

GUÍAS PARA FACILITADORES

Serie de Febrero

"Construyendo tu Aldea"

Cuatro semanas aprendiendo a crear
una red de apoyo saludable con límites sabios

*Basado en conceptos del libro
"Find Your People" de Jennie Allen*

Fresh Hope Español

Grupos de Apoyo para la Salud Mental

Instrucciones para el Facilitador

En febrero celebramos el amor y la amistad. Esta serie explora cómo construir relaciones saludables — una "aldea" de apoyo — mientras protegemos nuestra salud mental con límites sabios. Es especialmente relevante para quienes han sido heridos en relaciones pasadas o luchan con el aislamiento.

Contexto del libro

Esta serie está inspirada en el libro "Find Your People" (Encuentra a tu Gente) de Jennie Allen. El libro explora la epidemia de soledad en nuestra sociedad y ofrece un camino práctico y bíblico para construir comunidad auténtica. Allen identifica cinco ingredientes para relaciones saludables: transparencia, consistencia, cercanía, rendición de cuentas, y propósito compartido.

Enfoque especial para Fresh Hope

Hemos adaptado estos conceptos con sensibilidad hacia personas con desafíos de salud mental:

- **El aislamiento empeora los síntomas** — la comunidad es parte del tratamiento.
- **Los límites son esenciales** — no tenemos capacidad emocional infinita.
- **Las heridas relacionales son reales** — sanar no significa exponernos a más daño.
- **Fresh Hope ya es comunidad** — celebramos lo que estamos construyendo juntos.

Estructura de cada guía

- **Exposición del tema (10 minutos):** Lectura bíblica y puntos principales. El script está completo para que lo lea o adapte.
- **Guía conversacional (20-30 minutos):** Preguntas para facilitar la discusión grupal.
- **Cierre (5-10 minutos):** Reflexión y práctica sugerida para la semana.

Nota importante sobre límites

Esta serie habla de conexión Y de límites. Algunos participantes pueden haber sido enseñados que poner límites es "poco amoroso" o "egoísta." Otros pueden haber usado los límites como excusa para aislarse. Ayude al grupo a encontrar el equilibrio: conexión con sabiduría, vulnerabilidad con discernimiento, amor con límites saludables.

SEMANA 1

La aldea que necesitas

Fuimos creados para vivir en comunidad

Exposición (10 minutos)

Introducción

Febrero es el mes del amor y la amistad. En todas partes vemos corazones, flores, y mensajes sobre relaciones. Pero para muchos de nosotros, este mes puede ser complicado. Quizás las relaciones han sido fuente de dolor. Quizás nos sentimos solos aunque estemos rodeados de gente. Quizás nuestra lucha con la salud mental nos ha llevado a aislarnos.

Durante las próximas cuatro semanas, vamos a explorar cómo construir lo que llamaremos "tu aldea" — una red de relaciones saludables que nos sostienen. Y vamos a hacerlo con honestidad sobre los desafíos, incluyendo la necesidad de límites sabios.

Lectura bíblica

"Y el Señor Dios dijo: 'No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada.'" (Génesis 2:18, NVI)

"Más valen dos que uno, porque obtienen más fruto de su esfuerzo. Si caen, el uno levanta al otro. ¡Ay del que cae y no tiene quien lo levante!" (Eclesiastés 4:9-10, NVI)

Puntos principales

1. La soledad es una epidemia — y afecta nuestra salud.

Vivimos en la era más conectada de la historia. Tenemos redes sociales, mensajes instantáneos, videollamadas. Y sin embargo, estudios muestran que más del 60% de las personas reportan sentirse crónicamente solas. La soledad no es solo un sentimiento incómodo; afecta nuestra salud física y mental. Aumenta el riesgo de depresión, ansiedad, enfermedades cardíacas, e incluso muerte prematura. La ciencia confirma lo que Dios dijo desde el principio: no es bueno que estemos solos.

