



ENCONTRAR FUERZA EN EL SEÑOR

RESILIENCIA EMOCIONAL



Publicado por
La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días
Salt Lake City, Utah ©

2021 por Intellectual Reserve, Inc.

Reservados todos los derechos.

Versión: 1/20

PD60013152 000

Impreso en los Estados Unidos de América.

MENSAJE DE LA PRIMERA PRESIDENCIA

Queridos hermanos y hermanas:

El Señor ha declarado: "Mi propósito es proveer para mis santos"

(Doctrina y Convenios 104:15). Esta revelación es una promesa del Señor de que Él brindará bendiciones y abrirá la puerta de la autosuficiencia, que es la capacidad de satisfacer las necesidades de la vida para nosotros y los miembros de nuestra familia.

Este cuaderno de ejercicios ha sido preparado para ayudar a los miembros de la Iglesia a aprender y poner en práctica principios de fe, educación, trabajo arduo y confianza en el Señor. Aceptar y vivir esos principios le permitirá recibir mejor la fortaleza prometida por el Señor.

Lo invitamos a estudiar y aplicar diligentemente estos principios y enseñarlos a los miembros de su familia. Al hacerlo, su vida será bendecida. Aprenderá cómo actuar en su camino hacia una mayor autosuficiencia. Serás bendecido con mayor esperanza, paz y progreso.

Tenga la seguridad de que es hijo de nuestro Padre Celestial. Él te ama y nunca te abandonará. Él os conoce y está dispuesto a extenderos las bendiciones espirituales y temporales de la autosuficiencia.

Atentamente,

La primera presidencia

CONTENIDO

Para facilitadores.	IV
Construyendo fortaleza emocional en el Señor.	1
Patrones de pensamiento saludables.	19
Nuestros cuerpos y emociones.	39
Manejo del estrés y la ansiedad.	55
Comprender la tristeza y la depresión.	75
Superar la ira.	93
Manejo de conductas adictivas.	109
Construyendo relaciones saludables.	127
Proporcionar fortaleza a los demás.	143
Avanzando con fe.	159
Carta de finalización.	178

PARA FACILITADORES

Gracias por su disposición para servir como facilitador. En este rol, serás parte de algo maravilloso. Sus esfuerzos ayudarán a guiar a un pequeño grupo de personas a ser más resilientes emocionalmente a medida que vivan los principios del Evangelio y aprendan habilidades prácticas. No necesitas ser un experto y no eres responsable de lo que otros mencionen; simplemente siga los materiales y confíe en la inspiración del Espíritu y del grupo.

Facilitar este grupo es diferente a otros cursos de autosuficiencia. Si bien este curso puede funcionar con grupos de varios tamaños, la experiencia ha demostrado que el tamaño de grupo ideal para este curso es de 8 a 10 participantes. Los temas de este manual son delicados, por lo que algunos participantes pueden emocionarse mucho. Si esto sucede, sea lo más comprensivo posible. La mayoría de los participantes del grupo también se apresurarán a brindar apoyo a los demás.

Si estos materiales se utilizan con grupos de jóvenes, se recomienda que los participantes tengan al menos 16 años y que estén presentes dos adultos. Si tiene inquietudes sobre la seguridad de un joven debido a algo que él o ella comparte en una reunión, infórmeleselo a sus padres o tutores.

A continuación se presentan algunas situaciones que puede encontrar y algunas posibles respuestas.

SITUACIÓN	POSIBLE RESPUESTA
El compartir pasa del tiempo designado.	Elige a un miembro del grupo para que sea cronometrador. "Aprecio lo importante que es esto para usted, pero debemos seguir adelante para mantenernos dentro del tiempo".
Un participante comparte demasiado o domina la discusión grupal.	"Gracias por compartir. Necesitamos brindar oportunidades para que otros compartan".
Un participante utiliza detalles gráficos para describir una situación o desafío.	"Eso suena como una situación difícil. Me gustaría recordarles a ustedes, y a todos nosotros, que realmente no tenemos el tiempo ni la capacitación para manejar ese problema".

RESPONDER A SITUACIONES DESAFÍOS

Si las emociones continúan aumentando durante una reunión, considere sugerir un breve descanso. Aparte al participante. Puede preguntarle a ese participante: “¿Estás bien? Pareces realmente molesto. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudar? El facilitador debe verificar que todos los participantes estén bien antes de abandonar la reunión. Si el participante amenaza o lastima a alguien, pídale que se vaya, llame a las autoridades y notifique a los líderes del sacerdocio de inmediato. Familiarícese con las pautas de seguridad de los centros de reuniones, que están disponibles a través de su obispo.

Leer: Este grupo es sólo para fines educativos. No es terapia de grupo ni Tratamiento profesional para problemas de salud mental. Si le preocupa la seguridad de alguien del grupo, intente comunicarse con él o ella para garantizar su seguridad. Si no puede hacerlo, es posible que deba comunicarse con las autoridades locales para asegurarse de que el miembro de su grupo esté seguro.

HACER

ANTES DE CADA REUNIÓN

- Descargar videos. (Consulte "Manuales y Videos" en srs.ChurchofJesusChrist.org).

- Verifique que el equipo de video funcione. •

Revise el capítulo brevemente. •

Prepárate espiritualmente.

DURANTE CADA REUNIÓN

- Iniciar y finalizar a tiempo.

• Abrir y cerrar cada reunión con una oración. • Anime a todos a compartir si quer.

- Elija un cronometrador.

- Anime a todos a participar.

- Ser miembro del grupo. Haga, mantenga y reporte sus compromisos.

- Diviértete y celebra el éxito.

- Confía y sigue el libro de trabajo.

DESPUÉS DE CADA REUNIÓN

- Evalúese utilizando la "Autoevaluación del facilitador" (después de esta sección).

- Contactar y animar a los miembros durante la semana.

- Actualizar al especialista en autosuficiencia de estaca sobre el progreso del grupo.

NO

ANTES DE CADA REUNIÓN

- Prepare una lección.

DURANTE CADA REUNIÓN

- Enseñar o actuar como experto. •

Habla más que los demás.

- Responda todas las preguntas.

- Ser el centro de atención.

- Siéntate en la cabecera de la mesa.

- Ponte de pie para facilitar. •

Omita la sección "Reflexionar". • Da

tu opinión después de cada comentario. • Cambiar o mejorar las actividades.

AUTOEVALUACIÓN DEL FACILITADOR

Después de cada reunión de grupo, revise las declaraciones a continuación. ¿Cómo le está yendo?

¿CÓMO ME VA COMO FACILITADOR?	Nunca	A veces	Muy seguido	siempre
1. Todos participan por igual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dejo que los miembros del grupo respondan preguntas en lugar de responderlas yo mismo. Hablo menos que otros miembros del grupo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sigo el libro de trabajo tal como está escrito y completo todas las secciones y actividades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Me comunico con los miembros del grupo durante la semana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Comparto mi entusiasmo y amor por cada miembro del grupo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Me mantengo dentro del tiempo recomendado para cada sección y actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Dedico tiempo a la sección "Reflexionar" para que el Espíritu Santo pueda guiar a los miembros del grupo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ayudo a garantizar que cada miembro del grupo que quiera pueda informar sobre sus compromisos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿CÓMO ESTÁ MI GRUPO?	Nunca	Alguno- veces	Muy seguido	siempre
1. Los miembros del grupo alientan y demuestran apoyo a entre sí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Los miembros del grupo mantienen sus compromisos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Los miembros del grupo están logrando logros tanto temporales como espirituales. resultados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Los socios de acción se comunican periódicamente y se animan mutuamente durante la semana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



CONSTRUYENDO EMOCIONAL FORTALEZA EN EL SEÑOR

MI PRINCIPIO FUNDAMENTAL

- Ejercer fe en Jesucristo

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

1. ¿Qué es la resiliencia emocional?
2. Aceptar desafíos como parte de
El plan de Dios para nosotros
3. Usar el albedrío para actuar
responsablemente
4. Las bendiciones del cambio
5. Expresar gratitud diariamente

PRIMEROS PASOS—Tiempo máximo: 20 minutos

Haga una oración inicial.

Presentaos. Cada uno de ustedes se toma un minuto para compartir su nombre y algo sobre sí mismo.

¡BIENVENIDO A NUESTRO GRUPO DE AUTOSUFICIENCIA!

Leer: Porque tu Padre Celestial te ama, envió a Su Hijo Jesucristo para fortalecerte durante cualquier situación que enfrentes en la vida.

Este grupo lo ayudará a aprender habilidades espirituales y prácticas para ayudarnos a cada uno de nosotros a cuidar mejor nuestro cuerpo, mente, emociones y relaciones. Al asistir a este curso, trabaje con el Padre Celestial y Jesucristo para saber cómo aplicar lo que aprenda a su vida y a la de sus seres queridos.

Estas reuniones serán un lugar seguro para compartir honestamente ya que este grupo sigue el principio de confidencialidad y utiliza un lenguaje y un comportamiento que invita al Espíritu. Estás invitado a compartir experiencias personales; en lugar de centrarse en los problemas, comparte las soluciones que haya encontrado o que le gustaría probar.

Leer: Este grupo es sólo para fines educativos. No es una terapia de grupo ni un tratamiento profesional para problemas de salud mental. Si cree que está experimentando problemas crónicos de depresión, estrés y ansiedad, ira, adicción u otros problemas de salud mental, debe buscar ayuda profesional.

¿CÓMO FUNCIONA EL GRUPO?

Leer: Los grupos de autosuficiencia funcionan como un consejo. No hay maestro ni experto.

En cambio, sigue los materiales tal como están escritos. Cada reunión de grupo tiene una duración de 90 a 120 minutos. Su capacidad para conectarse entre sí les ayudará a sentir el Espíritu y a ser más resilientes emocionalmente. Con la guía del Espíritu, os ayudaréis unos a otros:

- Contribuir por igual a los debates y actividades. Nadie, especialmente el facilitador, debe dominar la conversación.

- Manténgase dentro del tiempo asignado para compartir.
- Ámense y apóyense unos a otros. Muestre interés, haga preguntas y sea sensible a los sentimientos de los demás.
- Compartir comentarios positivos y relevantes; Evite compartir detalles gráficos.
- Hacer y cumplir compromisos.

Vea: "Mi grupo de autosuficiencia", disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org/videos [4:01]. (¿No tiene vídeo? Lea la siguiente sección, "Sin un maestro, ¿cómo sabremos qué hacer?")

Discutir: ¿Qué hizo que el grupo del video tuviera éxito? ¿Qué haremos como grupo para aumentar la posibilidad de tener una experiencia que cambie la vida?

SIN MAESTRO ¿CÓMO SABREMOS QUÉ HACER?

Leer: Es fácil. Simplemente sigue los materiales. Cada capítulo del libro de trabajo tiene cinco partes:

Informe: Analice el progreso que realizó durante la semana en sus compromisos.

Mi fundamento: repasar un principio del Evangelio que conducirá a una mayor autosuficiencia espiritual.

Aprender: Aprenda habilidades prácticas que le conducirán a una mayor autosuficiencia temporal.

Medita: Escucha la inspiración del Espíritu Santo sobre cómo actuar según lo que has aprendido.

Comprométete: promete cumplir con los compromisos durante la semana que te ayudarán a progresar. También compartirás lo que aprendas en cada reunión del grupo con familiares o amigos.

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO DE TRABAJO

CUANDO VEA ESTAS INDICACIONES, SIGA ESTAS INSTRUCCIONES				
Leer	Mirar	Conversar	Reflexionar	Actividad
Una persona lee en voz alta por todo grupo.	El conjunto grupo observa el video.	Los miembros del grupo comparten pensamientos para dos o cuatro minutos.	Los individuos reflexionan, meditan y escriben en silencio para dos a tres minutos.	Miembros del grupo trabajo individual ualmente o con para el período especificado tiempo.

Leer: Si bien este manual se usa a menudo en grupos de autosuficiencia organizados por una estaca o barrio, también se puede usar en cualquier momento con familiares, amigos o vecinos que quieran revisarlo juntos.

Leer: Recuerda que lo que se comparte durante las reuniones del grupo es confidencial. El Las opiniones expresadas en nuestro grupo son las de individuos y no representan los puntos de vista ni la doctrina de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.



MI FUNDAMENTO: EJERCER LA FE EN JESUCRISTO —Tiempo máximo: 20 minutos

Reflexione: Pregúntese: “¿Cómo me ayuda mi fe en Jesucristo a manejar
¿tiempos difíciles?”

Ver: “Ejercer fe en Jesucristo”, disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org
/vídeos [1:43]. (¿No tiene video? Lea la transcripción de “Ejercer fe en
Jesucristo”).

EJERCER LA FE EN JESUCRISTO

Si no puede ver el video, lea este guión.



Élder David A. Bednar:

Actuar es el ejercicio de la fe. Los hijos de Israel llevan el arca del pacto. Llegan al río Jordán. La promesa es que cruzarán por tierra firme. ¿Cuándo se separa el agua? Cuando tienen los pies mojados. Se adentran en el río y actúan. El poder sigue: el agua se separa.

A menudo creemos: "Voy a tener este entendimiento perfecto y luego lo transformaré en lo que hago". Yo sugeriría que tenemos suficiente para empezar. Tenemos una idea de la dirección correcta. La fe es un principio —el principio— de acción y de poder. La verdadera fe se centra en y sobre el Señor Jesucristo y siempre conduce a la acción.

(Véase “Buscar aprendizaje por la fe” [discurso a los educadores religiosos del Sistema Educativo de la Iglesia, 3 de febrero de 2006], ChurchofJesusChrist.org/media-library.)

Lea: El siguiente pasaje de las Escrituras y declaraciones de líderes de la Iglesia:

“Y en ningún momento nadie hizo milagros hasta después de su fe; por lo que creyeron primero en el Hijo de Dios” (Éter 12:18).

“La fe en Dios incluye la fe en Sus propósitos así como en Su tiempo. No podemos aceptarlo plenamente y al mismo tiempo rechazar su programa” (Neal A. Maxwell, *That Ye May Believe* [Salt Lake City: Bookcraft, 1992], pág. 84).

“La fe en Jesucristo nos impulsa a hacer cosas que de otro modo no haríamos. La fe que nos motiva a actuar nos da más acceso a Su poder. También aumentamos el poder del Salvador en nuestra vida cuando hacemos convenios sagrados y los guardamos con precisión. Nuestros convenios nos unen a Él y nos dan poder divino” (Russell M. Nelson, “Drawing the Power of Jesus Christ into Our Lives”, *Liahona*, mayo de 2017, pág. 41).

“¡Podemos sentir alegría incluso cuando tenemos un mal día, una mala semana o incluso un mal año!

“Mis queridos hermanos y hermanas, el gozo que sentimos tiene poco que ver con las circunstancias de nuestras vidas y mucho con el enfoque de nuestras vidas.

“Cuando el foco de nuestras vidas está en el plan de salvación de Dios. . . y Jesucristo y Su evangelio, podemos sentir gozo sin importar lo que esté sucediendo—o no sucediendo—en nuestras vidas. La alegría viene de y gracias a Él. Él es la fuente de todo gozo” (Russell M. Nelson, “Joy and Spiritual Survival”, *Ensign* o *Liahona*, noviembre de 2016, pág. 82).

Discutir: ¿Por qué es necesaria la fe para que Dios nos fortalezca temporal, emocional y espiritualmente?

ACTIVIDAD

Paso 1: Como grupo, lean las citas a continuación.

Paso 2: Analice cómo actuar según estas prioridades proféticas puede ayudarle a tener más fe en Jesucristo.

Prioridades y promesas proféticas

“Cuanto más sabemos acerca del ministerio y la misión del Salvador, cuanto más entendemos Su doctrina y lo que Él hizo por nosotros, más sabemos que Él puede proporcionarnos el poder que necesitamos para nuestra vida” (Russell M. Nelson, “Drawing el poder de Jesucristo en nuestras vidas”, Ensign o Liahona, abril de 2017, pág. 39).

“Tu fe crecerá no por casualidad, sino por elección. . . . ¿Cuándo fue la última vez que leyó el Libro de Mormón de principio a fin? Leelo de nuevo. Aumentará tu fe” (Neil L. Andersen, “La fe no es casualidad, sino elección”, Liahona , noviembre de 2015, págs . 66–67).

“Las ordenanzas que se reciben dignamente y se recuerdan continuamente abren los canales celestiales a través de los cuales el poder de la piedad puede fluir en nuestra vida. . . . El día de reposo y el santo templo son dos fuentes específicas de ayuda divina instituidas por Dios para ayudarnos a elevarnos por encima del nivel y la corrupción del mundo” (David A. Bednar, “Exceeding Great and Precious Promises”, Liahona , noviembre de 2017, 91–92).

Comprométete: elegiré una cosa que hacer esta semana para fortalecer mi fe en
Jesucristo.



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

1. ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA EMOCIONAL?

Leer: Para llegar a ser como el Salvador, todos deberán enfrentar desafíos y dificultades durante esta vida. Para afrontar con éxito los desafíos de la vida se requiere fe en Jesucristo y resiliencia emocional. La resiliencia emocional es:

- La capacidad de adaptarse a los desafíos emocionales con valentía y fe, centrado en Jesucristo.
- Ayudarte a ti mismo y a los demás lo mejor que puedas.
- Buscar ayuda adicional cuando sea necesario.

Este curso está diseñado para fortalecerlo espiritualmente y enseñarle algunas habilidades básicas para enfrentar los desafíos y decepciones de la vida. También aprenderá de las experiencias y la ayuda de otros miembros del grupo.

Reflexiona: Pregúntate, ¿por qué quieres ser más resiliente emocionalmente? Escribe tu respuesta a continuación.

2. ACEPTAR LOS DESAFÍOS COMO PARTE DEL PLAN DE DIOS PARA NOSOTROS

Leer: Como Padre de nuestros espíritus, Dios es perfecto, tiene todo poder y sabe todas las cosas. Él ama a cada uno de nosotros y nuestro progreso es Su obra y gloria. Su plan para nosotros es crecer y cambiar hasta que seamos como Él. Él permite que seamos desafiados y, si respondemos con fe, el Señor nos fortalecerá y nos ayudará a crecer para llegar a ser más como él. Ser resilientes emocionalmente nos ayuda a ser pacientes y crecer a partir de estos desafíos.

“Ningún dolor que sufrimos, ninguna prueba que experimentamos es en vano. Ministra a nuestra educación, al desarrollo de cualidades como la paciencia, la fe, la fortaleza y la humildad. Todo lo que sufrimos y todo lo que soportamos, especialmente cuando lo soportamos con paciencia, fortalece nuestro carácter, purifica nuestro corazón, expande nuestra alma y nos hace más tiernos y caritativos. . . y es a través de la tristeza y el sufrimiento, el trabajo duro y la tribulación que obtenemos la educación que venimos a adquirir aquí” (Élder Orson F. Whitney, citado en Spencer W. Kimball, Faith Precedes the Miracle [1972], pág. 98).

Ver: “Él está construyendo un palacio”, disponible en [srs.ChurchofJesusChrist.org](https://www.srs.ChurchofJesusChrist.org)
/vídeos [1:19].

Debate: ¿Cómo te han ayudado las experiencias desafiantes a crecer en tu vida?

3. USAR LA AGENCIA PARA ACTUAR RESPONSABLEMENTE

Leer: Incluso cuando suceden cosas malas a nuestro alrededor, podemos elegir cómo respondemos. Asumir la responsabilidad de cómo reaccionamos, incluso cuando enfrentamos desafíos, trae paz y poder.

“Como hijos e hijas de nuestro Padre Celestial, hemos sido bendecidos con el don del albedrío moral, la capacidad de acción y elección independientes. Dotados de agencia, usted y yo somos agentes, y principalmente debemos actuar y no sólo que se actúe en consecuencia. Creer que alguien o algo puede hacernos sentir ofendidos, enojados, heridos o amargados disminuye nuestra agencia moral y nos transforma en objetos sobre los cuales actuar. Sin embargo, como agentes, ustedes y yo tenemos el poder de actuar y elegir cómo responderemos” (David A. Bednar, “And Nothing Shall Offend Them”, Ensign or Liahona, noviembre de 2006, pág. 90).

Los desafíos o cambios inesperados pueden parecer injustos. Podemos sentirnos tentados a responder de maneras improductivas y no cristianas:

- Culpar a los demás
- Pon excusas
- Rebelde
- Quejarse
- Encontrar fallas
- Duda
- Renunciar

- Procrastinar
- Enfadarse
- Disfrute de la autocompasión
- Permita que el miedo gobierne
- Autojustificarse

Volverse emocionalmente resilientes implica reconocer estas respuestas en nosotros mismos y utilizar nuestra agencia para elegir una respuesta más apropiada.

ACTIVIDAD (5 minutos)

Con un compañero, revisa cada situación a continuación. Utilizando la lista del párrafo anterior, piense en algunas de las respuestas improductivas que se aplicarían a cada situación. Analice cómo nos sentimos tentados a responder y las formas en que podemos “actuar por [nosotros mismos] y no para que actuemos en consecuencia” (2 Nefi 2:26).

SITUACIÓN	IMPRODUCTIVO RESPUESTAS	FORMAS DE ACTUAR RESPONSABLEMENTE (2 NEFI 2:26)
Ejemplo No fuiste seleccionado para un trabajo que realmente deseabas.	Enojarse y culpar a los demás. Duda de tus habilidades. Pierde la esperanza de encontrar un buen trabajo y deja de intentarlo.	Solicite comentarios de los demás. Encuentre nuevas habilidades que pueda aprender o cosas que le brinden más experiencia. Solicite otros trabajos.
Alguien que te importa te juzgó mal o te avergonzó.		
Cometiste un error que dolió otro individuo.		
Alguien fue deshonesto contigo y perdiste dinero.		
Tiene una enfermedad que limita su capacidad para hacer cosas que podía hacer en el pasado.		

Discutir: ¿Cuándo ha utilizado su agencia para actuar responsablemente? ¿Cómo te ayudó?

Ver: "Montañas para escalar", disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org/videos [5:05].

Discutir: A pesar de sus desafíos, ¿qué hicieron las personas en el video para permitir el Señor para ayudarlos?

