

# 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



**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)*

## **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 to dark green.

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/](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](mailto:info@freshhope.us)

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

Elijamos esperanza juntos.

## 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

## 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)*

## 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

**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)*

## 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

**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)*

## 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)

**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)*

## 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

**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*

## 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

**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*

## 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

**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