2. Fuimos diseñados para comunidad — es parte del diseño original.

En Génesis, antes de que existiera el pecado, antes de que algo estuviera mal, Dios miró a Adán y dijo: "No es bueno que esté solo." La necesidad de conexión no es una debilidad ni una consecuencia de la caída. Es parte de cómo fuimos diseñados. Incluso Dios mismo existe en comunidad: Padre, Hijo, y Espíritu Santo. Si Dios, que es completo en sí mismo, existe en relación, ¿cuánto más nosotros necesitamos a otros?

3. Para quienes luchamos con la salud mental, el aislamiento es especialmente peligroso.

Cuando estamos deprimidos, queremos aislarnos. Cuando tenemos ansiedad, evitamos situaciones sociales. Cuando sentimos vergüenza por nuestra condición, nos escondemos. Es comprensible, pero también es peligroso. El aislamiento alimenta los pensamientos negativos, nos quita perspectiva, y nos deja sin apoyo en

los momentos difíciles. La comunidad no reemplaza el tratamiento profesional, pero es parte esencial de nuestra recuperación.

4. Una "aldea" es más que tener amigos — es una forma de vivir.

Históricamente, los seres humanos vivían en aldeas donde la vida se compartía: se criaban los hijos juntos, se trabajaba juntos, se celebraba y se lloraba juntos. Hoy vivimos aislados en nuestras casas, detrás de pantallas, y esperamos que las amistades simplemente "aparezcan." Construir una aldea requiere intencionalidad. Y este grupo — Fresh Hope — ya es parte de tu aldea. Estamos aprendiendo a no caminar solos.

Guía Conversacional

1. En una escala del 1 al 10, ¿qué tan solo o sola te has sentido en el último mes? ¿Qué crees que contribuye a ese sentimiento?

2. El versículo dice "no es bueno que el hombre esté solo." ¿Cómo te hace sentir saber que la necesidad de conexión no es debilidad, sino diseño de Dios?

3. ¿Cómo ha afectado tu condición de salud mental tus relaciones? ¿Te ha llevado a aislarte o a depender demasiado de otros?

4. ¿Qué barreras sientes que te impiden tener relaciones más profundas? (Tiempo, miedo, heridas pasadas, vergüenza, etc.)

5. ¿Qué significa para ti que este grupo sea parte de tu "aldea"? ¿Cómo ha impactado tu vida?

Cierre

Reflexión: No fuimos diseñados para caminar solos. La soledad no es nuestro destino; es un problema que podemos abordar. Este mes vamos a aprender a construir nuestra aldea de manera saludable y con sabiduría.

Práctica de la semana

Esta semana, haz un inventario honesto de tus relaciones actuales:

- ¿Con cuántas personas hablaste esta semana (más allá de lo superficial)?
- ¿Hay alguien a quien podrías llamar a las 2am si tuvieras una emergencia?
- ¿Hay alguien que te conoce realmente — incluyendo tus luchas?
- ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste verdaderamente conocido y amado?

No juzgues tus respuestas. Solo observa dónde estás.

Oración sugerida: "Señor, tú dijiste que no es bueno que estemos solos. Confieso que a veces me he aislado por miedo, vergüenza, o dolor. Abre mis ojos para ver las

personas que has puesto a mi alrededor. Dame valentía para construir mi aldea.
Amén."

SEMANA 2

No todos caben en tu círculo interno

Sabiduría para elegir y límites para proteger

Exposición (10 minutos)

Introducción

La semana pasada hablamos de nuestra necesidad de comunidad y de construir una aldea. Pero hoy necesitamos hablar de algo igualmente importante: no todas las relaciones son iguales, y no todos pueden ocupar el mismo lugar en nuestra vida. Esto no es ser selectivo de manera cruel; es sabiduría. Y para quienes vivimos con desafíos de salud mental, entender esto puede proteger nuestra estabilidad emocional.