Lea: "Tener fe en Jesucristo es confiar en que, gracias a Su sacrificio expiatorio, Él corregirá todas las injusticias, restaurará todas las cosas perdidas y reparará todas las cosas rotas, incluidos los corazones. Él hará todo bien, sin dejar ningún detalle desatendido" (Lynn G. Robbins, "Be 100 Percent Responsible" [Devocional de la Universidad Brigham Young, 22 de agosto de 2017], discursos.byu.edu).

Debate: ¿Cómo puede la fe en Jesucristo ayudarnos a soportar bien los desafíos?

4. LAS BENDICIONES DEL CAMBIO

Lea: "En un momento u otro todos hemos escuchado alguna forma del anuncio familiar:

edad: 'Nada es tan constante como el cambio.' A lo largo de nuestra vida, debemos afrontar el cambio. Algunos cambios son bienvenidos; algunos no lo son. Hay cambios en nuestra vida que son repentinos, como el fallecimiento inesperado de un ser querido, una enfermedad imprevista, la pérdida de un bien que atesoramos. Pero la mayoría de los cambios se producen de forma sutil y lenta" (Thomas S.

Monson, "Encontrar el gozo en el viaje", Liahona, noviembre de 2008, pág. 84).

El Señor nos asegura que si nos humillamos ante Él, Él puede ayudarnos a cambiar para mejor. "Y si los hombres vienen a mí, les mostraré sus debilidades. Doy a los hombres debilidad para que sean humildes; y mi gracia es suficiente para todos los hombres que se humillan ante mí; porque si se humillan ante mí y tienen fe en mí, entonces haré que las cosas débiles les sean fuertes" (Éter 12:27).

ACTIVIDAD (5 minutos)

Cada semana aprenderemos nuevas habilidades que nos ayudarán a “actuar por [nosotros mismos] y no para que actuemos en consecuencia” (2 Nefi 2:26). Considere algo que desee mejorar. Si tiene algún cambio en mente, utilice el espacio a continuación para registrar sus ideas e impresiones. De lo contrario, a medida que revise los temas de este manual, probablemente descubrirá formas en las que desea cambiar y podrá regresar y registrar sus pensamientos y sentimientos aquí.

Algo que quiero cambiar:

¿Cómo podría ser diferente mi vida si hago este cambio?

5. EXPRESAR GRATITUD DIARIAMENTE

Lea: Durante estas reuniones grupales, uno de sus compromisos cada semana incluirá escribir al menos una cosa por la que esté agradecido cada día.

Expresar gratitud no significa negar o ignorar los sentimientos de dolor o desánimo. Significa que reconoces las bendiciones que el Padre Celestial te ha dado. Por ejemplo, podría ser cuando alguien fue amable contigo o cuando apreciaste algo que viste, oíste, oíste, tocaste o probaste.

Ver: “Agradecidos en cualquier circunstancia”, disponible en [srs.ChurchofJesusChrist.org](https://www.srs.ChurchofJesusChrist.org) /vídeos [1:06].

Debate: ¿Cuándo te ha ayudado la gratitud a ti o a otros a experimentar felicidad?



PENSAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piensa individualmente en lo que has aprendido hoy y considera lo que Dios quiere que hagas. Lea la cita y escriba sus respuestas a las siguientes preguntas.

“A través de su fe, Jesucristo aumentará su capacidad para mover las montañas de su vida, aunque sus desafíos personales puedan parecer tan grandes como el Monte Everest” (Russell M. Nelson, “Christ Is Risen; Faith in Him Will Move Montañas”, Liahona, mayo de 2021, pág. 102).

¿Cuáles son las cosas más significativas que aprendí hoy?

¿Qué cosa haré como resultado de lo que aprendí hoy? (Este podría ser su compromiso personal para la semana. Si no se le ocurre un compromiso, a continuación se enumeran algunas ideas potenciales).

Compromiso

- Lea el Libro de Mormón todos los días.

Ideas:

- Mostrar mi fe asistiendo a la iglesia y tomando la Santa Cena.



SOCIOS DE ACCIÓN

EL BENEFICIO DE LOS SOCIOS EN ACCIÓN

Leer: Con la ayuda de otros, puedes lograr grandes cosas. Por ejemplo, los misioneros tienen compañeros que los apoyan. En nuestros grupos tenemos socios de acción. Los socios de acción se ayudan mutuamente a cumplir sus compromisos:

- Llamarse, enviarse mensajes de texto o visitarse durante la semana.
- Hablar de lo que aprendimos en la reunión del grupo.
- Animarse unos a otros a cumplir los compromisos.
- Asesoramiento conjunto sobre los desafíos.
- Orar unos por otros.

Debate: ¿Cómo te ha ayudado otra persona a lograr algo difícil en el pasado?

Leer: Ser un socio de acción no es difícil ni requiere mucho tiempo. Para iniciar la conversación, podrías preguntar:

- ¿Qué te gustó de nuestra última reunión de grupo?
- ¿Qué cosas buenas te han pasado esta semana?
- ¿Cómo has utilizado el principio Mi fundamento esta semana?

La parte más importante de la discusión será ayudarse mutuamente a cumplir sus compromisos. Podrías preguntar:

- ¿Cómo te va con tus compromisos?
- Si no has conservado algunos de ellos, ¿necesitas ayuda?
- ¿Cómo puedo apoyar mejor sus esfuerzos?

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Elige a alguien del grupo para que sea tu compañero de acción durante esta semana.

- Puede cambiar de pareja cada semana si lo desea.
- Idealmente, los socios de acción son del mismo género y no son miembros de la familia.

Nombre e información de contacto del socio de acción

Paso 2: Escriba cómo y cuándo se comunicarán entre sí.

SOL	LUN	MARTES	CASARSE	JUEVES	VIE	SE SENTÓ



COMMIT: Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana asumimos compromisos. Tu respuesta en la sección "Reflexionar" podría convertirse en tu compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando sobre nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de contactar y apoyar a su(s) socio(s) de acción, decida con cuál de los siguientes compromisos se comprometerá. Lea cada uno de sus compromisos en voz alta a su socio de acción. Prometa cumplir sus compromisos y luego firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

A Actuaré de una manera para fortalecer mi fe en Jesucristo.

B Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y le doy gracias a Dios.
para ello.

C Trabajaré en mi compromiso personal desde la sección "Reflexionar".

D Me pondré en contacto y apoyaré a mi socio de acción.

E Compartiré lo que he aprendido con mi familia o amigos.

mi firma

Firma del socio de acción.



PENSAMIENTO SALUDABLE PATRONES

MI PRINCIPIO FUNDAMENTAL

- Nuestra identidad y propósito divinos

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

1. Nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones
2. Reconocer patrones de pensamiento inexactos
3. Responder a los desencadenantes
4. Crear patrones de pensamiento más precisos
5. Cambiar nuestra forma de pensar requiere práctica



INFORME—Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON TU SOCIO DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Tómate unos minutos para pensar en cómo te fue con tus compromisos la semana pasada. Dibuja un círculo alrededor del color que representa cómo sentiste que te fue con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que hiciste muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa algo de esfuerzo y el círculo verde es un esfuerzo significativo. Comparta su evaluación con su socio de acción.

	• Muy poco esfuerzo • Algo de esfuerzo • Esfuerzo significativo	Socio de acción Iniciales
A Actué de una manera para fortalecer mi fe en Jesucristo.	• • •	
B Escribí una cosa por la que estoy agradecido cada día.	• • •	
C Trabajé en mi compromiso personal.	• • •	
D Me comuniqué y apoyé a mi socio de acción.	• • •	
E Compartí lo que aprendí con mi familia o amigos.	• • •	

PASO 2: COMPARTE TUS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 MINUTOS)

Como grupo, compartan las cosas que aprendieron la semana pasada mientras trabajaban en sus compromisos. Las siguientes preguntas podrían ayudar a la discusión.

Discutir: ¿Qué experiencias tuviste mientras practicabas el principio Mi Fundación?

¿Cómo llegó a aceptar más el cambio?

PASO 3: ELIJA SOCIOS DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Lo ideal es que los socios de acción sean del mismo sexo y no sean miembros de la familia.

Tómate un par de minutos para reunirte con tu compañero de acción. Preséntense y comenten cómo se comunicarán entre sí durante la semana.

Nombre del socio de acción

Información del contacto

Anote cómo y cuándo se comunicarán esta semana.

dom	lun	mar	miércoles	jue	vie					SE SENTÓ



MI FUNDAMENTO: NUESTRA IDENTIDAD DIVINA Y PROPÓSITO—Tiempo máximo: 20 minutos

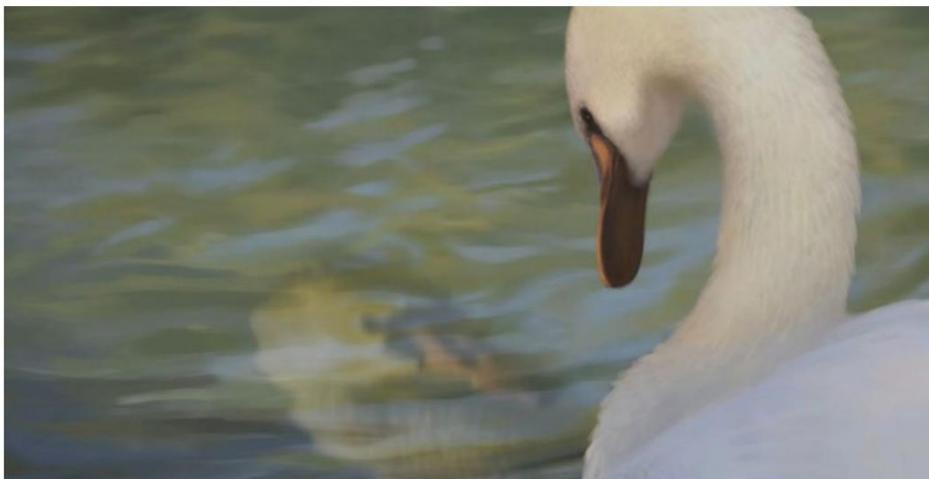
Reflexiona: ¿Cuál es el valor de mi alma para Dios?

Lea: “Recuerden que el valor de las almas es grande ante los ojos de Dios; porque he aquí, el Señor vuestro Redentor sufrió la muerte en la carne; por lo que sufrió el dolor de todos los hombres, para que todos se arrepintieran y vinieran a él” (Doctrina y Convenios 18:10–11).

Ver: “Nuestra verdadera identidad”, disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org/videos/3:39. (¿No hay vídeo? Lea la transcripción de “Nuestra verdadera identidad”).

NUESTRA VERDADERA IDENTIDAD

Si no puede ver el vídeo, lea este guión.



Presidente Dieter F. Uchtdorf:

Gran parte de la confusión que experimentamos en esta vida proviene simplemente de no comprender quiénes somos.

Uno de los narradores más queridos de todos los tiempos fue el escritor danés Hans Christian Andersen. En uno de sus cuentos, “El patito feo”, una mamá pato descubre que uno de sus polluelos recién nacidos es inusualmente grande y muy feo. Los otros patitos no pueden dejar solo al niño feo. Lo castigan sin piedad.

El patito feo decide que sería mejor para todos si dejara a su familia y se escapó. Entonces, un día ve volar sobre su cabeza una bandada de pájaros majestuosos. Toma vuelo y los sigue hasta un hermoso lago. El patito feo mira al agua y ve el reflejo de un magnífico

cisne. ¡El patito feo se da cuenta de que el reflejo es suyo! Ha descubierto quién es realmente.

Piensa de dónde vienes. Sois hijos e hijas del ser más grande y glorioso del universo. Él os ama con un amor infinito.

Él quiere lo mejor para ti. Este conocimiento lo cambia todo. Cambia tu presente. Puede cambiar tu futuro. Y puede cambiar el mundo.

Si tan solo comprendiéramos quiénes somos y lo que nos espera, nuestros corazones rebosarían de tal gratitud y felicidad que iluminarían incluso las penas más oscuras con la luz y el amor de Dios.

Por supuesto, siempre habrá voces que os dirán que sois tontos al creer que sois cisnes, insistiendo en que no sois más que patitos feos y que no podéis esperar convertirlos en otra cosa. Pero tú lo sabes mejor. No sois seres ordinarios. Eres glorioso y eterno.

Te lo ruego: ¡simplemente mira al agua y ve tu verdadero reflejo! Es mi oración y bendición que cuando miren su reflejo, puedan ver más allá de las imperfecciones y las dudas y reconocer quiénes son realmente: hijos e hijas gloriosos de Dios Todopoderoso. En el sagrado nombre de Jesucristo, amén.

Lea: Las siguientes declaraciones de los líderes de la Iglesia:

“Eres un hijo de Dios. Él es el Padre de vuestro espíritu. Espiritualmente eres de noble cuna, descendiente del Rey del Cielo. Fija esa verdad en tu mente y mantenla” (Boyd K. Packer, “To Young Women and Men”, Ensign, Mayo de 1989, 54).

“Ten cuidado con cómo te caracterizas. No te caracterices ni te defines por alguna cualidad temporal. La única cualidad que debe caracterizarnos es la de ser hijo o hija de Dios. Ese hecho trasciende todas las demás características, incluida la raza, la ocupación, las características físicas, los honores o incluso la afiliación religiosa” (Dallin H. Oaks, “How to Define Yourself”, New Era, junio de 2013, pág. 48).

“Tú eres único. Único en su clase, hecho de la inteligencia eterna que le otorga derecho a la vida eterna.

“Que no haya dudas en tu mente sobre tu valor como individuo. La intención total del plan del Evangelio es brindarles a cada uno de ustedes la oportunidad de alcanzar su máximo potencial, que es el progreso eterno y la posibilidad de la divinidad” (Spencer W. Kimball, “Privileges and Responsibilities of Sisters”, Ensign, noviembre de 2015). 1978, 105).

Discutir: ¿Por qué es tan importante recordar nuestra verdadera identidad y potencial?

ACTIVIDAD (5 minutos)

Leer: El Padre Celestial quiere que nos valoremos como Él nos ve y no como el mundo juzga. Satanás usa el desánimo para hacernos dudar del amor de Dios por nosotros y de nuestra naturaleza y propósito divinos.

Paso 1: Con un compañero, lea las diferencias entre valor y dignidad en la siguiente tabla (véase Joy D. Jones, "Valor sin medida", Liahona, noviembre de 2017, págs. 13–15).

VALER	MERECEDENCIA
Nuestro valor para Dios nunca cambia.	Nuestro valor cambia.
Nuestro valor fue determinado antes de que viniéramos a la tierra. Somos todo para Dios.	Nuestra dignidad se logra a través de la obediencia.
El amor de Dios por nosotros es infinito y eterno. No tenemos que "ganarlo".	Si pecamos, somos menos dignos pero nunca valemos menos para Dios. Todavía le importamos.
Dios quiere que nos veamos a nosotros mismos y a los demás como Él nos ve.	Dios quiere que sigamos arrepintiéndonos para que podamos ser dignos de todas las bendiciones que Él quiere darnos.

Paso 2: Discuta con su compañero por qué Satanás quiere que creamos que nuestro valor y nuestra dignidad son iguales. ¿Cómo nos frena pensar mal de nosotros mismos?

Lea: "No podemos medir el valor de otra alma más de lo que podemos medir la extensión del universo. Cada persona que conocemos es un VIP para nuestro Padre Celestial. Una vez que comprendamos eso, podremos empezar a comprender cómo debemos tratar a nuestros semejantes" (Dieter F. Uchtdorf, "Ustedes son mis manos", Liahona, mayo de 2010, pág. 69).

Discutir: ¿Por qué es importante ver a los demás como Dios los ve? ¿Cómo podemos desarrollar este don espiritual?

Comprométete: identificaré una forma de recordar mi identidad divina esta semana.



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

1. NUESTROS PENSAMIENTOS INFLUYEN EN NUESTRAS EMOCIONES

Leer: Tus pensamientos son importantes. La forma en que hablas de ti mismo y cómo piensas sobre las cosas afecta cómo te sientes y qué tan resiliente puedes ser.

Tus pensamientos también juegan un papel importante en cómo interactúas con los demás y percibes el mundo que te rodea. Las Escrituras enseñan: “Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él” (Proverbios 23:7).

Sabiendo cuánto poder tienen tus pensamientos sobre tus emociones, tanto el Salvador como el adversario buscan influir en tus pensamientos. El Salvador nos pide que “contemplemos [a Él] con cada pensamiento” con fe, sin duda ni temor (Doctrina y Convenios 6:36).

Ver: “¿Soy lo suficientemente bueno?” disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org/videos [3:28].

Analizar: ¿Cómo puede el “mirar [al Salvador] con cada pensamiento” recordarles que ¿eres lo suficientemente bueno?

2. RECONOCER PATRONES DE PENSAMIENTO INEXACTOS

Leer: Es posible que con frecuencia nos encontremos centrando nuestros pensamientos en lo que es incorrecto o negativo. Los patrones de pensamiento inexactos pueden llevarnos a ver los peores resultados posibles de una situación. Estos pensamientos distorsionados nos hacen sentir mal con nosotros mismos y con los demás. Todos experimentamos pensamientos negativos, pero a veces nos quedamos atrapados en ellos y no vemos el patrón de pensamiento incorrecto y cómo está dañando nuestra salud emocional. Lea la lista adjunta “Patrones de pensamiento inexactos comunes” y luego analice la pregunta que sigue a la lista. Considere identificar uno o dos de estos patrones de pensamiento que utilice con más frecuencia.

PATRONES DE PENSAMIENTO INEXACTOS COMUNES		
Explicación de los patrones de pensamiento		Ejemplo
Todo o nada	Ver algo o alguien como todo bueno o todo malo. Busca frases con palabras como siempre y nunca.	" Siempre digo algo equivocado".
Etiquetado incorrecto	Tomar algo que sucedió y hacer una afirmación amplia o incorrecta.	"La relación terminó, así que no soy lo suficientemente bueno".
Saltando a Conclusiones	Interpretar los pensamientos de los demás o asumir el peor resultado posible.	"Apuesto a que todos se están riendo de mí".
Personalizando	Culparse a uno mismo o a otra persona por una situación que en realidad involucró muchos factores.	"No me devolvieron la llamada, así que deben estar enojados conmigo".
Emocional Razonamiento	Juzgar una situación en función de cómo te sientes.	"Me siento culpable. Debo haber hecho algo malo".
Sobregeneralización	Aplicar una experiencia y generalizarla a todas las experiencias.	"Me fue mal en esta tarea, entonces ¿por qué debería quedarme en la clase?"
mental negativo Filtrar	Centrarse en un detalle negativo y pensar en ello.	"Parece que nada salió bien hoy. Fue simplemente un fracaso tras otro".
Descontando el Positivo	Rechazar todas las experiencias positivas porque sientes que no cuentan.	"No importa si mi hija desayunó. Ella lanzó ¡Tantas rabiets durante el resto del día!
Aumento	Exagerar tus debilidades o compararlas con las fortalezas de los demás.	"Apenas preparo la cena para mi familia y, cuando lo hago, no se parece en nada a sus cenas".
"Debería" Declaraciones	Decirte a ti mismo cómo deberían o no deberían ser las cosas.	" No debería haber cometido un error así".

Debate: ¿Por qué a veces pensamos de esta manera?

3. RESPONDER A LOS DESENCADENANTES

Leer: Un desencadenante es algo que provoca una reacción automática en nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos. Los desencadenantes pueden incluir cosas que usted ve, piensa, siente y experimenta. Pueden verse afectados por su estado de ánimo, la hora del día, el nivel de energía, las relaciones, los lugares, los eventos u otras situaciones. Cuando su reacción automática ante un desencadenante es inapropiada, puede aprender mejores formas de responder.

ACTIVIDAD (10 minutos)

Paso 1: Hemos definido qué son los desencadenantes y cómo y cuándo puede experimentarlos.

Responda las siguientes preguntas por su cuenta; le ayudarán a identificar dónde, cuándo y con quién pueden ocurrir sus factores desencadenantes. Luego, enumere algunos factores desencadenantes que ocurren repetidamente en su vida.

¿Con qué estado de ánimo tengo más problemas?

¿Qué días de la semana o momentos del día son más difíciles para mí?

¿Con qué tipo de personas me resulta difícil estar cerca?

¿Qué situaciones o eventos son más difíciles para mí?

¿Cuáles son algunos de los factores desencadenantes que ocurren repetidamente en mi vida?

Paso 2: Como grupo, revisen algunos factores desencadenantes comunes. Lea el ejemplo y luego completen los otros dos factores desencadenantes juntos. Primero, identifique cómo podría hacerle sentir el desencadenante. Luego complete respuestas comunes y alternativas más saludables.

TABLA DE DISPARADOR Y RESPUESTA			
Desencadenar	¿Cómo me sentí debido al desencadenante?	¿Cómo reaccioné?	¿Cómo puedo responder?
Ejemplo Ir a una fiesta donde no conoces a nadie	Abrumado y juzgado Estresado por tanta gente a mi alrededor Presionado para ser alguien que ellos quieren que sea	Me escondí en otra habitación y me aislé. conversación evitada Me quedé por la comida. Navegado en mi teléfono	Invita a un amigo a ir contigo a mí Centrarse en la gratitud Dime a mí mismo que soy lo suficientemente bueno
Estar cerca de alguien con quien no te llevas bien			
Escuchar o ver un mensaje negativo sobre mí o alguien Amo			

Paso 3: Por su cuenta, seleccione uno de los factores desencadenantes que anotó en el paso 1. Escriba cómo se siente debido al factor desencadenante. Luego complete las respuestas comunes que tenga y las alternativas más saludables.

TABLA DE DISPARADOR Y RESPUESTA			
Desencadenar	¿Cómo me sentí debido al desencadenante?	¿Cómo reaccioné?	¿Cómo puedo responder?

Debate: ¿Cómo puede ayudarnos a responder mejor el ser conscientes de nuestros factores desencadenantes?

