consolar a otros. Cuando otros pasen por dificultades, podremos ofrecerles el mismo consuelo que Dios nos ha dado a nosotros." — 2 Corintios 1:4 (NTV)

FRESH HOPE PARA LA SALUD MENTAL

CEREMONIA DE CIERRE

Las Pulseras de Esperanza

¿QUÉ SIGNIFICA ESTA PULSERA?

Esta pulsera de silicón con las palabras "**ELIJO ESPERANZA**" es tu recordatorio físico de tu compromiso con la recuperación.

No es un amuleto mágico. Es un símbolo de una decisión que tomarás todos los días.

CADA VEZ QUE LA VES, RECUERDA:

Yo **no soy** mi diagnóstico. Yo **soy** un hijo/a de Dios en recuperación.

Mi **estado del ánimo** puede cambiar. Mi **esperanza en Cristo** es constante.

He **aceptado** mi diagnóstico. He **elegido** buscar ayuda.

Elijo **la esperanza** tal como lo aprendí en cada uno de los 7 principios de recuperación.

Tengo **limitaciones**. Tengo **propósito**.

Mi **dolor** puede redimirse. Mi **historia** tiene valor.

LA PULSERA SIGNIFICA:

- ◆ Cada mañana: Elijo esperanza sobre el miedo
- ◆ En los días difíciles: Mi esperanza no depende de mis sentimientos
- ◆ Cuando duele: Recuerdo que no estoy solo/a
- ◆ En la recuperación: Elijo seguir adelante
- ◆ Siempre: Elijo creer en Dios, en la sanación

◆ Cada vez que leo “Elijo Esperanza (I choose Hope), soy recordado de que, en realidad, la Esperanza me eligió a mi.

ORACIÓN DE CIERRE

(Todos de pie, mano en el corazón)

Padre celestial,

Hoy cerramos esta etapa de los 7 Principios de Recuperación.

Hemos reconocido nuestras luchas. Hemos elegido la esperanza. Hemos visto que no estamos solos.

Mientras nos ponemos estas pulseras, nos recordamos que la recuperación es posible.

Que cada vez que las veamos, nos fortalezca nuestra fe.

Que nos ayuden a elegir esperanza en los días difíciles.

Que nos unan como comunidad que se ama y se cuida.

Gracias por amarnos incondicionalmente. Gracias por tu sacrificio en la cruz. Gracias por la promesa de restauración.

En Jesús, tenemos esperanza eterna.

AMÉN.

(Todos se ponen la pulsera al mismo tiempo)

NUESTRO RECORDATORIO:

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece." — Filipenses 4:13 (NVI)

PARA CELEBRAR

Sube una foto de tu mano con la pulsera a tus redes sociales y utiliza los hashtags #elijoesperanza #freshhope y #esperanzafresca