Lectura bíblica

"El que con sabios anda, sabio se vuelve; el que con necios se junta, saldrá mal parado." (Proverbios 13:20, NVI)

"Sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida." (Proverbios 4:23, NVI)

Puntos principales

1. Los círculos de relación: no todas las amistades son iguales.

Estudios científicos sugieren que los seres humanos podemos manejar aproximadamente 150 relaciones significativas (tu lista de Navidad, las personas con quienes hablas al menos una vez al año). Pero dentro de esos 150, hay capas:

- **150 conocidos:** Personas que reconoces, saludas, interactúas ocasionalmente.
- **50 amigos casuales:** Personas con quienes tienes algo en común y disfrutas.
- **15 amigos cercanos:** Personas en quienes confías, con quienes compartes más de tu vida.
- **5 íntimos:** Tu círculo interno. Las personas que te conocen profundamente.

No podemos tener 50 amigos íntimos. No tenemos la capacidad emocional. Reconocer esto nos libera de la culpa de no poder estar disponibles para todos de la misma manera.

2. Elegir tu círculo interno requiere sabiduría.

Proverbios dice que "el que con sabios anda, sabio se vuelve." Las personas más cercanas a nosotros nos influyen profundamente. Por eso necesitamos ser sabios al elegir quién entra en nuestro círculo interno. Esto no significa rechazar a las personas, sino reconocer que no todos tienen la capacidad o el deseo de estar en ese nivel de intimidad con nosotros — y nosotros con ellos.

3. Poner límites no es falta de amor; es salud.

Proverbios también nos dice: "Sobre todas las cosas cuida tu corazón." Para quienes vivimos con condiciones de salud mental, esto es especialmente importante. No tenemos energía emocional infinita. Algunas relaciones nos llenan;

otras nos vacían. Algunas personas respetan nuestros límites; otras los ignoran. Poner límites no significa que no amemos a alguien; significa que estamos cuidando lo que Dios nos ha dado.

4. Señales de relaciones saludables vs. dañinas.

Relaciones saludables:

- Te sientes seguro siendo tú mismo.
- Hay reciprocidad — das y recibes.
- Respetan tus límites.
- Te animan a crecer, no te mantienen estancado.

Relaciones dañinas:

- Te sientes agotado después de interactuar.
- Es mayormente unilateral — tú siempre das.
- Ignoran o critican tus límites.
- Te hacen sentir peor contigo mismo.

Guía Conversacional

1. ¿Cómo te fue con el inventario de relaciones de la semana pasada? ¿Qué descubriste sobre tu situación actual?

2. ¿Te resulta difícil o fácil poner límites en las relaciones? ¿Por qué crees que es así?

3. ¿Has experimentado relaciones que te drenan vs. relaciones que te llenan? ¿Puedes identificar qué las hace diferentes?

4. "Cuida tu corazón" — ¿Cómo se ve eso prácticamente cuando se trata de relaciones? ¿Especialmente considerando tu salud mental?

5. ¿Hay alguien en tu vida que quizás debería estar en un círculo diferente al que actualmente ocupa? (No tienes que compartir nombres, solo reflexiona.)

Cierre

Reflexión: Amar a las personas no significa darles acceso ilimitado a nuestra vida. Podemos amar a alguien y mantenerlo en un círculo externo por sabiduría. Jesús amaba a las multitudes, pero solo tenía 12 discípulos, y dentro de ellos, solo 3 estaban en su círculo más íntimo (Pedro, Santiago y Juan).

Práctica de la semana

Dibuja tus círculos de relación. En un papel, dibuja 4 círculos concéntricos y coloca nombres:

- **Círculo 1 (centro):** ¿Quiénes son tus 2-5 personas más cercanas? ¿A quién le confiarías tu peor secreto?

- **Círculo 2:** ¿Quiénes son tus 10-15 amigos cercanos? Personas con quienes compartes vida regularmente.
- **Círculo 3:** ¿Quiénes son tus amigos casuales? Personas que disfrutas pero no ves tan seguido.
- **Círculo 4:** Conocidos. Personas que reconoces pero no conoces profundamente.

Reflexiona: ¿Hay alguien que debería moverse de círculo? ¿Hay espacio vacío en tu círculo interno?

Oración sugerida: "Señor, dame sabiduría para elegir bien mis relaciones más cercanas. Ayúdame a poner límites saludables sin culpa. Muéstrame quién debería estar en mi círculo interno y dame discernimiento para proteger mi corazón. Amén."