4. CREAR PATRONES DE PENSAMIENTO MÁS PRECISOS

Leer: Después de identificar sus patrones de pensamiento inexactos, el siguiente paso es

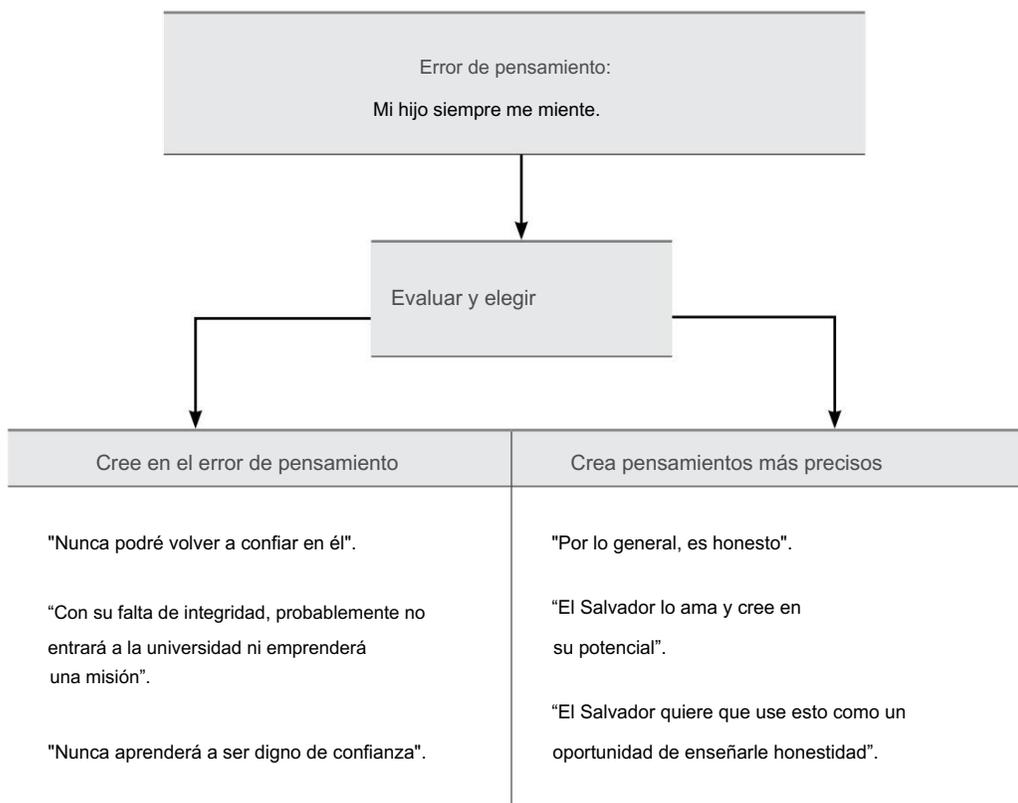
Intentar cambiarlos por pensamientos más precisos y veraces. Puedes invitar a la influencia del Salvador desafiando tus pensamientos y preguntándote si son ciertos (véase Juan 8:32). Aquí hay algunas preguntas que puede utilizar para desafiar sus pensamientos inexactos:

- Considerando toda la evidencia, ¿es la idea que tengo al 100 por ciento?
¿preciso?
- ¿Es esto algo que el Salvador quisiera que yo pensara o sintiera?
- ¿Es este pensamiento todo o nada? Todo bien o todo mal, gane o pierda, es cierto.
¿o falso?
- ¿Pensar de esta manera me ayuda o me hace daño?
- ¿Cómo me siento cuando tengo este pensamiento?
- ¿Qué sé sobre mí y los demás que me diga que esto no es cierto?
- ¿Qué le diría a mi mejor amigo o a alguien a quien respeto si
pensado estas cosas?

Discutir: ¿Por qué es importante desafiar los errores de pensamiento y crear más pensamientos precisos?

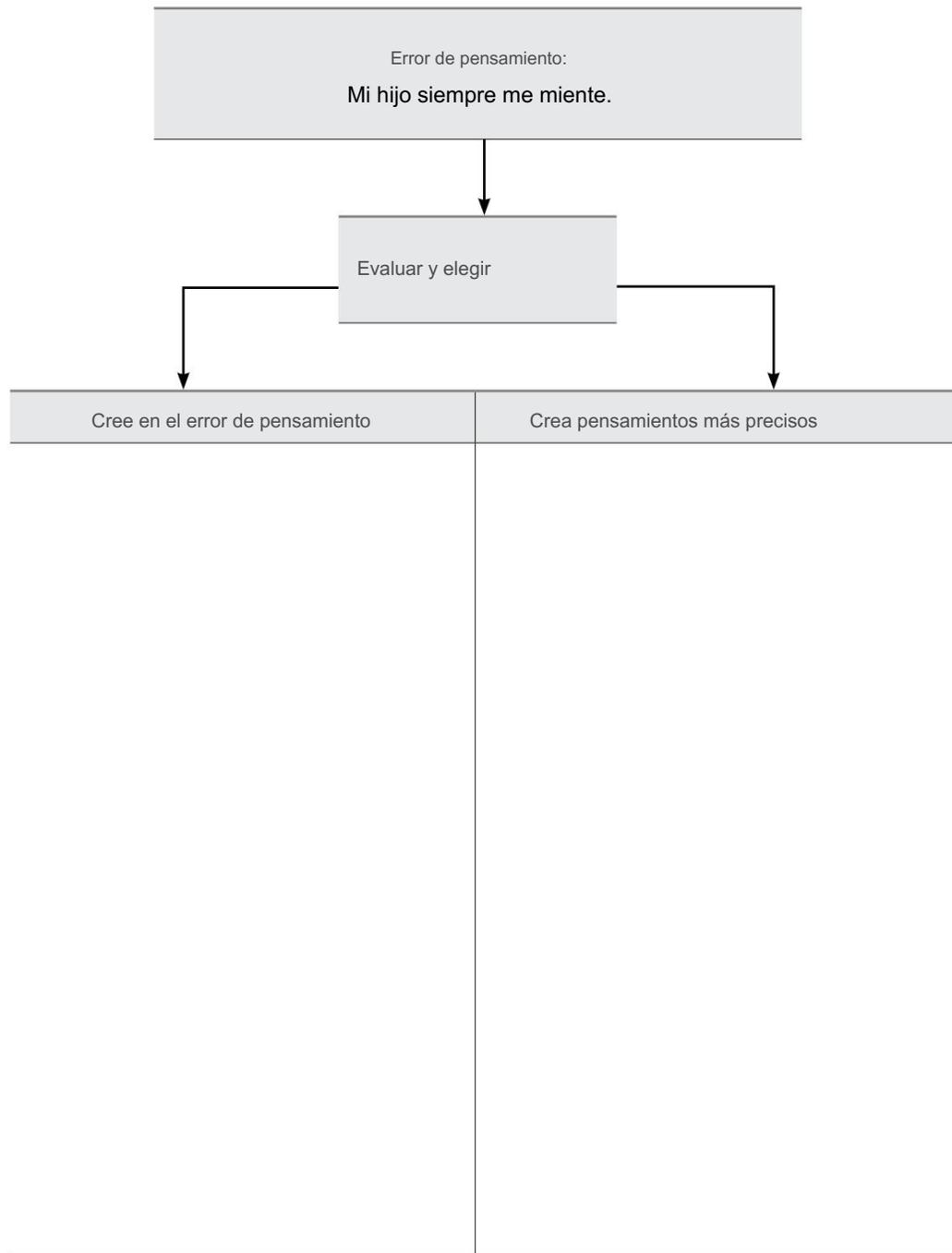
ACTIVIDAD (15 minutos)

Paso 1: A continuación se muestra un ejemplo de cómo desafiar patrones de pensamiento inexactos. Lea el diagrama en grupo.

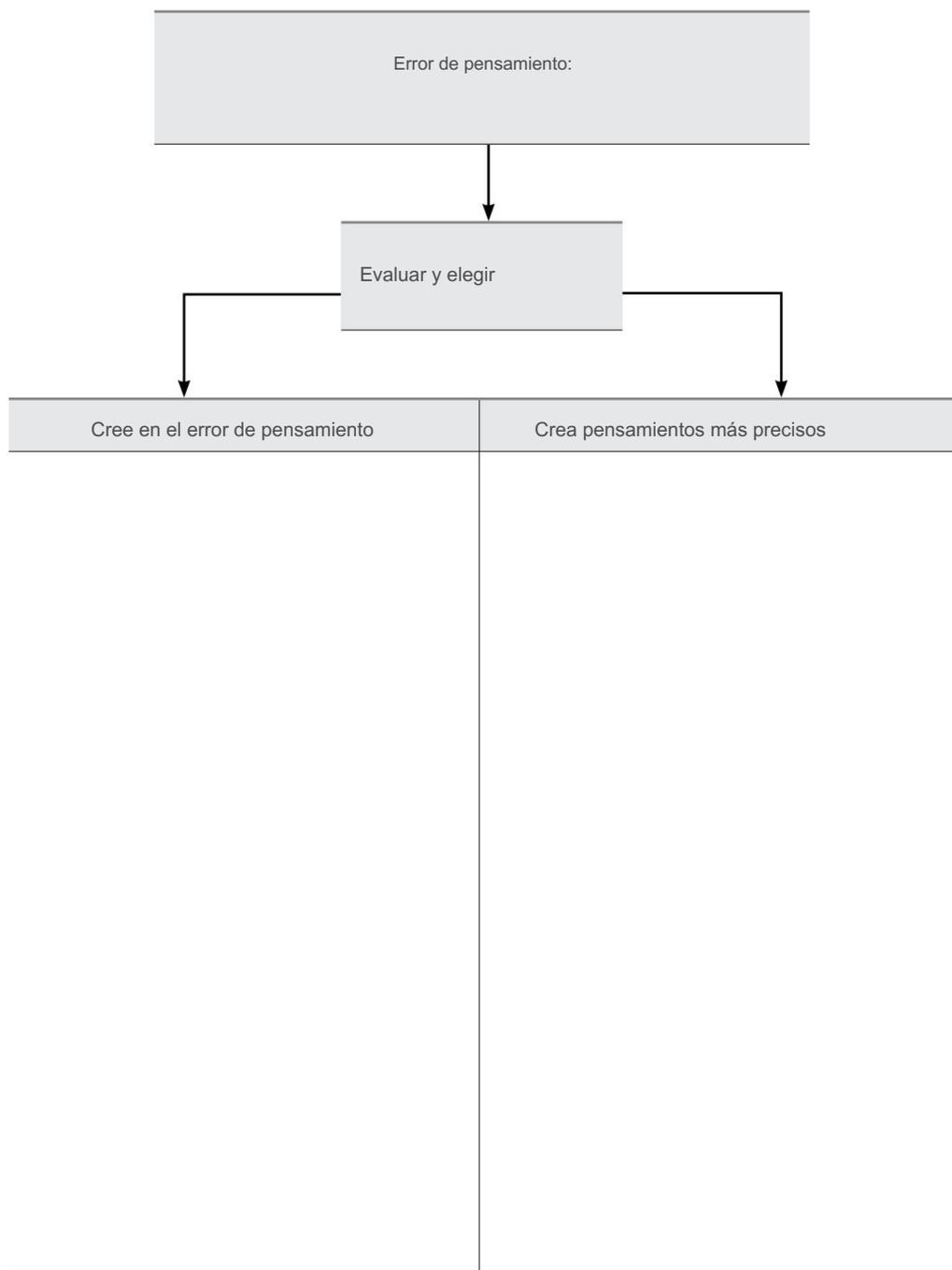


Debate: ¿Qué pensamientos resilientes adicionales podrías agregar a la columna "Crear pensamientos más precisos" en el paso 1?

Paso 2: Con un compañero, complete el cuadro de gestión del pensamiento a continuación utilizando el error de pensamiento en el primer cuadro. Analicen cómo el Salvador puede guiarnos a pensamientos más precisos.



Paso 3: Por tu cuenta, piensa en una situación en la que hayas cometido un error de pensamiento. Escribe ese error de pensamiento en el primer cuadro. Complete el lado izquierdo del cuadro con pensamientos que mantengan el error de pensamiento original. Luego complete el lado derecho con pensamientos más precisos, incluidos aquellos que el Salvador podría pedirle que piense.



Discutir: ¿Qué podemos hacer para recordarnos que debemos desafiar y reemplazar nuestras
¿Patrones de pensamiento inexactos con pensamientos más precisos?

5. CAMBIAR NUESTRO PENSAMIENTO REQUIERE PRÁCTICA

Leer: El último paso para cambiar nuestros pensamientos es practicar. esto lleva tiempo y paciencia.

Si bien los errores de pensamiento nos atan y limitan nuestra felicidad y capacidad de crecer, desafiar esos errores de pensamiento y reemplazarlos con pensamientos más precisos "nos hará libres" (Juan 8:32). Crear pensamientos más precisos ayudará a que nuestra confianza crezca a medida que nos veamos a nosotros mismos y a los demás de una manera más saludable.

Esta semana puedes practicar patrones de pensamiento saludables completando el "Cuadro de gestión del pensamiento" al final de este capítulo. Considere compartir su cuadro completo con un miembro de su familia o su compañero de acción.



PENSAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piensa individualmente en lo que has aprendido hoy y considera lo que Dios quiere que hagas. Lea la cita y escriba sus respuestas a las siguientes preguntas.

“Nuestra atención debe centrarse en el Salvador y Su evangelio. Es mentalmente riguroso esforzarse por mirarlo a Él en cada pensamiento. Pero cuando lo hacemos, nuestras dudas y temores desaparecen” (Russell M. Nelson, “Drawing the Power of Jesus Christ into Our Lives”, Liahona , mayo de 2017, pág. 41).

¿Cuáles son las cosas más significativas que aprendí hoy?

¿Qué cosa haré como resultado de lo que aprendí hoy? (Este podría ser su compromiso personal para la semana. Si no se le ocurre un compromiso, a continuación se enumeran algunas ideas potenciales).

Compromiso

- Complete el “Cuadro de gestión del pensamiento” (en la sección “Compromiso”).

Ideas:

- Practica desafiar mis errores de pensamiento con pensamientos resilientes.
- Identificar patrones de pensamiento inexactos en los que puedo trabajar.
- Orar sinceramente y preguntarle al Padre Celestial qué siente por mí.



COMMIT: Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana asumimos compromisos. Tu respuesta en la sección “Reflexionar” podría convertirse en tu compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando sobre nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de contactar y apoyar a su(s) socio(s) de acción, decida con cuál de los siguientes compromisos se comprometerá. Lea cada uno de sus compromisos en voz alta a su socio de acción. Prometa cumplir sus compromisos y luego firme a continuación.

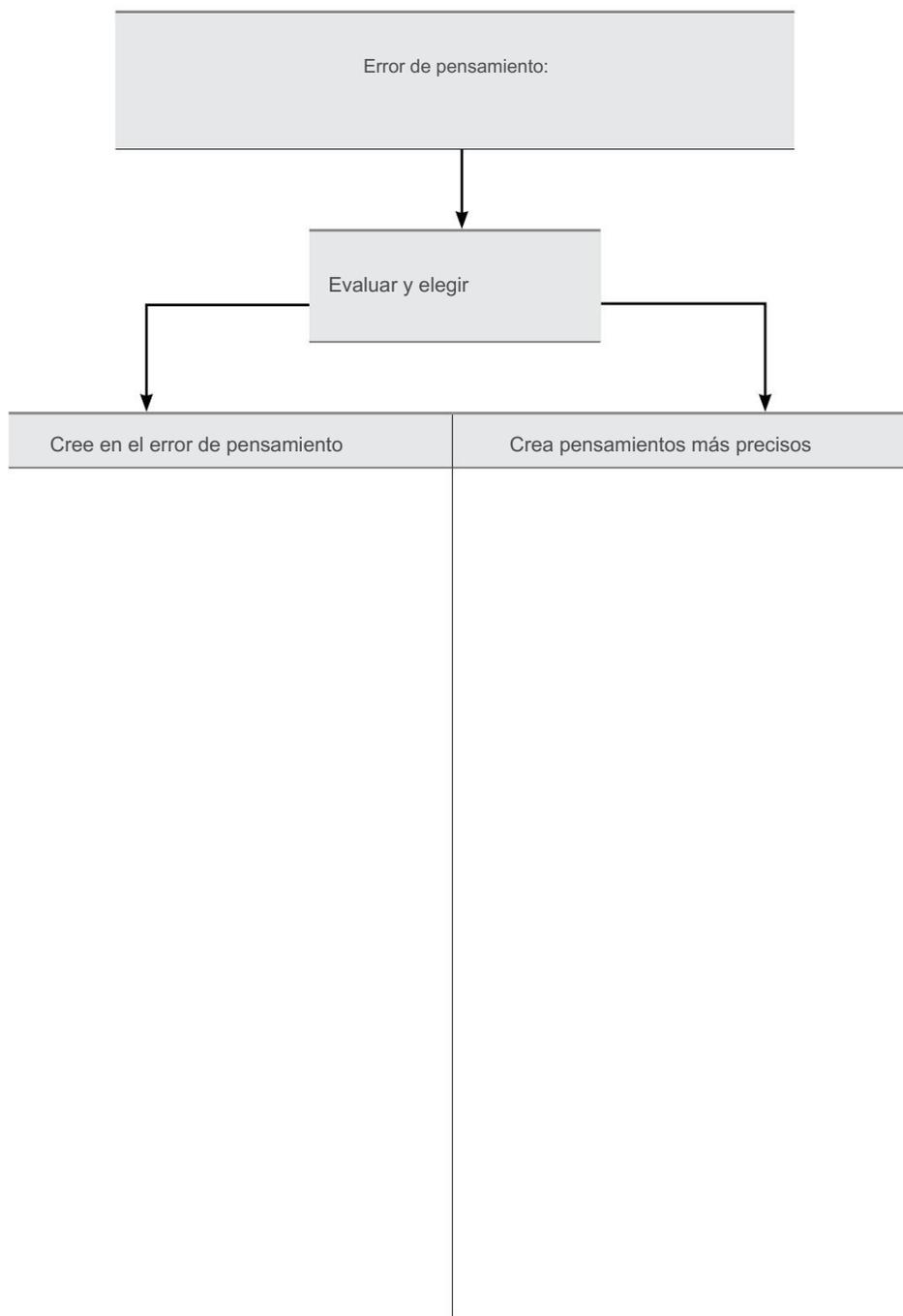
MIS COMPROMISOS

- A Identificaré una forma de recordar mi identidad divina esta semana.
- B Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y le daré gracias a Dios por ello.
- C Trabajaré en mi compromiso personal desde la sección “Reflexionar”.
- D Me pondré en contacto y apoyaré a mi socio de acción.
- E Compartiré lo que he aprendido con mi familia o amigos.

mi firma

Firma del socio de acción.

Cuadro de gestión del pensamiento





NUESTROS CUERPOS Y EMOCIONES

MI PRINCIPIO FUNDAMENTAL

- Nuestros cuerpos son un regalo de Dios

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

- 1.Nuestros cuerpos son un regalo de Dios
- 2.Ejercicio regular
- 3.Dormir y descansar
- 4.Higiene personal
- 5.Alimentación saludable
- 6.Comprender nuestras emociones
- 7.Cuidado personal



INFORME—Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON TU SOCIO DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Tómate unos minutos para pensar en cómo te fue con tus compromisos la semana pasada. Dibuja un círculo alrededor del color que representa cómo sentiste que te fue con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que hiciste muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa algo de esfuerzo y el círculo verde es un esfuerzo significativo. Comparta su evaluación con su socio de acción.

	Socio de acción Iniciales
• Muy poco esfuerzo • Algo de esfuerzo • Esfuerzo significativo	
A Recordé mi identidad divina esta semana.	• • •
B Escribí una cosa por la que estoy agradecido cada día.	• • •
C Trabajé en mi compromiso personal.	• • •
D Me comuniqué y apoyé a mi socio de acción.	• • •
E Compartí lo que aprendí con mi familia o amigos.	• • •

PASO 2: COMPARTE TUS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 MINUTOS)

Como grupo, compartan las cosas que aprendieron la semana pasada mientras trabajaban en sus compromisos. Las siguientes preguntas podrían ayudar a la discusión.

Discutir: ¿Qué experiencias tuviste mientras practicabas el principio Mi Fundación?

¿Cómo mejoraste tus patrones de pensamiento?

PASO 3: ELIJA SOCIOS DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Lo ideal es que los socios de acción sean del mismo sexo y no sean miembros de la familia.

Tómate un par de minutos para reunirte con tu compañero de acción. Preséntense y comenten cómo se comunicarán entre sí durante la semana.

Nombre del socio de acción

Información del contacto

Anote cómo y cuándo se comunicarán esta semana.

dom	lun	mar	miércoles	jue	vie				SE SENTÓ



MI FUNDAMENTO: NUESTROS CUERPOS SON UN REGALO DE DIOS—Tiempo máximo: 20 minutos

Reflexiona: ¿Qué bendiciones has recibido por tener un cuerpo?

Ver: “La creación más grande de Dios”, disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org/videos [2:51]. (¿No hay vídeo? Lea la transcripción de “La creación más grande de Dios”).

LA MAYOR CREACIÓN DE DIOS

Si no puede ver el vídeo, lea este guión.



Presidente Russell M. Nelson:

Cualquiera que estudie el funcionamiento del cuerpo humano seguramente “ha visto a Dios moviéndose en su majestad y poder” [Doctrina y Convenios 88:47].

Cada ojo tiene una lente de enfoque automático. Los nervios y los músculos controlan dos ojos para crear una única imagen tridimensional. Cada oído está conectado a un equipo compacto diseñado para convertir ondas sonoras en tonos audibles.

Tu corazón es una bomba increíble. Tiene cuatro delicadas válvulas que se abren y cierran más de 100.000 veces al día. Piense en el sistema de defensa del cuerpo. Percibe dolor. Genera anticuerpos. El cuerpo renueva sus propias células obsoletas y regula los niveles de sus propios ingredientes vitales.

Los muchos atributos sorprendentes de tu cuerpo dan testimonio de tu propia “naturaleza divina” [2 Pedro 1:4]. El apóstol Pablo lo describió como un “templo de Dios” [1 Corintios 3:16]. ¿Cómo podría ser esto? Porque tu cuerpo es el templo de tu espíritu. Y la forma en que usas tu cuerpo afecta tu espíritu. Dios es el

Padre de nuestros espíritus. Somos parte de Su propósito divino. Y cuando nos creó físicamente, fuimos creados a imagen de Dios.