SEMANA 3

Quando la comunidad duele

Sanando heridas relacionales, cuándo persistir y cuándo soltar

Exposición (10 minutos)

Introducción

Hemos hablado de la necesidad de comunidad y de elegir sabiamente nuestro círculo interno. Pero hay algo que no podemos ignorar: a veces, la comunidad duele. A veces, las mismas personas que deberían amarnos nos lastiman. Y para muchos de nosotros, las heridas relacionales son parte de nuestra historia con la salud mental. Hoy vamos a hablar de qué hacer cuando las relaciones duelen.

Lectura bíblica

"Las heridas de un amigo sincero son mejores que muchos besos de un enemigo." (Proverbios 27:6, NTV)

"Si es posible, en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos." (Romanos 12:18, NVI)

"Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida." (Proverbios 4:23, NVI)

Puntos principales

1. El conflicto en las relaciones es inevitable — pero no siempre es malo.

Si tienes relaciones, tendrás conflictos. Dos personas imperfectas eventualmente se lastimarán. Proverbios dice que "las heridas de un amigo sincero son mejores que muchos besos de un enemigo." Hay un tipo de dolor relacional que viene de alguien que nos ama y nos dice la verdad que necesitamos escuchar. Ese tipo de dolor puede hacernos crecer. El problema es cuando el dolor es constante, destructivo, o abusivo.

2. Heridas del pasado afectan nuestras relaciones presentes.

Muchos de nosotros cargamos heridas de relaciones pasadas: padres que nos abandonaron o abusaron, amistades que nos traicionaron, comunidades de fe que nos rechazaron, parejas que nos lastimaron. Estas heridas no desaparecen automáticamente; afectan cómo nos relacionamos hoy. Podemos ser excesivamente desconfiados, o demasiado rápidos para abrirnos a personas que no lo merecen. Reconocer nuestras heridas es el primer paso para sanar.

3. Cuándo persistir en una relación difícil.

No todas las relaciones difíciles deben terminar. A veces vale la pena pelear por una relación cuando:

- Ambas personas están dispuestas a trabajar en ella.
- El conflicto es situacional, no un patrón constante.
- Hay arrepentimiento genuino y cambio visible.
- La relación te ha nutrido más de lo que te ha dañado.

Romanos 12:18 dice "si es posible, en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz." Nota las dos condiciones: "si es posible" y "en cuanto dependa de ustedes." A veces no es posible. A veces la otra persona no está dispuesta.

4. Cuándo soltar o establecer distancia.

Soltar una relación o establecer distancia puede ser necesario cuando:

- La relación es consistentemente dañina para tu salud mental.
- Hay abuso (físico, emocional, verbal) sin arrepentimiento.
- La persona no respeta tus límites repetidamente.
- Has hecho todo lo que está en tu poder y nada ha cambiado.

Poner distancia no siempre significa cortar completamente. Puede significar mover a alguien a un círculo externo, limitar el tiempo que pasas con esa persona, o establecer temas que no discutirás. Recuerda: proteger tu corazón no es pecado; Proverbios lo llama sabiduría.

5. Sanar no significa olvidar — y perdonar no significa reconciliar.

El perdón es soltar el deseo de venganza y entregar la situación a Dios. Es algo que hacemos por nuestra propia libertad. Pero perdón no es lo mismo que reconciliación. La reconciliación requiere que ambas partes estén dispuestas y que sea seguro. Puedes perdonar a alguien y aún así decidir no tenerlo en tu círculo interno. Esto no es rencor; es prudencia.

Guía Conversacional

1. ¿Cómo te fue dibujando tus círculos de relación? ¿Hubo sorpresas o descubrimientos?

2. Sin mencionar nombres específicos, ¿hay heridas relacionales del pasado que todavía afectan cómo te relacionas hoy?

3. ¿Cómo distingues entre una relación difícil que vale la pena trabajar y una que es dañina?

4. ¿Te resulta difícil perdonar? ¿O te resulta difícil mantener límites después de perdonar? ¿Por qué crees que es así?