El desarrollo del espíritu tiene consecuencias eternas. Cuando conozcamos verdaderamente nuestra naturaleza divina, controlaremos nuestros apetitos. Enfocaremos nuestros ojos en lo que vemos, nuestros oídos en los sonidos y nuestra mente en los pensamientos que son un crédito a nuestra creación física como templo de nuestro Padre Celestial. Por estos dones físicos, ¡gracias a Dios!

Analizar: ¿Cómo nos prepara el tener un cuerpo físico para llegar a ser como nuestro Padre Celestial?

Lea: Las siguientes declaraciones de los líderes de la Iglesia:

“Debido a que un cuerpo físico es tan fundamental para el plan de felicidad del Padre y nuestro desarrollo espiritual, Lucifer busca frustrar nuestro progreso al tentarnos a usar nuestro cuerpo de manera inadecuada” (David A. Bednar, “Watchful to Prayer Continually”, Liahona, noviembre de 2019, 34).

“Tu máxima seguridad en esta vida reside en nunca dar el primer paso tentador para ir a donde no debes ir y hacer lo que no debes hacer. . . . [Como seres humanos tenemos apetitos físicos necesarios para nuestra supervivencia.] Estos apetitos son absolutamente esenciales para la perpetuación de la vida. Entonces, ¿qué hace el adversario? . . .

Nos ataca a través de nuestros apetitos. ¡Nos tienta a comer cosas que no debemos comer, a beber cosas que no debemos beber y a amar como no debemos amar! (Russell M. Nelson, en “Consejos del Profeta de la Iglesia a los millennials que viven en un mundo agitado”, 18 de febrero de 2018, newsroom.ChurchofJesusChrist.org).

Discutir: ¿Cómo puede afectar el maltrato a nuestro cuerpo nuestra resiliencia emocional?

ACTIVIDAD (5 minutos)

Leer: El apóstol Pablo enseñó: “¿Qué? ¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo que está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y no sois vuestros? Porque sois comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, que son de Dios” (1 Corintios 6:19-20).

Paso 1: Piensa con un compañero en los templos que hayas visto o visitado. Considere pensar en lo que ve, siente, huele y toca en el templo y en sus terrenos.

Paso 2: Discutan juntos algunas comparaciones entre estos edificios sagrados y las formas en que podemos usar o tratar nuestros cuerpos físicos como templos. Completar el cuadro de abajo.

EDIFICIO DEL TEMPLO	MI CUERPO COMO TEMPLO
<p>Ejemplo</p> <p>Los edificios del templo están limpios.</p>	<p>Mi vestimenta y apariencia pueden ser limpias y presentables.</p>

Paso 3: Como grupo, discutan algunas de sus respuestas.

Lea: Los siguientes pasajes de las Escrituras:

“El alma será restituida al cuerpo, y el cuerpo al alma; sí, y cada miembro y coyuntura serán restaurados a su cuerpo; sí, ni siquiera un cabello de la cabeza se perderá; pero todas las cosas serán restauradas a su forma adecuada y perfecta” (Alma 40:23).

“Y [Jesucristo] saldrá, padeciendo dolores, aflicciones y tentaciones de toda clase; y esto para que se cumpliera la palabra que dice que llevará sobre sí los dolores y las enfermedades de su pueblo. . . . Y tomará sobre sí sus debilidades, para que sus entrañas se llenen de misericordia, según la carne, a fin de saber según la carne cómo socorrer a su pueblo según sus debilidades” (Alma 7:11–12).

Analizar: ¿Cómo puede Jesucristo fortalecernos para aguantar bien o incluso superar cualquier limitación física que podamos tener?

Comprométete: elegiré una manera de tratar mejor mi cuerpo como un templo.



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

1. NUESTROS CUERPOS SON UN REGALO DE DIOS

Leer: Tu amoroso Padre Celestial te proporcionó el regalo de un cuerpo para albergar tu espíritu (véanse Doctrina y Convenios 88:15; Abraham 5:7). Un cuerpo sano es importante para ser emocionalmente resiliente. A medida que cuides mejor tu salud física, tu salud emocional también mejorará, y viceversa. Algunas formas en las que puedes cuidar mejor el cuerpo que te ha dado el Padre Celestial incluyen ejercicio regular, mucho descanso, higiene personal y alimentación saludable.

2. EJERCICIO REGULAR

Leer: El ejercicio regular puede beneficiar enormemente tu salud emocional. Físico La actividad estimula el cerebro y libera sustancias químicas que ayudan con las emociones y la capacidad de ver las situaciones con claridad. Tomarse el tiempo para estar activo puede hacer que se sienta más feliz, más relajado y menos ansioso. La actividad física también puede ser una oportunidad para usar su cuerpo y conectarse con familiares y amigos en un ambiente social y divertido.

ACTIVIDAD (10 minutos)

Paso 1: Por tu cuenta, considera tus circunstancias actuales. ¿Qué actividades físicas podrían ayudar a tu salud emocional? Escribe tus ideas a continuación.

Paso 2: Utilizando el cuadro a continuación, cree un plan para realizar una actividad física esta semana y comparta su plan con un compañero. A menudo, es más fácil empezar haciendo una actividad con otra persona.

DÍA	ACTIVIDAD	TIEMPO	¿COMO LO HARAS?
Ejemplo Lunes	Caminando	30 minutos	7:00 am con María
Domingo			
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			

Leer: Si hace mucho tiempo que no haces ejercicio; tiene problemas de salud crónicos como enfermedades cardíacas, diabetes o artritis; o tiene otras inquietudes, consulte con un profesional médico antes de comenzar un nuevo plan de ejercicios.

3. DORMIR Y DESCANSAR

Leer: A menudo se olvida la necesidad de dormir y descansar. El élder Jeffrey R. Holland dijo: “La fatiga es el enemigo común de todos nosotros, así que disminuya la velocidad, descanse, reponga y reponga energías. Los médicos nos prometen que si no nos tomamos el tiempo para estar bien, lo más seguro es que más tarde nos tomemos el tiempo para estar enfermos” (“Like a Broken Vessel”, Liahona, noviembre de 2013, pág. 41). Un sueño de calidad puede ayudar a proteger su salud mental, su salud física, su calidad de vida y su seguridad. Cuando está cansado, es posible que le resulte difícil tomar decisiones, resolver problemas, controlar sus emociones y comportamiento y manejar el cambio.

Leer: Descansar es más que dormir lo suficiente. El Libro de Mormón enseña: “No es necesario que un hombre corra más rápido de lo que tiene sus fuerzas” (Mosiah 4:27). Tal vez sienta la presión de mantenerse al día con el ritmo acelerado del mundo. Es posible que se encuentre en una fase de la vida que parezca abrumadora, como criar niños pequeños o cuidar a un ser querido enfermo. También puede verse afectado por desafíos emocionales que lo hacen sentir cansado y desear dormir más de lo necesario. Permanecer en cama demasiado tiempo puede ser perjudicial para su salud mental y emocional. El Señor te ama y conoce tus circunstancias únicas. Él puede dirigirlo a ideas y recursos que serán útiles para su situación.

Discutir: ¿Cómo afecta la fatiga nuestro bienestar espiritual, físico, social y emocional?

Leer: Si suele dormir demasiado o muy poco, considere buscar ayuda de un médico.

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Por tu cuenta, considera las siguientes preguntas:

¿En qué áreas de mi vida necesito reducir el ritmo?

¿Qué podría hacer que me proporcione descanso?

¿Cuándo podría crear un espacio en mi rutina diaria para descansar?

Paso 2: Habla con un compañero sobre lo que puedes hacer para descansar más.

4. HIGIENE PERSONAL

Leer: Mostramos respeto por nuestro cuerpo cuando lo tratamos y hablamos de él afirmativamente. Dar prioridad a cosas pequeñas como lavarnos las manos, bañarnos con regularidad, cepillarnos los dientes y mantener la ropa limpia mejorará nuestra salud y puede ayudarnos a sentirnos mejor con nosotros mismos.

Discutir: ¿Qué cambios notas en ti mismo cuando practicas una buena higiene personal?

5. COMER SALUDABLE

Leer: El Salvador enseñó al profeta José Smith acerca de una vida saludable en 1833 en una revelación que llegó a ser conocida como la Palabra de Sabiduría (véase Doctrina y Convenios 89). Esta revelación proporciona orientación sobre lo que debemos comer y beber y lo que debemos evitar. El Señor promete buena salud, vigor, protección, conocimiento y sabiduría a quienes obedecen la Palabra de Sabiduría.

En uno de sus discursos finales de la conferencia general, el presidente Thomas S. Monson dijo: “Que cuidemos de nuestro cuerpo y de nuestra mente observando los principios establecidos en la Palabra de Sabiduría, un plan divinamente provisto. Con todo mi corazón y mi alma, testifico de las gloriosas bendiciones que nos aguardan mientras lo hacemos” (“Principios y promesas”, Liahona , noviembre de 2016, pág . 79).

Analizar: ¿Cuáles son algunas maneras en que podemos cuidar mejor el cuerpo que nos ha dado el Padre Celestial?

Leer: Asegúrate de beber mucha agua limpia durante todo el día. Consuma suficientes alimentos adecuados para alimentar su cuerpo y tener la energía que necesita para realizar sus tareas diarias. En general, considere comer más verduras, frutas, cereales integrales, legumbres y frutos secos. Considere también reducir el azúcar refinada, la sal, las bebidas azucaradas y las grasas saturadas.

Quizás también quieras hablar con alguien que conozcas sobre tus hábitos alimenticios. Analice algunas formas en las que puede alimentar mejor su cuerpo. Mientras trabaja para vivir una vida más saludable, es posible que no vea resultados de inmediato. Pero puedes saber que estás haciendo todo lo posible para cuidar el cuerpo que Dios te ha dado.

Leer: Un síntoma de un trastorno alimentario sería concentrarse en la comida y el ejercicio hasta el punto de no poder concentrarse en otros aspectos de su vida.

Si descubre que sus hábitos alimentarios limitan sus actividades o perjudican su salud, busque ayuda médica.

6. ENTENDIENDO NUESTRAS EMOCIONES

Leer: Tu cuerpo experimenta emociones fuertes. Ser emocionalmente resiliente requiere que reconozcas, aceptes y respondas a tus emociones.

de forma saludable. Las emociones son una parte normal de nuestra experiencia mortal. A veces sus emociones pueden ser fuertes y puede resultar difícil responder a ellas. Cuando permites que tus emociones decidan tu comportamiento, te rindes a tus emociones en lugar de utilizar tu albedrío para responder a tus emociones.

Discutir: ¿Cómo nos ayuda el esfuerzo por controlar nuestras emociones a ser más
¿Como Cristo?

Leer: El primer paso para gestionar las emociones es tomar conciencia de ellas. Una herramienta que puede ayudar es un diario de emociones, donde puedas reflexionar sobre las emociones que has sentido. En un diario de emociones, registras la emoción que sientes, la situación en la que te encontrabas y las acciones que tomaste debido a la emoción. Reflexiona sobre estos sentimientos y situaciones y luego escribe tus pensamientos. Mientras realiza un seguimiento de sus emociones, busque patrones y tendencias. Considere escribir en su diario de emociones diariamente. Vea el ejemplo a continuación.

SITUACIÓN DE EMOCIÓN	EMOCIÓN	ACCIONES TOMADAS POR EL EMOCIÓN	REFLEXIONAR
Ejemplo Hoy me sentí enojado y herido.	Tuve una gran discusión con mi papá.	Me enojé mucho, le grité y arremetí contra mis amigos. Me sentí mal por eso.	Debería hablar con mi papá sobre cómo me siento en lugar de enojarme con él.
Ejemplo Hoy sentí alegría y amor.	Escuché una oración sentida que me conmovió.	Agradecí al Padre Celestial por Su amor y pensé en cómo oro.	Quiero sentirme así nuevamente al tratar de conectarme mejor con el Padre Celestial a través de la oración.

Lea: El élder Richard G. Scott enseñó: "Ceder a emociones como la ira, el dolor o la actitud defensiva ahuyentará al Espíritu Santo" ("Cómo obtener revelación e inspiración para tu vida personal", Liahona, mayo de 2012, pág. 45). Por supuesto, todos nos sentiremos enojados y heridos en algún momento. A veces incluso estamos justificados al sentir estas emociones. Sin embargo, es importante que resolvamos estos sentimientos si queremos conectarnos mejor con el Señor y sentir el Espíritu.

El élder Scott también sugirió una forma en que las emociones pueden ayudarnos a sentir el Espíritu y a ser más resilientes: "Un buen sentido del humor ayuda a la revelación. . . . A

El sentido del humor es una válvula de escape para las presiones de la vida” (“Cómo obtener revelación”, pág. 46).

Analizar: ¿Cómo puede aprender a manejar sus emociones ayudarlos a sentir el Espíritu más fácilmente?

7. AUTOCUIDADO

Leer: Cuando enfrentas desafíos, debes hacer todo lo posible para solucionarlos.

tú mismo. Hacer todo lo que pueda significa utilizar los recursos que tiene en su vida para apoyarlo en cualquier desafío que enfrente. A continuación se muestra una lista de ideas para el cuidado personal.

- Toma una siesta
- Visita con un amigo
- Reduzca la velocidad
- Tomar una ducha o un baño.
- Ejercicio
- Leer un libro
- Escuchar música
- Crear algo
- Orar
- Sal a caminar
- Haz una lista de las cosas por las que estás agradecido
- Disfruta de una buena comida
- Danza
- cantar
- Utilice técnicas de relajación (consulte la actividad en el punto 3 de la sección “Aprender” del capítulo 4 y la sección “Recursos” del capítulo 4)

ACTIVIDAD (3 minutos)

Paso 1: Por tu cuenta, considera las siguientes preguntas:

¿Qué hago actualmente para cuidarme?

¿Qué actividades podría intentar para cuidarme mejor?

¿Cuándo puedo hacer tiempo para cuidarme mejor?

Paso 2: Con un compañero, analice las ideas que haya tenido sobre formas de cuidarse mejor.



PENSAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piensa individualmente en lo que has aprendido hoy y considera lo que Dios quiere que hagas. Lea el pasaje de las Escrituras y escriba sus respuestas a las siguientes preguntas.

“Y todos los santos que se acuerden de guardar y hacer estos dichos, andando en obediencia a los mandamientos, recibirán salud en el ombligo y médula hasta los huesos; y encontrarán sabiduría y grandes tesoros de conocimiento, incluso tesoros escondidos; y correrá y no se cansará, y caminará y no se fatigará. Y yo, el Señor, les doy la promesa de que el ángel destructor pasará junto a ellos, como los hijos de Israel, y no los matará. Amén”
(Doctrina y Convenios 89:18–21).

¿Cuáles son las cosas más significativas que aprendí hoy?

¿Qué cosa haré como resultado de lo que aprendí hoy? (Este podría ser su compromiso personal para la semana. Si no se le ocurre un compromiso, a continuación se enumeran algunas ideas potenciales).

Compromiso

- Siga un plan de ejercicios.

Ideas:

- Descanse y duerma más.

- Practique una buena higiene personal.

- Hablar con un amigo o familiar sobre mis hábitos alimenticios.



COMMIT: Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana asumimos compromisos. Tu respuesta en la sección “Reflexionar” podría convertirse en tu compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando sobre nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de contactar y apoyar a su(s) socio(s) de acción, decida con cuál de los siguientes compromisos se comprometerá. Lea cada uno de sus compromisos en voz alta a su socio de acción. Prometa cumplir sus compromisos y luego firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

- R. Elegiré una manera de tratar mejor mi cuerpo como un templo.
- B Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y le doy gracias a Dios.
para ello.
- C Trabajaré en mi compromiso personal desde la sección “Reflexionar”.
- D Me pondré en contacto y apoyaré a mi socio de acción.
- E Compartiré lo que he aprendido con mi familia o amigos.

mi firma

Firma del socio de acción.



MANEJANDO EL ESTRÉS Y ANSIEDAD

MI PRINCIPIO FUNDAMENTAL

- Utilice el tiempo sabiamente

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

1. ¿Qué son el estrés y la ansiedad?
2. Comprender los niveles de estrés
3. Utilice la atención plena para reducir el estrés
4. Acceder al poder divino
5. Perfeccionismo



INFORME—Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON TU SOCIO DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Tómate unos minutos para pensar en cómo te fue con tus compromisos la semana pasada. Dibuja un círculo alrededor del color que representa cómo sentiste que te fue con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que hiciste muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa algo de esfuerzo y el círculo verde es un esfuerzo significativo. Comparta su evaluación con su socio de acción.

• Muy poco esfuerzo • Algo de esfuerzo • Esfuerzo significativo	Socio de acción Iniciales
A Traté mi cuerpo como un templo.	● ● ●
B Escribí una cosa por la que estoy agradecido cada día.	● ● ●
C Trabajé en mi compromiso personal.	● ● ●
D Me comuniqué y apoyé a mi socio de acción.	● ● ●
E Compartí lo que aprendí con mi familia o amigos.	● ● ●

PASO 2: COMPARTE TUS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 MINUTOS)

Como grupo, compartan las cosas que aprendieron la semana pasada mientras trabajaban en sus compromisos. Las siguientes preguntas podrían ayudar a la discusión.

Discutir: ¿Qué experiencias tuviste mientras practicabas el principio Mi Fundación?

¿Cómo cuidaste mejor tu cuerpo?

PASO 3: ELIJA SOCIOS DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Lo ideal es que los socios de acción sean del mismo sexo y no sean miembros de la familia.

Tómate un par de minutos para reunirte con tu compañero de acción. Preséntense y comenten cómo se comunicarán entre sí durante la semana.

Nombre del socio de acción

Información del contacto

Anote cómo y cuándo se comunicarán esta semana.

dom	lun	mar	miércoles	jue	vie					SE SENTÓ



MI FUNDACIÓN: UTILIZAR EL TIEMPO SABIAMENTE

—Tiempo máximo: 20 minutos

Medita: ¿Por qué el tiempo es uno de los mayores regalos de Dios?

Ver: “El regalo del tiempo”, disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org/videos [2:27].

(¿No hay vídeo? Lea la transcripción de “El regalo del tiempo”).

EL REGALO DEL TIEMPO

Si no puedes ver el vídeo, elige roles y lee este guión.



KOFI: Hola, hermana Benkosi. ¿Cómo estás?

HERMANA BENKOSI: ¿Estás bien, Kofi?

KOFI: Oh, hermana Benkosi. Estoy muy ocupado. Tengo que trabajar, servir y ayudar a mi familia. . . Y luego mi fútbol también. ¡No tengo tiempo!

HERMANA B.: Kofi, tienes todo el tiempo que hay.

KOFI: ¿Qué?

HERMANA B.: Muchacho, Dios nos ha dado un gran regalo: nuestro tiempo. Debemos hacer con ello lo más importante.

KOFI: ¿Pero cómo, hermana Benkosi? Siempre has hecho mucho. Has triunfado con tu familia, con tu negocio. Has servido y bendecido a muchos, como yo. No sé cómo lo haces.

HERMANA B.: ¿De verdad quieres saberlo? Si te quedas quieto y escuchas, te contaré mi secreto.

Todas las mañanas me levanto antes que el sol. Me visto y me lavo la cara y las manos.

Leo las Escrituras. Luego hago una lista de lo que debo hacer ese día.

Pienso a quién podría servir. Oro para conocer la voluntad de Dios. Y escucho.

A veces me vienen a la mente nombres o caras de personas. Los agrego a mi lista.

KOFI: ¿Es así como siempre sabes quién necesita tus servicios?

HERMANA B.: Sí, Kofi. Y rezo por fuerza y sabiduría. Oro para que Dios "consagre [mi] actuación". Dice eso en 2 Nefi 32.

Le agradezco. Prometo hacer lo mejor que pueda. Le pido que Él haga lo que yo no puedo.

Luego miro mi lista. Le pongo un 1 a lo más importante y luego un 2.

KOFI: ¿Cómo sabes las prioridades?

Hermana B.: ¡Escucho cuando oro! Entonces voy a trabajar. Miro el número 1 y trato de hacerlo primero, luego el número 2.

A veces las cosas cambian. El Espíritu Santo me dice que haga otra cosa.

Está bien.

Trabajo muy duro, pero tengo paz. Sé que Dios me ayudará.

Entonces, con mi lista y el Espíritu, hago lo que importa, Kofi.

KOFI: Eso suena simple y difícil al mismo tiempo.

HERMANA B.: ¡Tienes razón! Cuando finalmente me preparo para ir a la cama, rezo. Le informo al Padre Celestial. Le cuento cómo fue el día. Hago preguntas. Pregunto qué puedo hacer mejor. Escucho. A menudo siento su amor. Sé que Él magnifica lo que intento hacer. Entonces tengo paz, Kofi, y duermo.

KOFI: Eso es bueno, mamá Benkosi. Quiero esta paz. Quiero usar mi tiempo. Quiero trabajar y servir mejor.

Comente: ¿Qué aprendió de la hermana Benkosi en el video?

Lea: El siguiente pasaje de las Escrituras y declaraciones de líderes de la Iglesia:

"Porque he aquí, esta vida es el tiempo para que los hombres se preparen para encontrarse con Dios; sí, he aquí el día de esta vida es el día en que los hombres realizarán sus trabajos" (Alma 34:32).

"El tiempo es todo el capital que hay en la tierra. . . . Si se utiliza correctamente, aporta aquello que aumentará su comodidad, conveniencia y satisfacción. Consideremos esto y ya no nos quedemos sentados con las manos juntas, perdiendo el tiempo".

(Brigham Young, en Discourses of Brigham Young, selección de John A. Widtsoe [1954], pág. 214).

“Fácilmente podemos dejarnos vencer por las cuestiones rutinarias y mundanas de la mortalidad. Dormir, comer, vestirse, trabajar, jugar, hacer ejercicio y muchas otras actividades habituales son necesarias e importantes. Pero, en última instancia, lo que llegamos a ser es el resultado de nuestro conocimiento y voluntad de aprender del Padre, el Hijo y el Espíritu Santo; no es simplemente la suma total de nuestras actividades diarias a lo largo de toda la vida”

(David A. Bednar, “Exceeding Great and Precious Promises”, Liahona , noviembre de 2017, pág . 93).

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Con un compañero, lee los cinco pasos que puedes seguir cada día para aprovechar bien tu tiempo.

LISTA DE TAREAS	ORAR	ESTABLECER PRIORIDADES	ACTO	INFORME
Cada mañana, haga una lista de tareas por hacer. Agregue nombres de personas para servir.	Ore por guía. Revise su lista de tareas. Escuchar. Comprometerse a hacer lo mejor posible.	En tu lista de tareas, pon un 1 en la más importante, un 2 en la siguiente en importancia, y así sucesivamente.	Escuche al Espíritu. Trabaja duro. Comience con la tarea más importante y avance en la lista.	Cada noche, informe al Padre Celestial en oración. Hacer preguntas. Escuchar. Arrepentirse. Siente su amor.

Paso 2: En una hoja de papel aparte, enumere sus tareas. Éstas deberían ser tareas importantes para su trabajo, escuela, iglesia o servicio familiar, no solo tareas diarias. Ora y prioriza tu lista.

Paso 3: Mañana debes fijarte metas, actuar e informar cómo has utilizado tu tiempo.

Comprométete: practicaré estos pasos todos los días para usar mi tiempo de manera más inteligente y cada noche informaré al Padre Celestial en mis oraciones.



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

1. ¿QUÉ SON EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD?

Leer: El estrés y la ansiedad son partes normales de la vida. Estas palabras describen maneras el cerebro y el cuerpo responden a cualquier demanda, como un problema en el trabajo, un examen en la escuela o una decisión importante. Cantidades normales de estrés y ansiedad pueden ayudarle a concentrarse, alcanzar sus objetivos y proteger su cuerpo. Por ejemplo, si tiene algo de estrés en su trabajo, es probable que llegue a trabajar preparado y concentrado en sus tareas.

El estrés y la ansiedad ayudan a mantenerse con vida, pero sentir estrés y ansiedad con demasiada frecuencia o durante demasiado tiempo puede causar problemas importantes y provocar enfermedades mentales. Si está lidiando con demasiado estrés y ansiedad, es posible que se enferme con frecuencia, tenga dolores de cabeza, se sienta enojado, tenga cambios drásticos en su apetito o experimente falta de concentración.

Es posible que empieces a sentirte abrumado por tu trabajo o que no quieras ir a trabajar porque temes que suceda algo malo o que no seas lo suficientemente bueno. Estas son señales de que siente angustia o niveles debilitantes de estrés y ansiedad.

El estrés y la ansiedad pueden afectar su capacidad para sentir el Espíritu o distorsionar su comprensión de los impulsos espirituales. La hermana Reyna I. Aburto dijo: "Si estamos constantemente tristes y nuestro dolor bloquea nuestra capacidad de sentir el amor de nuestro Padre Celestial y Su Hijo y la influencia del Espíritu Santo, entonces podemos estar sufriendo de depresión, ansiedad o otra condición emocional" ("¡A través de las nubes y el sol, Señor, permanece conmigo!" Liahona, noviembre de 2019, pág. 57).

Este capítulo se centra en aprender a afrontar mejor los niveles normales de estrés y ansiedad. Puede aprender a reconocer cuándo se encuentra bajo demasiado estrés o ansiedad y buscar la ayuda adecuada.

Debate: ¿Cómo te han ayudado o perjudicado el estrés y la preocupación?

2. ENTENDIENDO LOS NIVELES DE ESTRÉS

Lea: Al igual que los indicadores en el tablero de un automóvil que le recuerdan que debe reducir la velocidad, poner gasolina o revisar el motor, los síntomas de estrés son señales que le recuerdan que debe reducir la velocidad, llenar su “tanque” espiritual y buscar nuevas soluciones. A medida que trabaja para controlar su estrés de manera efectiva, puede ser útil categorizar el estrés en cuatro niveles diferentes. (Consulte el cuadro de la siguiente actividad).

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Lee por tu cuenta los cuatro niveles de estrés. Es probable que experimente diferentes niveles de estrés en diferentes momentos. Es posible que sienta que está en un nivel naranja hoy y en un nivel verde mañana. Ser más resiliente emocionalmente le ayudará a experimentar un nivel verde de estrés con más frecuencia. Marca el nivel que mejor describa cómo te sientes en este momento.

NIVELES DE ESTRES		
	Si tu sientes . . .	Qué hacer
Verde	Seguro Contenido Listo para enfrentar desafíos Capaz de llevarse bien con los demás Capaz de sentir el Espíritu fácilmente	Este es el nivel en el que la gente desea estar, pero es normal que fluctúe. Sigue adelante. En el nivel verde, estás manejando el estrés cotidiano de la familia, el trabajo, el aprendizaje y progresando de manera saludable.
Amarillo	Tenso Preocupado Preocupado Inseguro Dificultad para conectarse con los demás. Distráido de sentir el Espíritu	Es normal pasar algún tiempo en el nivel amarillo. Sea amable consigo mismo al afrontar los desafíos de la vida. Participe en actividades relajantes, como las sugeridas en este capítulo, para ayudar a aumentar su capacidad para controlar el estrés.
Naranja	Agotado (física y emocionalmente) Abrumado Enfermo (por ejemplo, malestar estomacal) Se enoja fácilmente Profundamente desanimado Dificultad para sentir el Espíritu	A nadie le gusta estar en el nivel naranja de estrés, pero esto no tiene por qué ser permanente. Participa en actividades relajantes y recuerda buenas experiencias. Si permanece en el nivel naranja durante más de unos pocos días o se siente abrumado, pida ayuda.
Rojo	Constantemente abrumado Aislado de los demás Desesperanzado Dificultad para comer o dormir normalmente No se puede continuar Como si hubieras sido abandonado por Dios	Si estás en este nivel, pide ayuda. Si puede, considere tomar un descanso o hacer algo que lo ayude emocionalmente hasta que pueda reunirse con un profesional de atención médica.

Paso 2: Piensa en los momentos en los que tu nivel de estrés estaba en el nivel verde. ¿Qué te ayudó a sentirte así?

Paso 3: Como grupo, discutan sus respuestas del paso 2.

Leer: Quienes tienen dificultades para afrontar el día a día pueden tener un problema de salud. Una emergencia puede hacer que usted pase repentinamente a un nivel de estrés naranja o rojo. Las personas deben buscar ayuda profesional de inmediato si sienten que no pueden hacer frente o están consumiendo sustancias nocivas. Aquellos que tengan pensamientos suicidas deben acudir a la sala de emergencias del hospital más cercano y comunicarse con un familiar, un amigo, su obispo u otro líder de la Iglesia. Consulte suicide.ChurchofJesusChrist.org para obtener líneas de ayuda y recursos.

Cualquier persona en Norteamérica puede llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255.

3. UTILIZAR LA ATENCIÓN PLENA PARA REDUCIR EL ESTRÉS

Leer: El estrés y los patrones de pensamiento inexactos pueden dominar y distorsionar su pensamientos. Su atención puede divagar o puede mirar y concentrarse en cualquier otra cosa que no sea lo que sucede a su alrededor.

La atención plena es una habilidad que te ayudará a ser más resiliente emocionalmente. Es prestar atención a lo que te dice tu cuerpo en el aquí y ahora. Puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad y aumentar su sensación de bienestar y confianza. La atención plena también te ayuda a evitar ser demasiado reactivo o abrumado por lo que sucede a tu alrededor.

Debate: ¿Qué te ayuda a concentrarte, incluso cuando estás estresado?

Reflexiona: En una escala del 1 al 10, ¿qué tan estresado me siento en este momento?

ACTIVIDAD (5 minutos)

Nota para el facilitador: Como ocurre con todas las actividades, no cambie ni mejore esta actividad. Simplemente lea los pasos de esta actividad con voz tranquila y lo suficientemente lentamente como para que los miembros del grupo puedan entenderlo.

En este ejercicio de atención plena practicarás la quietud. Esta actividad es sólo un ejemplo. El facilitador leerá los pasos a continuación mientras los miembros de la clase los siguen.

Paso 1: Siéntate en un lugar cómodo donde puedas estar quieto durante unos minutos. (Cuando haga esto en casa, puede sentarse o acostarse). Cierra los ojos.

Paso 2: Comience respirando lenta y profundamente varias veces, inhalando completamente por la nariz y exhalando completamente por la boca. Deja que tu respiración encuentre su propio ritmo natural. Observe las sensaciones físicas de sus pulmones expandiéndose y contrayéndose mientras inhala y exhala. Si tu mente se distrae con otras cosas, no te preocupes; eso pasa. Si te distraes, simplemente observa los tipos de pensamientos, sentimientos y sensaciones que te distraen. Obsérvalos sin intentar controlarlos ni juzgarlos, y simplemente vuelve a centrar tu atención en tu respiración. Tu respiración proporciona un ancla a la que puedes regresar una y otra vez.

Paso 3: practica estar presente con tu respiración. Nuevamente, si tu mente divaga, observa los pensamientos, sentimientos y sensaciones que te distraen y permíteles pasar a tu lado como nubes en el cielo. Respira con esta perspectiva durante un minuto.

Paso 4: Cuando este ejercicio llegue a su fin, permita que su atención se expanda lentamente y observe su cuerpo y el espacio que lo rodea. Cuando estés listo, abre los ojos y vuelve a ser plenamente consciente de lo que te rodea. Recuerda que la respiración es una herramienta que puede ayudarte a relajarte y estar presente en cualquier momento.

Paso 5: En una escala del 1 al 10, califique qué tan estresado se siente ahora.

Discutir: ¿El ejercicio de atención plena le ayudó a reducir sus niveles de estrés?

Consejo: Puedes realizar el ejercicio de atención plena por tu cuenta en cualquier momento.

Considere aprender más sobre la atención plena y otras técnicas de relajación utilizando los recursos al final de este capítulo.

4. ACCEDER AL PODER DIOS

Ver: "Alcanzaos a Él con fe", disponible en [srs.ChurchofJesusChrist.org](https://www.srs.ChurchofJesusChrist.org)

/vídeos [3:54].

Lea: El presidente Dallin H. Oaks enseñó sobre la capacidad de Cristo para fortalecernos en cualquier situación que enfrentamos: "Él, por lo tanto, conoce nuestras luchas, nuestras angustias, nuestras tentaciones y nuestros sufrimientos, porque voluntariamente los experimentó todos como parte esencial de Su expiación. Y debido a esto, Su Expiación le da poder para socorrernos, para darnos la fuerza para soportarlo todo. . . .

". . . La expiación de nuestro Salvador hace más que asegurarnos la inmortalidad mediante una resurrección universal y darnos la oportunidad de ser limpiados del pecado mediante el arrepentimiento y el bautismo. Su Expiación también brinda la oportunidad de invocar a Aquel que ha experimentado todas nuestras enfermedades mortales para que nos dé la fuerza para soportar las cargas de la mortalidad. Él conoce nuestra angustia y está ahí para ayudarnos. Como el buen samaritano, cuando nos encuentre heridos en el camino, vendará nuestras heridas y cuidará de nosotros (ver Lucas 10:34). El poder sanador y fortalecedor de Jesucristo y Su expiación es para todos los que lo pidamos" ("Fortalecidos por la expiación de Jesucristo", Liahona, noviembre de 2015, págs . 62, 64).

Analizar: ¿De qué manera recordar siempre al Salvador puede ayudarlos a manejar mejor el estrés y la ansiedad?

ACTIVIDAD (10 minutos)

Paso 1: lea por su cuenta las siguientes formas de controlar el estrés y la ansiedad. Encierra en un círculo las ideas que tal vez quieras probar.

1. Habla con Dios. Sepa que Él entiende. Imagínelo sentado cerca de usted, escuchando y ofreciendo apoyo.
2. Reflexiona. Reflexiona sobre las ocasiones en las que te has sentido bendecido por el Señor y has visto Su mano y misericordia en tu vida. "Estad quietos y sabed que yo soy Dios" (Salmo 46:10).
3. Mire sus expectativas. A veces nuestras mayores preocupaciones y estrés surgen cuando la vida no resulta como esperábamos o planeábamos. Podemos aprender de nuestras experiencias estresantes. "Todas estas cosas te darán experiencia y serán para tu bien. . . . Por tanto, continúa en tu camino" (Doctrina y Convenios 122:7, 9).
4. Tómate un breve descanso. Respire lenta y profundamente varias veces, estírese y relájese físicamente. Cuando Tu cuerpo y mente vuelven a estar tranquilos, podrás pensar con mayor claridad. Sal a caminar, come o bebe algo, o simplemente siéntate y piensa durante unos minutos.
5. Sea consciente de cuándo está estresado. A veces es posible que no te des cuenta de que estás estresado. Puede experimentar dificultad para dormir, enojarse fácilmente, sentirse deprimido o tener poca energía. Consulta contigo mismo al menos una vez al día para ver cómo te va.

6. Concéntrate en la gratitud. Observa lo que hay a tu alrededor. Concéntrate durante unos minutos en lo que es correcto, bueno y positivo sobre ti y el mundo. Comience un diario de gratitud y escriba al menos cinco cosas específicas por las que esté agradecido cada día.
7. Sea activo. Se nos ha dado un cuerpo y un mundo para disfrutar. Haga un plan para usar su cuerpo para salir y disfrutar de estos regalos. Incluso unos minutos de caminata pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés.
8. Limitar el uso de la tecnología. Usar las redes sociales, las computadoras y los televisores, especialmente al principio y al final del día, puede aumentar la sensación de ansiedad o estrés. Intente comenzar y terminar su día sin teléfonos ni computadoras. Pasa un día o una semana sin redes sociales ni televisión y observa cómo te sientes.
9. Sea amable consigo mismo. Háblate a ti mismo con las mismas palabras amables y reconfortantes que usarías con un ser querido. Los pensamientos de impotencia, desesperanza o condena dura no provienen de Dios y causan más estrés y ansiedad.
10. Ayuda a alguien más. Reenfoca tu energía sirviendo a otra persona. Nuestro objetivo final es amar a los demás como lo hizo Cristo, incluso cuando estemos luchando. Cristo nos dio un ejemplo de este amor cuando perdonó a sus perseguidores y se aseguró de que cuidaran a su madre incluso cuando él sufrió en la cruz. Por más difícil que pueda ser, podemos obtener una mejor perspectiva de nuestras vidas cuando nos detenemos, pensamos en los demás y buscamos formas de ayudar.
11. Pruebe una actividad relajante. Cada uno se relaja de diferentes maneras. Tal vez te guste pintar, escuchar música, leer un libro o estar al aire libre. Cuando esté estresado o ansioso, tómese el tiempo para recordar lo que le alegra y le calma. Tómese el tiempo para hacer esas cosas, incluso si cree que está demasiado ocupado.
12. Manténgase conectado con amigos y familiares. Estar con quienes lo aman y lo apoyan puede ayudar a reducir el estrés. Fuiste creado para la conexión. No es ninguna vergüenza compartir lo que estás pasando. Ayude a sus amigos y familiares a comprender lo que está experimentando.
13. Vaya paso a paso. Puedes preguntarte: "¿Qué es lo más importante que puedo hacer ahora?" Su respuesta podría ser algo como "Todo lo que tengo que hacer ahora es esperar mi autobús" o "Todo lo que tengo que hacer ahora es lavar los platos". Decida qué debe hacerse ahora y qué puede esperar. Aprenda a no sentirse culpable por decir "no" a algo que puede esperar.
14. Practica la atención plena. Utilice los ejercicios de la actividad anterior y del final de este capítulo para practicar el estar presente. Encuentre formas de recordarse que debe estar más presente durante el día.

Paso 2: En la siguiente tabla, escriba individualmente algunas de las ideas para reducir el estrés y la ansiedad que desea probar. Haga un plan sobre cuándo y cómo utilizará la técnica.

MANERA DE REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD CUÁNDO Y CÓMO	
Ejemplo Tómate un breve descanso.	Configuraré un recordatorio en mi teléfono para tomar descansos de cinco minutos a la hora del almuerzo y antes de regresar a casa del trabajo.

5. PERFECCIONISMO

Leer: El perfeccionismo es la creencia de que si no somos perfectos en todo, son un fracaso y no son lo suficientemente buenos para Dios ni para nadie más. Sin embargo, sabemos que el Señor nos ha dado debilidad para ayudarnos a mantenernos humildes y dóciles (véase Éter 12:27).

Respecto a la perfección, el élder Jeffrey R. Holland enseñó:

“Nuestra única esperanza de alcanzar la verdadera perfección es recibirla como un regalo del cielo; no podemos 'ganarla'. Así, la gracia de Cristo nos ofrece no sólo la salvación del dolor, el pecado y la muerte, sino también la salvación de nuestra propia vida.

Autocrítica persistente. . . .

“Hermanos y hermanas, cada uno de nosotros aspira a una vida más parecida a la de Cristo de la que a menudo logramos vivir. Si admitimos eso honestamente y tratamos de mejorar, no somos hipócritas; somos humanos. . . . Si perseveramos, entonces en algún lugar de la eternidad nuestro refinamiento será terminado y completo, que es el significado de perfección en el Nuevo Testamento” (“Sed, pues, perfectos... eventualmente”, Liahona , noviembre de 2017, págs. 41–42).

Leer: Aquí hay cuatro principios para aumentar la autocompasión y disminuir el perfeccionismo:

1. Tomar conciencia del perfeccionismo en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.
2. Desafíe esos pensamientos, sentimientos y acciones.
3. Acepta nuestros errores como parte de la vida y no temas cometer errores.
4. Desarrollar la autocompasión; acéptate y ámate a ti mismo, incluidas tus imperfecciones.

Ver: "Perfeccionismo: ¿algún día seré lo suficientemente bueno?" disponible en [srs.ChurchofJesusChrist.org/videos](https://www.churchofjesuschrist.org/videos) [3:54].

Comenta: En el video, ¿cómo se volvió Olivia más compasiva consigo misma y desafió su perfeccionismo?

EVALUACIÓN EN GRUPO (10 minutos)

Nos hemos estado reuniendo como grupo durante las últimas cuatro semanas. Por su cuenta, responda honestamente cada una de las siguientes preguntas sobre su experiencia hasta el momento.

¿CÓMO ME SIENTO CON ESTA EXPERIENCIA?	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1. Cada miembro del grupo informa sobre sus compromisos.				
2. Nuestro grupo empieza y termina puntualmente.				
3. Participan todos los miembros del grupo.				
4. Siento el Espíritu en nuestras reuniones de grupo.				
5. No domino la discusión grupal.				
6. Siento un vínculo con los miembros de mi grupo.				
7. Siento que me estoy volviendo más resiliente emocionalmente.				
8. Me siento aceptado por los miembros de mi grupo.				

Discutir: ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra experiencia grupal?



PENSAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piensa individualmente en lo que has aprendido hoy y considera lo que Dios quiere que hagas. Lea la cita y escriba sus respuestas a las siguientes preguntas.

“No es tan malo como a veces piensas. Todo sale bien. No te preocupes. Me lo digo a mí mismo todas las mañanas. Todo saldrá bien. Si haces lo mejor que puedas, todo saldrá bien. Pon tu confianza en Dios y avanza con fe y confianza en el futuro. El Señor no nos desampará. Él no nos desampará” (Gordon B.

Hinckley, “Extractos de los discursos del presidente Gordon B. Hinckley”, Ensign, Octubre de 2000, 73).

¿Cuáles son las cosas más significativas que aprendí hoy?

¿Qué cosa haré como resultado de lo que aprendí hoy? (Este podría ser su compromiso personal para la semana. Si no se le ocurre un compromiso, a continuación se enumeran algunas ideas potenciales).

Compromiso

Ideas:

- Practicar mi plan para reducir el estrés y la ansiedad (del punto 4 del sección “Aprender”).
- Pruebe uno de los ejercicios de relajación en la sección "Recursos" de Capítulo 4.
- Practica la atención plena o vive el presente.



COMMIT: Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana asumimos compromisos. Tu respuesta en la sección "Reflexionar" podría convertirse en tu compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando sobre nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de contactar y apoyar a su(s) socio(s) de acción, decida con cuál de los siguientes compromisos se comprometerá. Lea cada uno de sus compromisos en voz alta a su socio de acción. Prometa cumplir sus compromisos y luego firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

- A Elegiré una cosa que haré para mejorar la administración de mi tiempo y cada noche informaré al Padre Celestial en mis oraciones.
- B Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y le doy gracias a Dios.
para ello.
- C Trabajaré en mi compromiso personal desde la sección "Reflexionar".
- D Me pondré en contacto y apoyaré a mi socio de acción.
- E Compartiré lo que he aprendido con mi familia o amigos.

mi firma

Firma del socio de acción.