5. ¿Hay alguna relación en tu vida que necesitas replantear — ya sea para acercarte o para establecer más distancia?

Cierre

Reflexión: Las relaciones duelen porque importan. No podemos evitar todo el dolor relacional, pero sí podemos aprender a manejarlo con sabiduría. Podemos perdonar sin reconciliar. Podemos amar sin dar acceso ilimitado. Podemos sanar mientras protegemos nuestro corazón.

Práctica de la semana

Esta semana, reflexiona sobre una relación que te ha causado dolor:

- ¿Qué herida específica cargas de esa relación?
- ¿Has podido perdonar? Si no, ¿qué te lo impide?
- ¿Esa persona debería tener acceso a tu círculo interno actualmente? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Qué límite necesitas establecer (o mantener) para proteger tu salud mental?

Nota: Si esto trae emociones difíciles, está bien. Habla con alguien de confianza o un profesional si lo necesitas.

Oración sugerida: "Señor, tú conoces las heridas que cargo. Ayúdame a perdonar lo que necesito perdonar y a soltar lo que necesito soltar. Dame sabiduría para saber cuándo persistir y cuándo establecer distancia. Sana mi corazón para que pueda amar de nuevo sin miedo paralizante. Amén."

SEMANA 4

Construyendo puentes, no muros

Pasos hacia la conexión y celebrar la comunidad que ya tenemos

Exposición (10 minutos)

Introducción

Hemos recorrido un camino este mes: reconocimos nuestra necesidad de comunidad, aprendimos sobre los círculos de relación y los límites, y hablamos de las heridas relacionales. Hoy cerramos con esperanza: cómo dar pasos concretos hacia la conexión, cómo ser vulnerables con sabiduría, y cómo celebrar la comunidad que ya tenemos — incluyendo este grupo.

Lectura bíblica

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

"Amémonos los unos a los otros, porque el amor viene de Dios... El amor perfecto echa fuera el temor." (1 Juan 4:7, 18, NVI)

Puntos principales

1. La vulnerabilidad es el puente hacia la conexión profunda.

No podemos tener relaciones profundas si no estamos dispuestos a mostrarnos como realmente somos. Pero la vulnerabilidad da miedo, especialmente si hemos sido heridos. El secreto es la vulnerabilidad gradual: compartimos un poco, vemos cómo responde la otra persona, y luego decidimos si compartir más. No tenemos que abrir todo nuestro corazón de una vez con todos.

2. La conexión requiere iniciativa — alguien tiene que dar el primer paso.

Una de las razones por las que estamos solos es porque esperamos que otros tomen la iniciativa. Pensamos: "Si quisieran ser mis amigos, me invitarían." Pero probablemente ellos están pensando lo mismo. Alguien tiene que romper el hielo. Sí, es incómodo. Sí, podemos ser rechazados. Pero las relaciones no suceden pasivamente; requieren que demos el primer paso.

3. Pasos prácticos para construir tu aldea.

- **Sé constante:** Las amistades se construyen con tiempo. Comprométete a estar presente regularmente (como en este grupo).
- **Inicia:** No esperes a que otros te inviten. Sé tú quien envía el mensaje, propone el café, hace la llamada.
- **Comparte algo real:** Ve más allá de "estoy bien." Comparte algo verdadero (gradualmente) y observa quién responde con empatía.
- **Celebra lo pequeño:** No esperes grandes gestos. Una conversación genuina después del grupo ya es conexión.
- **Sé paciente:** Las amistades profundas toman tiempo. No te desanimes si no sucede inmediatamente.

4. Fresh Hope ya es tu aldea — celebremos lo que tenemos.

A veces buscamos comunidad en el horizonte cuando ya la tenemos frente a nosotros. Este grupo es comunidad. Cada semana que asistes, estás construyendo tu aldea. Las personas en esta sala te ven en tus días difíciles, escuchan tus luchas, y siguen volviendo. Eso es aldea. Eso es iglesia. Eso es lo que Dios diseñó.