RECURSOS

IDEAS PARA RELAJARSE

Música	<p>Existe evidencia de que la música puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés. Cuando se sienta estresado o desanimado, cántese o escuche su pieza musical favorita. “Los himnos [y otras músicas edificantes] pueden levantarnos el ánimo, darnos valor e impulsarnos a actuar rectamente. Pueden llenar nuestras almas con pensamientos celestiales y traernos un espíritu de paz” (“Prefacio a los Himnos de la Primera Presidencia”, Hymns, 1985, x).</p>
Progresivo Relajación Ejercicio	<p>La relajación profunda ayuda a tu cuerpo a recuperarse del estrés. Practica este ejercicio por la noche antes de dormir para entrenar tu cuerpo a relajarse. Haga una versión más corta de este ejercicio durante el día en cualquier momento en que se sienta estresado. Acuéstese o siéntese cómodamente y cierre los ojos.</p> <p>Busque cualquier tensión que pueda tener, concentrándose en una parte de su cuerpo a la vez: cabeza y cara, ojos, mandíbula, cuello, hombros y espalda, brazos, manos y dedos, pecho y abdomen, piernas y pies y dedos de los pies. Relaja conscientemente cada parte de tu cuerpo. Siente cómo toda la tensión se desvanece, como arena corriendo entre tus dedos. Si aún siente tensión, apriete la parte tensa de su cuerpo durante 10 segundos y luego suéltela durante 10 segundos.</p> <p>Tome su tiempo. Escanee mentalmente su cuerpo en busca de tensión restante y luego relájese por completo. Concéntrese en un recuerdo o entorno imaginado que le brinde paz y alegría. Intente imaginar la escena lo más vívidamente posible hasta que se sienta listo para abrir los ojos nuevamente.</p>

<p>Mindfulness utilizando los cinco sentidos</p>	<p>Centrarse en tus sentidos puede ayudarte a practicar la atención plena. Durante varios minutos observe en silencio su entorno. Mientras lo hace, intente hacer lo siguiente:</p> <p>Observa cinco cosas que puedes ver. Mire a su alrededor y preste atención a cinco cosas que puede ver. Elige algo que normalmente no notes, como una sombra o una pequeña grieta. Aviso cuatro cosas que puedes sentir. Presta atención a cuatro cosas que estás sintiendo actualmente, como la textura de tu ropa, la sensación de la brisa en tu piel o la superficie lisa de una mesa sobre la que apoyas tus manos. Note tres cosas que puede escuchar. Tómese un momento para escuchar y observe tres cosas que escuche de fondo. Puede ser el canto de un pájaro, el zumbido de un refrigerador o los débiles sonidos del tráfico en una carretera cercana. Observa dos cosas que puedes oler. Ten en cuenta dos olores que sueles filtrar, ya sean agradables o desagradables.</p> <p>Es posible que notes un olor a pino si estás afuera o con la ropa que llevas puesta. Note una cosa que puedes saborear. Concéntrate en algo que puedas saborear ahora mismo, en este momento. Puedes tomar un sorbo de una bebida, masticar un chicle, comer algo o notar el sabor actual en tu boca.</p>
<p>Visualización</p>	<p>En esta técnica de relajación, formarás imágenes mentales para realizar un viaje visual a un lugar o situación pacífica y relajante. Empieza imaginando un lugar que te haga feliz. Este puede ser un lugar real o un lugar imaginario. Durante la visualización, intente utilizar tantos sentidos como pueda, incluidos el olfato, la vista, el oído y el tacto. Si visualiza relajarse en el océano, podría pensar en el olor del agua salada, el sonido de las olas rompiendo y el calor del sol en su cuerpo. Es posible que desees cerrar los ojos, sentarte en un lugar tranquilo y asegurarte de que tu ropa sea cómoda.</p>

Nota: También puedes utilizar la actividad de atención plena de este capítulo.



ENTENDIENDO LA TRISTEZA Y DEPRESIÓN

MI PRINCIPIO FUNDAMENTAL

- Vive una vida equilibrada

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

- 1.La diferencia entre tristeza y depresión
- 2.Factores que pueden provocar problemas emocionales
- Desafíos 3.
Síntomas del trastorno depresivo mayor
- 4.Formas de obtener ayuda
- 5.Duelo
- 6.Formas de ofrecer ayuda



INFORME—Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON TU SOCIO DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Tómate unos minutos para pensar en cómo te fue con tus compromisos la semana pasada. Dibuja un círculo alrededor del color que representa cómo sentiste que te fue con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que hiciste muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa algo de esfuerzo y el círculo verde es un esfuerzo significativo. Comparta su evaluación con su socio de acción.

	• Muy poco esfuerzo • Algo de esfuerzo • Esfuerzo significativo	Socio de acción Iniciales
A Practiqué cómo usar mi tiempo sabiamente y cada noche informaba al Padre Celestial en mis oraciones.	• • •	
B Escribí una cosa por la que estoy agradecido cada día.	• • •	
C Trabajé en mi compromiso personal.	• • •	
D Me comuniqué y apoyé a mi socio de acción.	• • •	
E Compartí lo que aprendí con mi familia o amigos.	• • •	

PASO 2: COMPARTE TUS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 MINUTOS)

Como grupo, compartan las cosas que aprendieron la semana pasada mientras trabajaban en sus compromisos. Las siguientes preguntas podrían ayudar a la discusión.

Discutir: ¿Qué experiencias tuviste mientras practicabas el principio Mi Fundación?

¿Cómo manejaste mejor el estrés y la ansiedad?

PASO 3: ELIJA SOCIOS DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Lo ideal es que los socios de acción sean del mismo sexo y no sean miembros de la familia.

Tómate un par de minutos para reunirte con tu compañero de acción. Preséntense y comenten cómo se comunicarán entre sí durante la semana.

Nombre del socio de acción

Información del contacto

Anote cómo y cuándo se comunicarán esta semana.

dom	lun	mar	miércoles	jue	vie					SE SENTÓ



MI FUNDACIÓN: VIVIR UNA VIDA EQUILIBRADA —Tiempo máximo: 20 minutos

Reflexiona: ¿Cómo puedo mantener en equilibrio las exigencias diarias de la vida?

Ver: “De arrepentimientos y resoluciones”, disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org/videos/1:25. (¿No hay vídeo? Lea la transcripción de “De arrepentimientos y resoluciones”).

DE LAMENTACIONES Y RESOLUCIONES

Si no puede ver el vídeo, lea este guión.



PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF

¿No es cierto que a menudo estamos muy ocupados? Y, es triste decirlo, incluso usamos nuestro ajetreo como una insignia de honor, como si estar ocupado, en sí mismo, fuera un logro o un signo de una vida superior. ¿Lo es?

Pienso en nuestro Señor y Ejemplo, Jesucristo, y su corta vida entre el pueblo de Galilea y Jerusalén. He tratado de imaginarlo ajetreado entre reuniones o realizando múltiples tareas para lograr una lista de cosas urgentes. No puedo verlo.

En cambio, veo al Hijo de Dios compasivo y afectuoso viviendo cada día con un propósito. Cuando interactuaba con quienes lo rodeaban, ellos se sentían importantes y amados. Él conocía el valor infinito de las personas que conocía. Los bendijo, les ministró. Los levantó y los sanó. Les dio el precioso regalo de su tiempo.

(“De arrepentimientos y resoluciones”, Liahona, noviembre de 2012, pág. 22)

Analizar: ¿Qué podemos aprender de la vida del Salvador para ayudarnos a lograr una vida equilibrada?

Lea: Los siguientes pasajes de las Escrituras y declaraciones de líderes de la Iglesia:

“Mirad que todas estas cosas se hagan con sabiduría y orden; porque no es requisito que un hombre corra más rápido de lo que tiene sus fuerzas” (Mosiah 4:27).

“No temas; porque yo estoy contigo; no desmayes; porque yo soy tu Dios: yo te fortaleceré; sí, yo te ayudaré” (Isaías 41:10).

“Simplemente haz lo mejor que puedas cada día. Haz las cosas básicas y, antes de que te des cuenta, tu vida estará llena de comprensión espiritual que te confirmará que tu Padre Celestial te ama. Cuando una persona sabe esto, la vida estará llena de propósito y significado, haciendo que el equilibrio sea más fácil de mantener”.

(M. Russell Ballard, “Mantener la vida en equilibrio”, Liahona, septiembre de 2012, pág. 50).

“El equilibrio en gran medida es saber qué cosas se pueden cambiar, ponerlas en la perspectiva adecuada y reconocer las que no cambiarán”

(James E. Faust, “La necesidad de equilibrio en nuestras vidas”, Ensign, marzo de 2000, pág. 5).

Discutir: ¿Qué cosas se pueden simplificar o eliminar de nuestras vidas para que podamos experimentar más alegría?

ACTIVIDAD

Paso 1: Lea la cita del presidente Dallin H. Oaks: “La cantidad de cosas buenas que podemos hacer supera con creces el tiempo disponible para lograrlas. Algunas cosas son mejores que buenas, y éstas son las cosas que deberían exigir atención prioritaria en nuestras vidas” (“Bueno, mejor, mejor”, Ensign o Liahona, noviembre de 2007, pág. 104).

Paso 2: Por tu cuenta, piensa en cómo vives tu vida cada semana. Ahora imagina que tienes 25 años más y sigues viviendo de la misma manera. Complete las dos afirmaciones siguientes sobre su vida:

Simplemente no pasé suficiente tiempo

pasé demasiado tiempo

Paso 3: Para evitar arrepentimientos en el futuro, escriba una o dos cosas que pueda hacer para lograr más equilibrio en su vida.

Comprometerse: actuaré según mi idea para aportar más equilibrio a mi vida.



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

Leer: La depresión afecta a todas nuestras vidas de una forma u otra. La discusión de hoy puede ser difícil para usted o para otros pensar y discutir. Alentamos a todos a ser compasivos al revisar este capítulo. Si te sientes abrumado, no dudes en pedir un descanso.

1. LA DIFERENCIA ENTRE TRISTEZA Y DEPRESIÓN

Leer: La tristeza y la depresión se describen como sentimientos de tristeza, infelicidad y pena, y son una parte normal de nuestra experiencia aquí en la tierra. La tristeza y la depresión pueden surgir a través de dificultades derivadas del rechazo, las relaciones interpersonales, las decepciones y otros dolores. Son elementos difíciles, pero esenciales, de nuestro crecimiento. El élder Bruce C. Hafen enseñó que el Padre Celestial quiso que tuviéramos experiencias dolorosas en la vida para que, en última instancia, pudiéramos experimentar el gozo más plenamente (véase “La voluntad de aprender del dolor”, Liahona, octubre de 1983, págs. 64, 66).

El trastorno depresivo mayor o la depresión grave son diferentes. Es un estado o condición emocional que afecta nuestro pensamiento, emociones, percepciones y comportamientos. El élder Jeffrey R. Holland analizó la diferencia entre la tristeza y la depresión normales y el trastorno depresivo mayor: “Cuando hablo de esto, no me refiero a los días con mal cabello, las fechas límite para pagar los impuestos ni otros momentos desalentadores que todos tenemos. Todo el mundo se sentirá ansioso o desanimado en alguna ocasión. . . .

Estoy hablando de algo más grave, de una aflicción tan grave que restringe significativamente la capacidad de una persona para funcionar plenamente” (“Like a Broken Vessel”, Liahona, noviembre de 2013, pág. 40).

El trastorno depresivo mayor puede ocurrir sin una explicación clara de su causa, o puede ser el resultado de reacciones poco saludables a eventos dolorosos. Cuando experimentamos una depresión severa, a menudo nos sentimos entumecidos o adormecidos ante nuestras emociones. Es posible que tengamos sentimientos de vergüenza, culpa o odio hacia nosotros mismos, todo lo cual probablemente interfiera con nuestra forma de funcionar todos los días. La depresión grave también interfiere con nuestra capacidad para afrontar positivamente los desafíos a medida que surgen.

Además, como leímos en nuestra última reunión, la tristeza y la depresión pueden afectar nuestra capacidad de sentir o comprender los impulsos del Espíritu. (Véase Reyna I. Aburto, "A través de la nube y el sol, Señor, ¡quédate conmigo!" Liahona o Liahona, noviembre de 2019, págs. 57–60).

Discutir: ¿En qué se diferencian la tristeza y la depresión?

Ver: "Como un vaso roto, Parte 1", disponible en [srs.ChurchofJesusChrist.org/](https://www.srs.ChurchofJesusChrist.org/) vídeos [1:38].

2. FACTORES QUE PUEDEN LLEVAR A DESAFÍOS EMOCIONALES

Leer: Ser conscientes de por qué tenemos estos sentimientos puede ayudarnos a ser más compasivos con nosotros mismos y con los demás. Los sentimientos como la tristeza o la depresión pueden ser causados por varias cosas, incluidos muchos de los factores siguientes:

FACTORES QUE PUEDEN LLEVAR A DESAFÍOS EMOCIONALES	
Biológicos: factores físicos de nuestro cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> • Genética • Enfermedad/lesión grave • Dieta y falta de actividad física. • Uso indebido de drogas o medicamentos ilegales. • Catión • Clima estacional • Cambios químicos u hormonales
Psicológico: eventos emocionales • Eventos importantes y transiciones de la vida	<ul style="list-style-type: none"> • Muerte o pérdida • Abuso
Psicológico: interacciones sociales con otros, que crean emociones fuertes.	<ul style="list-style-type: none"> • Conflicto • Soledad y aislamiento • Presiones sociales • Traición o pérdida de confianza
Espiritual: acontecimientos difíciles que ponen a prueba nuestra fe	<ul style="list-style-type: none"> • Consecuencias de las elecciones • Vivir en un mundo turbulento

Debate: ¿Cómo puede ayudarnos a ser más compasivos con nosotros mismos y con los demás saber de dónde vienen los sentimientos difíciles?

3. SÍNTOMAS DEL TRASTORNO DEPRESIVO MAYOR

Leer: Los siguientes síntomas pueden ser signos de un trastorno depresivo mayor, o depresión clínica. La mayoría de las personas experimentarán estos síntomas en ocasiones a lo largo de sus vidas, pero si experimenta múltiples síntomas durante mucho tiempo, puede significar que está experimentando problemas más profundos. Si tres o más de estos síntomas continúan durante un período de tiempo, limitan su capacidad para funcionar o son difíciles de escapar a pesar de los esfuerzos personales y familiares, debe buscar ayuda profesional.

SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN

- Sentirse constantemente triste, impotente, desesperanzado o inútil
- Poca energía y motivación
- Cambio en el apetito y pérdida o aumento de peso.
- Problemas para conciliar el sueño, permanecer dormido o despertarse
- Pérdida de interés en actividades que solían ser agradables.
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones.
- Pensamientos sobre la muerte y el suicidio*

Discutir: ¿Cómo puede ayudarnos el ser consciente de los síntomas de la depresión a medida que nos volvemos más resilientes emocionalmente? ¿Cómo puede ayudarnos a apoyar a los demás?

Lea: *Si usted u otras personas tienen pensamientos de muerte o suicidio, busque ayuda profesional. inmediatamente yendo a la sala de emergencias del hospital más cercano y contactando a un familiar, un amigo, un obispo u otro líder de la Iglesia. Los pensamientos suicidas siempre deben tomarse en serio.

Consulte suicide.ChurchofJesusChrist.org o mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org para obtener líneas de ayuda y recursos.

Cualquier persona en América del Norte puede llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255.

4. FORMAS DE OBTENER AYUDA

Lea: La hermana Reyna I. Aburto enseñó: "Como cualquier parte del cuerpo, el cerebro está sujeto a enfermedades, traumas y desequilibrios químicos. Cuando nuestra mente sufre, es apropiado buscar ayuda de Dios, de quienes nos rodean y de los profesionales médicos y de salud mental. . . .

“Es normal sentirse triste o preocupado de vez en cuando. La tristeza y la ansiedad son emociones humanas naturales. Sin embargo, si estamos constantemente tristes y nuestro dolor bloquea nuestra capacidad de sentir el amor de nuestro Padre Celestial y Su Hijo y la influencia del Espíritu Santo, entonces podemos estar sufriendo de depresión, ansiedad u otra afección emocional” (“ A través de la Nube y el Sol, Señor, ¡quédate conmigo!” 57).

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Por tu cuenta, lee la lista de ideas a continuación.

Paso 2: Circule las dos ideas que considere más útiles cuando necesite apoyo.

Formas de conectarse y encontrar apoyo

- Habla y escucha a tu Padre Celestial.
- Llame a un amigo que sepa escuchar.
- Pídale a alguien que se comunique con usted o elija comunicarse con alguien todos los días.
- Sal a caminar, siéntate afuera o haz algo que te guste al aire libre.
- Escriba recuerdos significativos cuando haya sentido paz, alegría y amor.
- Programe un tiempo para hacer algo con amigos o familiares.
- Programe una cita con un profesional médico autorizado o un terapeuta de salud mental.
- Únase a un grupo de apoyo o un grupo social con intereses similares.
- Comuníquese con otra persona que pueda estar pasando por un momento difícil.
- Comuníquese con una línea de prevención del suicidio (consulte suicide.ChurchofJesusChrist.org).
- Otro: _____

Paso 3: En el espacio a continuación, escribe cuándo y cómo pondrás tus ideas en práctica.

5. DUELO

Leer: Casi todo el mundo experimentará duelo en algún momento de su vida, ya sea debido a la muerte de un ser querido u otra pérdida o un gran cambio en la vida, como perder un trabajo o una relación. Gracias al Evangelio, nuestros convenios y el conocimiento de que volveremos a ver a nuestros seres queridos, es posible que sintamos que no debemos luchar contra el dolor. Sin embargo, éste no es el caso. Incluso el Salvador lloró cuando Lázaro murió, porque lo amaba (véase Juan 11:35–36). El presidente Russell M. Nelson enseñó: “El duelo es una de las expresiones más profundas del amor puro. Es una respuesta natural que está completamente de acuerdo con el mandamiento divino: 'Vivirán juntos en amor, de modo que llorarán la pérdida de los que mueran' [Doctrina y Convenios 42:45]” (“Puertas de la Muerte”, Ensign, mayo de 1992, 20).

Todos vivirán el duelo de manera diferente y en un horario diferente. Mientras están de duelo, la mayoría de las personas experimentan las emociones que se enumeran a continuación, aunque no existe un orden o período de tiempo específico para experimentarlas.

Negación: No podemos creer que esto haya sucedido. Podríamos encontrarnos en estado de shock o fingir u olvidar que esto está sucediendo por un tiempo.

Ira: Podemos sentirnos enojados con nosotros mismos, con nuestros seres queridos e incluso con Dios. La ira es una expresión del valor que le damos a lo que hemos perdido.

Negociación: Podemos pensar que estamos en un mal sueño y tratar de negociar con Dios para revertir las cosas. Es posible que hagamos preguntas tipo “¿Qué pasaría si?”, como “¿Qué pasaría si voy al templo todas las semanas?”. para obtener un específico resultado.

Tristeza: Experimentamos una profunda tristeza por nuestra pérdida. Esta tristeza puede ser poderosa y abrumadora, pero no es necesariamente una depresión clínica. Es una parte normal del proceso de duelo.

Aceptación: Aceptación es aceptar que la pérdida ha ocurrido.

No significa que estemos felices por la pérdida o que estemos traicionando el recuerdo de lo que hemos perdido. Simplemente aceptamos la realidad de la pérdida para poder empezar a seguir adelante.

Discutir: ¿Cómo puede ayudarnos comprender las emociones comunes del duelo?

Leer: Cada uno sufre el duelo de forma diferente. Algunos pueden tener problemas para dormir y comer.

Es posible que otros quieran estar con personas, mientras que otros quieran estar solos.

Algunos pueden sentir emociones intensas y otros no. Algunos pueden hacer el duelo rápidamente y otros pueden tardar mucho tiempo. No existe una manera correcta de hacer el duelo.

Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a comprender y afrontar mejor el duelo o permitirle ayudar a otras personas que están en duelo:

- Date permiso para sentir, llorar y experimentar cualquier cosa que sientas o no como parte del proceso.
- Cuídate. Come sano, duerme lo suficiente y trata de hacer ejercicio.
- Identifique los sentimientos que tiene y reconozca que son normales y saludables.
- Establezca expectativas realistas sobre cuánto tiempo puede necesitar y Da un paso a la vez.
- Reconocer que los sentimientos de felicidad, alegría y paz no son desleales al recuerdo de lo que has perdido.
- Exprese sus pensamientos y sentimientos escribiendo sobre su pérdida como así como tu esperanza para el futuro.
- Si estos sentimientos se vuelven abrumadores, considere buscar ayuda de un profesional.

Leer: No tienes que llorar solo y puedes recurrir a otros en tu momento de necesidad. Puede encontrar apoyo de familiares, amigos, líderes de la Iglesia y, lo más importante, del Salvador.

La hermana Sharon Eubank enseñó cómo el Salvador puede ayudarnos: “Cuando nos sobrevengan tragedias, cuando la vida duele tanto que no podemos respirar, cuando hemos recibido una paliza como la del hombre en el camino a Jericó y nos han dado por muertos, Jesús viene y derrama aceite en nuestras heridas, nos levanta tiernamente, nos lleva a una posada, nos cuida [véase Lucas 10:30–35]. A aquellos de nosotros que estamos afligidos, Él dice: 'Lo haré. . . aliviad las cargas que se ponen sobre vuestros hombros, de modo que ni siquiera vosotros podáis sentir las sobre vuestras espaldas. . . para que sepáis con seguridad que yo, el Señor Dios, visito a mi pueblo en sus aflicciones' [Mosiah 24:14]. Cristo sana las heridas” (“Cristo: La luz que brilla en la oscuridad”, Liahona , mayo de 2019, pág . 74).

Cuando experimentamos dolor, podemos sentirlo insoportable y podemos sentir el deseo de aislarnos de otras personas. Sin embargo, recuerda que podemos encontrar apoyo a través de otros.

Ver: “El amor expiatorio de Cristo sana los corazones afligidos”, disponible en [srs.ChurchofJesusChrist.org/videos](https://www.churchofjesuschrist.org/videos) [3:22].

Discutir: ¿Qué podemos aprender de la historia del video sobre cómo superar el duelo?

6. FORMAS DE OFRECER AYUDA

Leer: Quizás conozcas a alguien que ha perdido a un ser querido, está pasando por una momentos difíciles o le han diagnosticado depresión u otra enfermedad. Puede resultar difícil saber qué decir o hacer con ellos. Es posible que se sienta avergonzado o incómodo al mostrar emociones o estar cerca de alguien que muestra emociones. En la columna de la izquierda a continuación hay algunos ejemplos de frases menos útiles que quizás haya escuchado a personas usar cuando intentan ayudar a alguien que está en duelo. En la columna de la derecha hay frases útiles que podrías utilizar en su lugar.

MENOS ÚTIL	MÁS ÚTIL
<p>"Sé exactamente cómo te sientes."</p> <p>Aunque hayamos pasado por algo muy similar, siempre es mejor hacer preguntas y escuchar cómo se siente la persona.</p>	<p>"No sé qué decir ahora, pero me alegra mucho que me lo hayas dicho".</p> <p>"Cuéntame qué te sientes bien ahora."</p>
<p>"Solo ten fe; todo funcionará afuera."</p> <p>Por supuesto que debemos tener fe, pero eso no cambia si algo es doloroso o no. Es importante estar presente con la persona.</p>	<p>"Me preocupo por ti."</p> <p>"Estoy aquí para ti."</p> <p>"Está bien sentirse así".</p>
<p>"Por lo menos usted . . ."</p> <p>Cuando comenzamos oraciones con "al menos", minimizamos lo que ha pasado la persona.</p> <p>"Dios tiene un plan."</p> <p>Esto puede parecer como si estuviéramos tratando de resolver rápidamente el problema en lugar de escuchar y amar realmente.</p> <p>"Están en un lugar mejor".</p> <p>Decir esto no hace que la persona extrañe menos a su ser querido.</p>	

Leer: Cada persona es única y tendrá necesidades diferentes. Incluso si dices todas las cosas correctas, es posible que la otra persona aún se sienta molesta. Sentirse herido y molesto es una parte natural de estar triste o deprimido. Tu trabajo más importante es presentarte, escuchar y ofrecer amor y amabilidad.

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Mire el video "Como un vaso roto, parte 2", disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org/videos [1:46].

Paso 2: Reflexiona sobre las siguientes preguntas y escribe tus pensamientos a continuación.

- ¿Qué le llamó la atención del consejo del élder Holland?
- ¿Cómo te ha ayudado el Señor a manejar las emociones desafiantes?

Consejo: revise la sección "Recursos" al final de este capítulo para obtener una lista de recursos para enfrentar diversos desafíos en la vida.

Debate: ¿Cómo podrías ayudar a alguien que tiene dificultades emocionales?



PENSAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piensa individualmente en lo que has aprendido hoy y considera lo que Dios quiere que hagas. Lea la cita y escriba sus respuestas a las siguientes preguntas.

“Aunque podamos sentir que somos 'como un vaso roto'... . . debemos recordar, esa vasija está en manos del divino alfarero. Las mentes rotas se pueden curar de la misma manera que se curan los huesos rotos y los corazones rotos. Mientras Dios está trabajando para hacer esas reparaciones, el resto de nosotros podemos ayudar siendo misericordiosos, sin prejuicios y amables” (Jeffrey R. Holland, “Like a Broken Vessel”, Liahona , noviembre de 2013, pág . 42).

¿Cuáles son las cosas más significativas que aprendí hoy?

¿Qué cosa haré como resultado de lo que aprendí hoy? (Este podría ser su compromiso personal para la semana. Si no se le ocurre un compromiso, a continuación se enumeran algunas ideas potenciales).

Compromiso

Ideas:

- Pruebe una de las ideas de apoyo personal esta semana (del punto 4 de la sección “Aprender”).
- Practica frases útiles que podrías usar al apoyar a alguien. (del punto 6 de la sección “Aprender”).



COMMIT: Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana asumimos compromisos. Tu respuesta en la sección "Reflexionar" podría convertirse en tu compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando sobre nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de contactar y apoyar a su(s) socio(s) de acción, decida con cuál de los siguientes compromisos se comprometerá. Lea cada uno de sus compromisos en voz alta a su socio de acción. Prometa cumplir sus compromisos y luego firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

- R Actuaré según mi idea para traer más equilibrio a mi vida.
- B Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y le doy gracias a Dios.
para ello.
- C Trabajaré en mi compromiso personal desde la sección "Reflexionar".
- D Me pondré en contacto y apoyaré a mi socio de acción.
- E Compartiré lo que he aprendido hoy con mi familia o amigos.

mi firma

Firma del socio de acción.



RECURSOS

RECURSOS ADICIONALES DE LA IGLESIA PARA LA GESTIÓN SENTIMIENTOS DE DEPRESIÓN

Salud mental

saludmental.ChurchofJesusChrist.org

Recursos de asesoramiento: salud mental

providentliving.ChurchofJesusChrist.org/leader/ministering-resources/mental-health

Recursos de asesoramiento: cuidadores

providentliving.ChurchofJesusChrist.org/leader/ministering-resources/caregivers

Blog del canal Autosuficiencia Santos de los Últimos Días

ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/self-reliance-mentalemotional-health-the-lds-resources-we-have-to-help

Para la fortaleza de la juventud: salud física y emocional

ChurchofJesusChrist.org/study/manual/for-the-strength-of-youth/physical-and-emotional-health

Encontrar un profesional de salud mental adecuado para usted

ChurchofJesusChrist.org/study/liahona/2019/01/encontrar-un-profesional-de-salud-mental-qui\u00e9n-es-adecuado-para-usted



SUPERAR LA IRA

MI PRINCIPIO FUNDAMENTAL

- Resolver problemas

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

1. Comprender la ira
2. Darse cuenta de cómo aumenta la ira
3. Comprender las emociones detrás de la ira
4. Elegir responder a la ira de diferentes maneras
5. Manejar la ira como discípulo de Jesucristo



INFORME—Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON TU SOCIO DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Tómate unos minutos para pensar en cómo te fue con tus compromisos la semana pasada. Dibuja un círculo alrededor del color que representa cómo sentiste que te fue con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que hiciste muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa algo de esfuerzo y el círculo verde es un esfuerzo significativo. Comparta su evaluación con su socio de acción.

	• Muy poco esfuerzo • Algo de esfuerzo • Esfuerzo significativo	Socio de acción Iniciales
A Actué según mi idea para traer más equilibrio a mi vida.	• • •	
B Escribí una cosa por la que estoy agradecido cada día.	• • •	
C Trabajé en mi compromiso personal.	• • •	
D Me comuniqué y apoyé a mi socio de acción.	• • •	
E Compartí lo que aprendí con mi familia o amigos.	• • •	

PASO 2: COMPARTE TUS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 MINUTOS)

Como grupo, compartan las cosas que aprendieron la semana pasada mientras trabajaban en sus compromisos. Las siguientes preguntas podrían ayudar a la discusión.

Discutir: ¿Qué experiencias tuviste mientras practicabas el principio Mi Fundación?

¿Qué técnicas practicaste respecto a la tristeza y la depresión?

PASO 3: ELIJA SOCIOS DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Lo ideal es que los socios de acción sean del mismo sexo y no sean miembros de la familia.

Tómate un par de minutos para reunirte con tu compañero de acción. Preséntense y comenten cómo se comunicarán entre sí durante la semana.

Nombre del socio de acción

Información del contacto

Anote cómo y cuándo se comunicarán esta semana.

dom	lun	mar	miércoles	jue	vie					SE SENTÓ



MI FUNDACIÓN: RESOLVER PROBLEMAS

—Tiempo máximo: 20 minutos

Informe: comparta brevemente con el grupo una tarea difícil que pudo terminar la semana pasada.

Reflexione: ¿Por qué el Padre Celestial nos permite enfrentar problemas y desafíos?

Ver: “¿Un camión más grande?” disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org/videos. (No ¿video? Lea la transcripción de “¿Un camión más grande?”)

¿UN CAMIÓN MÁS GRANDE?

Si no puede ver el vídeo, lea este guión.



Presidente Dallin H. Oaks:

Dos hombres formaron una sociedad. Construyeron un pequeño cobertizo al lado de una carretera muy transitada. Consiguieron un camión y lo llevaron al campo de un granjero, donde compraron un camión lleno de melones por un dólar el melón. Condujeron el camión cargado hasta su cobertizo junto a la carretera, donde vendieron sus melones a un dólar el melón.

Regresaron al campo del granjero y compraron otro camión lleno de melones a un dólar el melón. Los transportaron hasta la carretera y los vendieron nuevamente a un dólar el melón. Mientras regresaban al campo del granjero para recoger otra carga, un socio le dijo al otro: "No estamos ganando mucho dinero con este negocio, ¿verdad?". "No, no lo somos", respondió su compañero. "¿Crees que necesitamos un camión más grande?"

("Enfoque y prioridades", Liahona, mayo de 2001, pág. 82)

Discutir: ¿Cuál es el verdadero problema en esta historia? ¿Cuáles son algunas opciones para los dos hombres?

Lea: El siguiente pasaje de las Escrituras y declaración del élder Hales:

“He aquí, no habéis entendido; has supuesto que te lo daría, cuando no pensaste más que en pedírmelo.

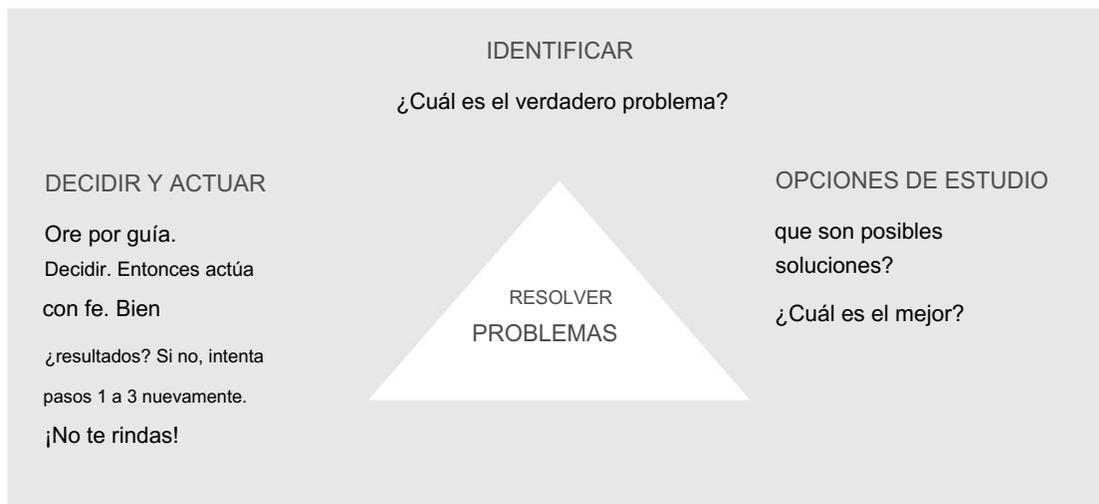
“Pero he aquí os digo que debéis estudiarlo en vuestra mente; entonces debes preguntarme si está bien, y si está bien haré que tu seno arda dentro de ti; por lo tanto, sentirás que está bien.

“Pero si no está bien, no tendrás tales sentimientos, sino que tendrás un estupor de pensamiento que te hará olvidar lo que está mal”
(Doctrina y Convenios 9:7–9).

“El Señor espera que ayudemos a resolver nuestros propios problemas. . . . Somos seres humanos que pensamos y razonamos. Tenemos la capacidad de identificar nuestras necesidades, planificar, fijar metas y resolver nuestros problemas” (Robert D. Hales, “Every Good Gift”, New Era, agosto de 1983, págs. 8, 9).

ACTIVIDAD

Paso 1: elija un socio y lea los pasos a continuación.



Paso 2: Elija un problema al que se enfrenta y escríbalo a continuación.

Paso 3: aplique cada paso a su problema.

Identificar: _____

Opciones de estudio: _____

Decidir y actuar: _____

Lea: Los siguientes pasajes de las Escrituras:

“Y ahora, si el Señor tiene tan gran poder y ha hecho tantos milagros entre los hijos de los hombres, ¿cómo es que no puede instruirme para que construya un barco?” (1 Nefi 17:51).

“Ahora bien, yo, Nefi, no trabajé las vigas según la manera aprendida por los hombres, ni construí el barco según la manera de los hombres; pero lo edifiqué según la manera que el Señor me había mostrado; por lo tanto, no fue a la manera de los hombres.

“Y yo, Nefi, subí con frecuencia al monte y oré con frecuencia al Señor; por lo cual el Señor me mostró grandes cosas” (1 Nefi 18:2–3).

Analizar: ¿Cómo pudo Nefi construir un barco?

Comprometerse: actuaré según los pasos que discutimos en la actividad para trabajar en mi problema.

(Recuerde, no se rinda. Se necesita tiempo para resolver problemas y realizar cambios).



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

1. ENTENDIENDO LA IRA

Leer: Todo el mundo experimenta ira. Hay innumerables razones para sentirse enojado.

No siempre podemos controlar los sentimientos de ira y es fácil sentir que nuestra ira está justificada. Incluso podemos sentirnos mejor en el momento después de expresar enojo de manera agresiva. Pero expresar enojo no nos ayuda a sentirnos mejor a largo plazo y puede resultar en relaciones tensas, enfermedades físicas, pérdidas financieras y daños espirituales o incluso físicos a uno mismo y a los demás.

El Salvador enseñó a los nefitas: “No habrá disputas entre vosotros. . . . Porque de cierto, de cierto os digo, que el que tiene espíritu de contención no es de mí, sino del diablo, que es el padre de la contención, y él agita el corazón de los hombres para que contiendan con ira, uno con otro. He aquí, ésta no es mi doctrina: excitar a ira el corazón de los hombres unos contra otros; pero esta es mi doctrina: que tales cosas deben eliminarse” (3 Nefi 11:29–30).

Reflexiona: Piensa en un momento en el que te sentiste enojado; luego complete el siguiente cuadro.

SITUACIÓN	¿CÓMO RESPONDÍ?	¿CUÁL FUE EL RESULTADO?
Ejemplo Compré zapatos nuevos para mi hijo. Los dejé afuera anoche y se los robaron.	Me enojé con mi hijo y le grité por ser irresponsable y dejar los zapatos afuera.	Mi hijo me tenía miedo y no quería hablar conmigo. Le encantaban esos zapatos y se siente peor por su error.

Debate: ¿Cómo nos ayuda controlar la ira a ser mejores discípulos de Jesucristo?

2. Darse cuenta de cómo aumenta la ira

Leer: Cuando nos permitimos pensar en pensamientos de enojo, nuestro cuerpo también hechos. Las reacciones físicas en el cuerpo aumentan nuestro "nivel de temperatura emocional". Ciertos comportamientos pueden intensificar nuestra ira, por lo que aprender habilidades que nos ayuden a "calmarnos" es una parte importante del manejo de la ira.



Debate: ¿Qué otras cosas te han ayudado a "calmarte"?

3. COMPRENDER LAS EMOCIONES DETRÁS DE LA IRA

Leer: Para gestionar tu ira, identifica las diferentes emociones subyacentes. A menudo es más fácil estar enojado que lidiar con los sentimientos reales y subyacentes.

A continuación se muestra una lista de algunas emociones y experiencias subyacentes que pueden provocar que usted se sienta enojado.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS SUBYACENTES			
• resentido	• Avergonzado	• Ansioso	• Ofendido
• Decepcionado	• Frustrado	• Preocupado	• Victimized
• Avergonzado	• Inferiores	• Amenazado	• Soledad •
• Sin esperanza	• pena	• Nervioso	Injusticia •
• Culpable	• Insensible	• Rechazado	Hambre •
• Sobre-abrumado	• Con el corazón roto	• Titulado	Fatiga
	• Miedo	• herido	• Incumplido
			Expectativas

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Como grupo, lean juntos los siguientes escenarios y observen cómo reconocer las emociones subyacentes puede disminuir la ira.

Paso 2: Por tu cuenta, piensa en una situación en la que podrías sentirte enojado. En el cuadro a continuación, escriba la situación y una respuesta que pueda "calentar" la ira. Luego identifique las emociones subyacentes y escriba una respuesta que pueda "enfriar" la ira.

SITUACIÓN	RESPUESTAS QUE IRA "CALOR"	SUBYACENTE EMOCIÓN(ES) Y EXPERIENCIAS)	RESPUESTAS QUE ENOJO "FRESCO"
<p>Ejemplo</p> <p>Estás conduciendo a casa desde el trabajo. Ha sido un día largo y el tráfico es denso. Estás llegando tarde a una cita. Otro conductor casi provoca un accidente y luego te hace un gesto ofensivo.</p>	<p>Gritos</p> <p>Pensando en los sentimientos heridos</p> <p>Pensando: "¡Cómo se atreve a pensar que esto es culpa mía! ¿Por qué dejan que tipos así conduzcan por la carretera?"</p>	<p>Estrés</p> <p>Injusticia</p> <p>Fatiga</p> <p>Miedo</p>	<p>Use música relajante o concéntrese en su respiración para recordar: "Puedo empeorarlo o dejarlo ir. No sé por qué conduce de esa manera. Necesito mantener la calma y darle el beneficio de la duda".</p> <p>Pensar: "Conducir molesto también podría provocar un accidente".</p>
<p>Ejemplo</p> <p>Le dijiste a tu hijo que limpiara su habitación antes de jugar con sus amigos, pero él te ignoró y en su lugar jugó con sus amigos.</p>	<p>Pensando: "¡Este niño nunca me escuchará!</p> <p>¡No me gusta ser padre! No importa lo que haga, no puedo comunicarme con mi hijo".</p>	<p>Expectativas no cumplidas</p> <p>Decepción</p> <p>Culpa</p> <p>Herir</p>	<p>Pensando: "Aún es joven y está aprendiendo por qué es importante tener una habitación limpia y escuchar a sus padres. Quizás necesito ayudarlo a entender por qué cuidamos nuestras cosas. Hablaré tranquilamente con él sobre las formas en que podemos hacerlo".</p>

Debate: ¿Cómo puede la oración ayudarnos a calmar nuestra ira?

4. ELEGIR RESPONDER AL ENOJO DE DIFERENTES MANERAS

Leer: Es importante comprender la conexión entre la ira y la agencia.

A medida que suceden cosas en nuestras vidas, podemos sentir ira, pero podemos elegir cómo responder a este sentimiento: enojarnos o volvernos caritativos, amables y generosos.

El élder Lynn G. Robbins describió una situación en la que un joven atléticamente talentoso intentó ingresar a un equipo deportivo y logró ingresar. El primer día de práctica, el entrenador hizo que el joven jugara contra otro jugador mientras el equipo observaba. “Cuando fallaba un tiro fácil, se enojaba, pisoteaba y se quejaba. El entrenador se acercó a él y le dijo: “Si vuelves a hacer algo así, nunca jugarás para mi equipo”. Durante los siguientes tres años nunca volvió a perder el control. Años más tarde, al reflexionar sobre este incidente, se dio cuenta de que ese día el entrenador le había enseñado un principio que cambiaría su vida: la ira se puede controlar” (“Agency and Anger”, Ensign, mayo de 1998, pág. 80).

Debate: ¿Cuándo es un momento en el que elegiste no responder con ira?

ACTIVIDAD (2 minutos)

Ser consciente de cuándo sientes ira puede ayudarte a gestionar mejor tu ira. Con un compañero, repase brevemente el “Ejercicio de conciencia de mi ira” más adelante en este capítulo. Complételo durante la próxima semana para ayudarle a ser más consciente de cuándo se siente enojado.

Leer: Una forma de responder es a través del humor. El élder Jeffrey R.

Holland enseñó: “Jesús encontró gozo y felicidad especiales en los niños y dijo que todos deberíamos ser más como ellos: inocentes y puros, dispuestos a reír, amar y perdonar” (“Haced esto en memoria de mí”,

Ensign, noviembre de 1995, págs. 68–69). Ser capaz de reírse de uno mismo o encontrar humor en una situación le ayuda a afrontar mejor las frustraciones y decepciones inesperadas de la vida. El humor edificante puede ayudar a mejorar su actitud, sus relaciones y su salud. Este tipo de humor no ofende ni avergüenza a los demás. Como dice Proverbios: “El corazón alegre es tan bueno como una medicina” (Proverbios 17:22). Si bien no es apropiado reír todo el tiempo, la mayoría de las personas podrían beneficiarse riendo más.

Discutir: ¿Cómo puede el humor apropiado ayudarnos a controlar nuestra ira?

5. MANEJAR LA IRA COMO DISCÍPULO DE JESUCRISTO

Leer: Vivir en unidad con Jesucristo puede ayudarte a sentir paz en lugar de ira.

El “poderoso cambio” de corazón (Alma 5:14) que se produce al estar unificado con Jesucristo puede ayudarte a querer perdonar a los demás, “hacer el bien continuamente” (Mosíah 5:2) y “esperar en el Señor”. (Salmo 37:9). El Espíritu Santo te llenará de “amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre [y] templanza” (Gálatas 5:22–23).

Ver: “Perdón: Mi carga fue aligerada”, disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org/videos [8:24].

Analizar: ¿Cómo somos bendecidos cuando acudimos al Salvador para controlar la ira?

Leer: La ira puede conducir a un comportamiento violento o abusivo. La violencia doméstica es diferente que desacuerdos menores. No se espera que nadie sufra comportamientos abusivos o violencia. Consulte abuse.ChurchofJesusChrist.org para obtener líneas de ayuda en caso de crisis (disponibles solo en inglés) y otros recursos.

Si es víctima de violencia doméstica, obtenga ayuda de inmediato, incluso comunicándose con las autoridades correspondientes. La Iglesia no tolera abusos de ningún tipo. El presidente Gordon B. Hinckley dijo: “Condenamos enérgicamente el comportamiento abusivo en cualquier forma. Denunciamos el abuso físico, sexual, verbal o emocional del cónyuge o de los hijos” (“¿Qué pregunta la gente sobre nosotros?” Ensign, noviembre de 1998, pág. 72). Ya sea usted víctima o perpetrador, busque ayuda ahora si se ve atrapado en una red de abuso. Su obispo u otros líderes de la Iglesia pueden ayudarlo a sanar.

MI EJERCICIO DE CONCIENCIA DE LA IRA

Describe algunas situaciones que desencadenan tu ira. (Por ejemplo, una discusión con su cónyuge o un amigo, lidiar con problemas financieros o tener una casa desordenada).

Describe los razonamientos o pensamientos que aumentan tu enojo. (Por ejemplo, "Solo se preocupan por ellos mismos" o "Mi amigo es muy irresponsable").

Describe los sentimientos detrás de tu ira. (Por ejemplo, sentirse irrespetado, utilizado o ignorado).

Describe las reacciones físicas que sientes que son señales de que te estás enojando. (Por ejemplo, palmas sudorosas, latidos cardíacos rápidos, tensión o irritabilidad).

Describe cómo actúas cuando estás enojado, incluido tu peor comportamiento. (Por ejemplo, gritar, dar portazos o golpear).

Describe una habilidad que enfríe tu ira. (Por ejemplo, contar hasta 10 o hacer ejercicios de respiración).

Describe cómo responderás la próxima vez que te sientas enojado.



PENSAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piense individualmente en lo que ha aprendido hoy y considere lo que el Señor quiere que haga. Lea la cita y escriba sus respuestas a las siguientes preguntas.