5. El amor perfecto echa fuera el temor.

Juan nos dice que el amor perfecto echa fuera el temor. Esto no significa que no sentiremos miedo al relacionarnos — lo sentiremos. Significa que el amor de Dios nos da la seguridad de intentarlo aunque tengamos miedo. No necesitamos ser perfectos ni tener todo resuelto para conectar con otros. Podemos dar pasos imperfectos hacia la comunidad, confiando en que Dios está con nosotros.

Guía Conversacional

1. **¿Cómo te fue reflexionando sobre las relaciones que te han causado dolor? ¿Hubo alguna claridad o decisión que tomaste?**

2. **¿Qué tan cómodo o incómodo te sientes siendo vulnerable con otros? ¿Qué te ayudaría a abrirte más (gradualmente)?**

3. **¿Tiendes a esperar que otros tomen la iniciativa o eres tú quien da el primer paso? ¿Por qué crees que es así?**

4. **¿Qué ha significado este grupo para ti? ¿Cómo ha sido parte de tu "aldea"?**

5. **Mirando hacia adelante, ¿cuál es un paso concreto que quieres dar para construir o fortalecer tu aldea?**

Cierre

Reflexión: Este mes hemos aprendido que la comunidad es esencial, que los límites son sabios, que las heridas pueden sanar, y que podemos dar pasos hacia la conexión aunque tengamos miedo. No tienes que hacerlo solo. Tu aldea ya está comenzando a formarse — y este grupo es parte de ella.

Práctica de la semana (y del mes)

Esta semana, da un paso concreto hacia la conexión:

- **Dentro de este grupo:** ¿Hay alguien con quien te gustaría conectar más? Intercambien números o hagan un plan para verse fuera del grupo.
- **Fuera del grupo:** ¿Hay alguien a quien has querido llamar o invitar pero no lo has hecho? Hazlo esta semana.
- **Vulnerabilidad gradual:** Comparte algo verdadero con alguien esta semana. No tiene que ser tu secreto más profundo — solo algo real.
- **Celebra:** Escribe los nombres de las personas que ya forman tu aldea. Agradece a Dios por ellos.

Oración sugerida: "Señor, gracias por este mes de aprendizaje. Gracias por las personas que has puesto en mi vida, incluyendo este grupo. Dame valentía para seguir construyendo mi aldea, sabiduría para poner límites saludables, y fe para creer que puedo amar y ser amado aunque haya sido herido. Que tu amor perfecto eche fuera mi temor. Amén."

Resumen de la Serie

La serie "Construyendo tu Aldea" nos ha guiado a través de cuatro verdades esenciales sobre la comunidad:

- **Semana 1:** No fuimos diseñados para estar solos. La soledad afecta nuestra salud, y la comunidad es parte de nuestra recuperación.
- **Semana 2:** No todos caben en nuestro círculo interno. Los límites son sabiduría, no falta de amor.
- **Semana 3:** A veces la comunidad duele. Podemos perdonar sin reconciliar, y sanar mientras protegemos nuestro corazón.
- **Semana 4:** Podemos dar pasos hacia la conexión aunque tengamos miedo. Fresh Hope ya es nuestra aldea.

Principios clave para recordar:

- La necesidad de conexión no es debilidad; es diseño de Dios.
- Poner límites no es falta de amor; es proteger lo que Dios nos ha dado.
- Perdonar no significa reconciliar; podemos soltar sin dar acceso.
- La vulnerabilidad es el puente hacia la conexión profunda.
- El amor perfecto echa fuera el temor — podemos intentar aunque tengamos miedo.

Conexión con los Principios de Fresh Hope:

Esta serie refuerza varios Principios de Fresh Hope:

- La comunidad es esencial para la recuperación
- La recuperación es un proceso, no un evento (las relaciones toman tiempo)
- La esperanza es posible para todos (podemos sanar y conectar de nuevo)
- La fe y la ciencia trabajan juntas (la investigación confirma lo que la Biblia enseña)

Recurso recomendado:

"Find Your People: Building Deep Community in a Lonely World" por Jennie Allen. Disponible en inglés y español.

¡Gracias por facilitar estos grupos!

Fresh Hope Español — Donde la fe y la salud mental se encuentran