“Muchos de nosotros hacemos un gran escándalo por asuntos de poca importancia. Nos ofendemos muy fácilmente. Feliz es el hombre que puede dejar de lado los comentarios ofensivos de otra persona y seguir su camino” (Gordon B. Hinckley, “Slow to Anger”, Ensign or Liahona, noviembre de 2007, pág. 63).

¿Cuáles son las cosas más significativas que aprendí hoy?

¿Qué cosa haré como resultado de lo que aprendí hoy? (Este podría ser su compromiso personal para la semana. Si no se le ocurre un compromiso, a continuación se enumeran algunas ideas potenciales).

Compromiso

Ideas:

- Complete el “Ejercicio de conciencia de mi ira” (del punto 5 del sección “Aprender”).
- Practique una habilidad de “enfriamiento” (del punto 2 de la sección “Aprender”).
- Identifique las emociones y experiencias subyacentes cada vez que se sienta enojado (del punto 3 de la sección “Aprender”).



COMMIT: Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana asumimos compromisos. Tu respuesta en la sección “Reflexionar” podría convertirse en tu compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando sobre nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de contactar y apoyar a su(s) socio(s) de acción, decida con cuál de los siguientes compromisos se comprometerá. Lea cada uno de sus compromisos en voz alta a su socio de acción. Prometa cumplir sus compromisos y luego firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

R Usaré los pasos que analizamos para trabajar en la solución de mi problema.

B Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y le doy gracias a Dios.
para ello.

C Trabajaré en mi compromiso personal desde la sección “Reflexionar”.

D Me pondré en contacto y apoyaré a mi socio de acción.

E Compartiré lo que aprendí con mi familia o amigos.

mi firma

Firma del socio de acción.



MANEJAR LA ADICCIÓN COMPORTAMIENTOS

MI PRINCIPIO FUNDAMENTAL

- Mostrar integridad

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

- 1.Niveles de adicción
- 2.La adicción es un desafío tanto espiritual como físico
- 3.Hacer su parte
- 4.Apoyar a quienes luchan contra la adicción
5. Cónyuge, familiares y amigos
- 6.Prevenir la adicción



INFORME—Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON TU SOCIO DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Tómate unos minutos para pensar en cómo te fue con tus compromisos la semana pasada. Dibuja un círculo alrededor del color que representa cómo sentiste que te fue con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que hiciste muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa algo de esfuerzo y el círculo verde es un esfuerzo significativo. Comparta su evaluación con su socio de acción.

• Muy poco esfuerzo • Algo de esfuerzo • Esfuerzo significativo	Socio de acción Iniciales
R Utilicé los pasos para solucionar mi problema.	● ● ●
B Escribí una cosa por la que estoy agradecido cada día.	● ● ●
C Trabajé en mi compromiso personal.	● ● ●
D Me comuniqué y apoyé a mi socio de acción.	● ● ●
E Compartí lo que aprendí con mi familia o amigos.	● ● ●

PASO 2: COMPARTE TUS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 MINUTOS)

Como grupo, compartan las cosas que aprendieron la semana pasada mientras trabajaban en sus compromisos. Las siguientes preguntas podrían ayudar a la discusión.

Discutir: ¿Qué experiencias tuviste mientras practicabas el principio Mi Fundación?

¿Cómo practicaste la comprensión de los sentimientos de ira?

PASO 3: ELIJA SOCIOS DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Lo ideal es que los socios de acción sean del mismo sexo y no sean miembros de la familia.

Tómate un par de minutos para reunirte con tu compañero de acción. Preséntense y comenten cómo se comunicarán entre sí durante la semana.

Nombre del socio de acción

Información del contacto

Anote cómo y cuándo se comunicarán esta semana.

dom	lun	mar	miércoles	jue	vie					SE SIENTO



MI FUNDACIÓN: MOSTRAR INTEGRIDAD

—Tiempo máximo: 20 minutos

Reflexione: ¿Por qué el Señor ama a quienes tienen “integridad de corazón” (Doctrina y Convenios 124:15)?

Ver: “¿Qué dará el hombre a cambio de su alma?” disponible en [srs.ChurchofJesusChrist.org/videos](https://www.churchofjesuschrist.org/videos). (¿No hay vídeo? Lea la transcripción de “¿Qué dará el hombre a cambio de su alma?”)

¿QUÉ DARÁ EL HOMBRE A CAMBIO DE SU ALMA?

Si no puede ver el vídeo, lea este guión.



Élder Robert C. Gay:

En cierta ocasión, el Salvador hizo a Sus discípulos la siguiente pregunta: “¿Qué dará el hombre a cambio de su alma?”

Ésta es una pregunta que mi padre me enseñó a considerar detenidamente hace años. Mientras crecía, mis padres me asignaban tareas domésticas y me pagaban una asignación por ese trabajo. A menudo usaba ese dinero, un poco más de 50 centavos por semana, para ir al cine. En aquel entonces una entrada al cine costaba 25 céntimos para un niño de 11 años. Esto me dejó con 25 centavos para gastar en barras de chocolate, que costaban 5 centavos cada una. ¡Una película con cinco chocolatinas! No podría haber nada mejor que eso.

Todo iba bien hasta que cumplí 12 años. Una tarde, mientras hacía cola, me di cuenta de que el precio de la entrada para un niño de 12 años era de 35 centavos, y eso significaba dos barras de chocolate menos. Sin estar del todo preparado para hacer ese sacrificio, me dije a mí mismo: “Te ves igual que hace una semana”. Entonces me acerqué y

Pidió el billete de 25 centavos. El cajero no parpadeó y compré mis cinco barras de chocolate habituales en lugar de tres.

Emocionado por mi logro, más tarde corrí a casa para contarle a mi papá sobre mi gran golpe. Mientras le contaba los detalles, no dijo nada. Cuando terminé, él simplemente me miró y dijo: "Hijo, ¿venderías tu alma por cinco centavos?" Sus palabras traspasaron mi corazón de 12 años. Es una lección que nunca he olvidado.

("¿Qué dará el hombre a cambio de su alma?" Liahona , noviembre de 2012, pág . 34).

Discutir: ¿Qué significa tener integridad? ¿Cuáles son algunas pequeñas formas en que las personas
¿Regalar sus almas para conseguir cosas en esta vida?

Lea: "Creemos en ser honestos" (Artículos de Fe 1:13).

"Hasta que muera, no quitaré de mí mi integridad" (Job 27:5).

ACTIVIDAD

Por tu cuenta, lee la lista a continuación y califica cómo te está yendo en cada uno para ver dónde podrías ser más honesto.

¿Con qué frecuencia actúo de esta manera?

1 = nunca, 2 = a veces, 3 = frecuentemente, 4 = siempre

1. Cumpló mis promesas.
 2. No exagero para que las cosas parezcan mejores de lo que son.
 3. Digo la verdad, incluso si tomé la decisión equivocada.
 4. Devuelvo lo que pido prestado y no tomo cosas que no son mías.
 5. Soy fiel a mi cónyuge (si estoy casado) y a mi familia en mis palabras y acciones.
 6. Nunca hago trampa, incluso cuando sé que no me descubrirán.
 7. Cuando encuentro algo que no es mío, se lo devuelvo al dueño.
 8. Siempre devuelvo el dinero que pido prestado.
 9. Admito cuando he cometido un error.
-

Lea: El siguiente pasaje de las Escrituras y declaración del élder Wirthlin:

“Y quisiera que recordaseis que cualquiera entre vosotros que pida prestado a su prójimo, debe devolver lo que pide prestado, según su acuerdo, o de lo contrario cometeréis pecado; y quizás hagáis que tu prójimo también peque” (Mosiah 4:28).

“Integridad significa hacer siempre lo correcto y lo bueno, independientemente de las consecuencias inmediatas. Significa ser justo desde lo más profundo de nuestra alma, no sólo en nuestras acciones sino, más importante aún, en nuestros pensamientos y en nuestro corazón. . . . Un poco de mentira, un poco de trampa o un poco de injusticia. ventaja no son aceptables al Señor. . . . La recompensa consumada de la integridad es la compañía constante del Espíritu Santo. . . . Cuando hacemos lo correcto, él puede morar con nosotros y guiarnos en todo lo que hacemos” (Joseph B. Wirthlin, “Personal Integrity”, Ensign, mayo de 1990, págs. 30, 32–33).

Debate: ¿Por qué es necesario ser honesto para volverse más resiliente emocionalmente?

Comprometerse: seré más honesto en una de las nueve áreas que calificué anteriormente.



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

1. NIVELES DE ADICCIÓN

Leer: El albedrío es un don divino del Padre Celestial. El adversario quiere dis-
nos atraen y limitan nuestra capacidad de tomar buenas decisiones. Una forma de
hacerlo es a través de las adicciones. Alguien puede volverse adicto a muchos
tipos diferentes de conductas o sustancias. Estos incluyen, entre otros, alcohol, drogas
ilícitas, pornografía, sexo, tabaco, comida, tecnología y juegos de azar.

Ver: “¿Qué es la adicción?” disponible en [srs.ChurchofJesusChrist.org/videos](https://www.churchofjesuschrist.org/videos) [1:31].

Discutir: ¿Cómo defines la palabra adicción?

ACTIVIDAD (10 minutos)

Paso 1: Algunas personas pueden pensar que son adictas cuando en realidad no lo son. Otros pueden sentir que no pasa nada aunque estén atrapados en un comportamiento adictivo. Como grupo, lean los tres niveles de conductas adictivas y compulsivas que aparecen a continuación (adaptado de Dallin H.

Oaks, “Recuperarse de la trampa de la pornografía”, Liahona, octubre de 2015, págs. 32–37). Tenga en cuenta que estos niveles se aplican a la frecuencia con la que alguien se involucra en el patrón adictivo o compulsivo. Eso significa, por ejemplo, que estos niveles no se aplican a algo así como un patrón de alimentación normal o saludable, pero sí se aplican a un patrón de comer en exceso.

- Exposición. Este nivel es donde uno adopta una conducta o utiliza una sustancia, ya sea por accidente o simplemente para probarla. Es importante señalar que el comportamiento accidental o el uso de sustancias se considera un error, que exige corrección en lugar de arrepentimiento.
- Uso ocasional. Si bien puede que no suceda a diario, o incluso con tanta frecuencia, el peligro con cualquier uso intencional es que siempre invita a más. No importa cuán casual o infrecuente sea la acción, inevitablemente aumentará el deseo de consumir la sustancia o participar en el comportamiento.
- Uso intensivo. El uso intencional frecuente puede generar un hábito, que es un patrón de comportamiento. Eso se vuelve difícil de controlar y casi automático. Con el uso habitual, los individuos experimentan la necesidad de encontrar más formas de tener la misma reacción para satisfacer el impulso o el anhelo.

Paso 2: Como grupo, lean la siguiente cita del presidente Oaks y luego analicen las preguntas que siguen.

“Si una conducta se clasifica incorrectamente como adicción, el usuario puede pensar que ha perdido agencia y capacidad para superar el problema. Esto puede debilitar la determinación de recuperarse y arrepentirse.

Por otro lado, tener una comprensión más clara de la profundidad de un problema (que puede que no esté tan arraigado o sea tan extremo como se teme) puede dar esperanza y una mayor capacidad para ejercer el albedrío para discontinuarlo y arrepentirse” (“Recovering from the Trap of Pornografía”, 34–35).

¿Cómo puede ser perjudicial etiquetar una conducta como adicción cuando no lo es?

¿Cómo podría ser perjudicial si pensabas que no eras adicto cuando en realidad lo eras?

2. LA ADICCIÓN ES UN DESAFÍO ESPIRITUAL Y FÍSICO

Leer: Las conductas adictivas y compulsivas no son sólo un desafío espiritual sino físico. El élder M. Russell

Ballard enseñó: “Los investigadores nos dicen que hay un mecanismo en nuestro cerebro llamado centro del placer [véase Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, las Drogas, el Cerebro y la Conducta—La Ciencia de la Adicción (2010), 18, [drugabuse.gov /cienciadeadicción/sciofaddiction](http://drugabuse.gov/cienciadeadicción/sciofaddiction.pdf)

.pdf]. Cuando se activa con ciertas drogas o comportamientos, domina la parte de nuestro cerebro que gobierna nuestra fuerza de voluntad, juicio, lógica y moralidad. Esto lleva al adicto a abandonar lo que sabe que es correcto”.

(“Oh, ese astuto plan del maligno”, Liahona , noviembre de 2010, pág. 108).

Si bien es posible que estemos haciendo todo lo necesario para sanarnos espiritualmente de una adicción, la curación aún puede ser necesaria para nuestro cuerpo, específicamente nuestro cerebro. A medida que trabajamos en nuestras conductas adictivas, nuestro cerebro puede cambiar y sanar.

Predicad Mi Evangelio da un ejemplo de esto al describir los desafíos para los nuevos conversos, pero este consejo se aplica a cualquiera que esté involucrado en una adicción: “El arrepentimiento puede implicar un proceso emocional y físico. . . .

Por lo tanto, tanto el arrepentimiento como la recuperación pueden llevar un tiempo considerable. . . .

Es posible que el bautismo y la confirmación no eliminen por completo los impulsos emocionales y físicos que acompañan a estos comportamientos. Aunque una persona pueda tener cierto éxito inicial, puede ser necesaria una mayor sanación emocional para arrepentirse y recuperarse por completo” (Predicad Mi Evangelio: Una guía para el servicio misional , 2018, pág. 189).

Mire: “¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?” disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org/ videos [2:01].

Discutir: ¿Por qué es importante entender que la adicción es un desafío tanto físico como emocional?

3. HAZ TU PARTE

Leer: Aunque el proceso de recuperación puede ser difícil, las Escrituras dan esperanza de que “todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13). A continuación se presentan algunos principios generales que pueden ayudarle, con la ayuda del Señor, a recuperarse de una conducta o hábito adictivo.

- Ore por ayuda. Siempre puedes pedirle a Dios su ayuda. Él está ahí y contestará tu oración.
- Encuentre esperanza. Sepa que el Salvador puede sanarlo si hace su parte.
- Sea honesto. La adicción gana poder en el secreto, pero se debilita con la honestidad.
- Conéctese con otros. La conexión puede satisfacer necesidades que a menudo la adicción compensaciones.
- Haga un plan. Considere en oración los cambios que necesita hacer, evite situaciones difíciles y aprender de tus errores. Piense en Moroni y las muchas capas de protección contra los lamanitas que hizo construir a su pueblo (véase Alma 49).
- Ser responsable. Pide ayuda a alguien en quien confíes, haz lo siguiente. planifique su plan junto con su persona de confianza y revise periódicamente su progreso.
- Obtenga apoyo. No tienes que hacer esto solo. Hable con su familia, obispo, líderes o amigos.
- Recuerda que eres hijo de Dios. No te definas por tu adicción. Ten compasión por ti mismo y por los demás.
- No te rindas. Incluso si comete un error, no se desperdicia ningún esfuerzo. Se necesita tiempo para sanar. Ten paciencia contigo mismo.

Consulte el capítulo 2, “Patrones de pensamiento saludables”, para obtener ideas adicionales.

Leer: Es posible que algunas personas necesiten tomar medidas más importantes para sanar. Este incluye pedir ayuda a un médico, asistir a una reunión de recuperación de adicciones de 12 pasos, trabajar con un terapeuta o un programa de tratamiento, o una combinación de enfoques.

Mire: “¿Qué es la recuperación de adicciones?” disponible en [srs.ChurchofJesusChrist.org/videos](https://www.churchofjesuschrist.org/videos) [2:08].

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Con un compañero, analice cómo las habilidades anteriores podrían ayudar a alguien a cambiarse a sí mismo.

Paso 2: Comparte tus respuestas como grupo.

Consejo: Para obtener más información, consulte recursos adicionales de la Iglesia, como el los que siguen.

- Abordar la pornografía.ChurchofJesusChrist.org
- AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org
- “Adicción” en la sección “Ayuda para la vida” de la aplicación Biblioteca del Evangelio

4. APOYAR A QUIENES LUCHAN CONTRA LA ADICCIÓN

Leer: Las personas que luchan contra un comportamiento o hábito adictivo necesitan apoyo y ayuda de quienes los rodean. Si alguien te pide ayuda, agrádecele por tener el coraje de ser honesto contigo y escucha atentamente lo que dice. Ore pidiendo ayuda para mantener bajo control sus emociones, como la ira, el dolor o el resentimiento. Dígale a la persona que la ama y que quiere ayudarla. Aliente a la persona a trabajar con los líderes de la Iglesia y otras personas que puedan ayudar.

Si cree que alguien a quien ama necesita ayuda pero no se ha abierto a usted, cuénteles su preocupación. Expresa tu amor, comparte tus preocupaciones y expresa tu deseo de ayudar. Incluso si la persona rechaza tu oferta de ayuda, continúa mostrándole tu amor y no te rindas.

Mientras su ser querido intenta sanar, es posible que se sienta desanimado y sin esperanza. Puede brindarle aliento y apoyo reconociendo el progreso que está logrando su ser querido y testificando que todavía hay esperanza y que el Señor lo ama.

Lea: Puede apoyar a su ser querido reforzando sus esfuerzos por venir a Cristo y sanar.

En algunos casos, su ayuda puede ser muy beneficiosa e incluso salvar vidas.

Sin embargo, debe tener cuidado de no apoyar a su ser querido para que tome malas decisiones ni permitirle que cometa pecado.

Si cae en la trampa de rescatar constantemente a su ser querido, puede obstaculizar su recuperación y retrasar que su ser querido recurra al Señor en busca de ayuda. La situación de cada persona es diferente y puede requerir una respuesta diferente. Ore para que el Espíritu lo guíe y considere pedir ayuda a otras personas con experiencia o conocimientos.

La estructura y las reglas pueden ayudar a alguien que sufre de adicción a superar el proceso de recuperación. Una persona involucrada (un padre o un cónyuge, por ejemplo) puede establecer y comunicar claramente límites, establecer reglas y responsabilizar a su ser querido por sus decisiones, ya que experimentar las consecuencias puede brindarle a su ser querido una mayor motivación para actuar. sanar. Estas acciones no se realizan para controlar a su ser querido o amigo, sino para minimizar el impacto negativo de sus decisiones en su vida y en las vidas de otros seres queridos que lo rodean.

ACTIVIDAD (10 minutos)

Paso 1: Como grupo, lean el siguiente escenario.

Jorge y Juanita están casados desde hace 18 años y son conversos a la Iglesia. Antes de unirse a la Iglesia, Jorge bebía ocasionalmente, con algunos períodos de consumo excesivo de alcohol, pero ha estado sobrio durante muchos años. Un día, Juanita pilla a Jorge bebiendo una cerveza. Niega tener un problema, minimiza la situación y promete dejarlo. Juanita siente que él no está siendo honesto con ella, pero deja el tema y se siente incómoda hablando con él al respecto. Durante muchos años, Jorge ha sido un padre y esposo activo, pero se ha ido distanciando de su familia a medida que su consumo de alcohol ha aumentado. En secreto, Jorge quiere parar, pero a pesar de sus mejores esfuerzos, la situación está empeorando. Tiene miedo de decirle la verdad a Juanita y no ha hablado de nada con su obispo.

Paso 2: Discute con el grupo qué respuestas podría tener Juanita. ¿Qué respuestas son útiles? ¿Qué respuestas son menos útiles?

5. CÓNYUGE, FAMILIARES Y AMIGOS

Leer: Puede ser devastador cuando alguien se entera de que un ser querido está luchando contra un comportamiento compulsivo o adictivo. Esta persona puede culparse a sí misma por error, estar enojada o preocuparse porque no hay esperanza. Un cónyuge, un familiar o un amigo necesita el poder sanador del Salvador tanto como su ser querido que está atrapado en una conducta o hábito compulsivo o adictivo.

A continuación se presentan algunas sugerencias para el cónyuge, los familiares y los amigos de alguien que lucha contra la adicción:

1. Este no es sólo el problema de su ser querido. No es justo, pero te afecta. también. Entrega tus cargas al Señor y busca sanación para ti mismo.
2. Ore por ayuda y orientación. Busca al Señor. Estar cerca de personas que te amo.
3. Tú no causaste la adicción, no puedes controlarla y no puedes arreglarla. él. Este es el desafío de su ser querido.
4. Obtenga apoyo. Habla con otras personas en las que confías y con las que te sientes seguro. No tienes que sufrir en silencio.

Consejo: Para obtener más información, consulte la Guía de apoyo para cónyuges y familiares o asista a un grupo de apoyo para cónyuges y familiares (AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org/spouses-and-families).

Facilitador Elija uno de los videos a continuación para verlo en grupo.

Ver: "Lo que sé ahora: cónyuges", disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org/videos [3:52].

O

"Lo que sé ahora: Padres", disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org/videos [3:55].

Reflexiona: ¿Qué aprendiste del video que podría ayudarte?

6. PREVENIR LA ADICCIÓN

Leer: La mayoría de las adicciones se pueden prevenir si tienes un buen conocimiento de ti mismo y de las cosas que podrían inducirte a adoptar conductas adictivas. Para muchas personas, los patrones adictivos suelen comenzar al final de la adolescencia. Los principios del siguiente cuadro pueden ayudar a prevenir la adicción.

PRINCIPIO	DESCRIPCIÓN
1. Educación	Infórmese sobre qué cosas son adictivas y qué le hace la adicción a una persona. Saber cómo la adicción puede afectar el cuerpo, la mente y el espíritu puede ser un elemento disuasivo útil.
2. Moderación	Los profetas a lo largo de los tiempos han enseñado la importancia de la moderación. Establecer límites a sus comportamientos y decidir lo que hará y lo que no hará puede protegerlo de caer en la adicción.
3. Conexión	Tener una conexión fuerte con el Salvador y otras personas puede ser un factor protector importante para evitar conductas adictivas. Las buenas personas en tu vida pueden ayudarte a sentir el amor de Dios y a ser más resiliente.
4. Transparencia	Ser honesto con alguien acerca de sus acciones puede ayudarlo a evitar comportamientos a menudo asociados con la adicción, como mentir, engañar y justificar. Ser transparente hace que sea más difícil que se arraiguen las conductas adictivas.
5. Monitoreo	Para los padres, saber quiénes son los amigos de sus hijos, saber en qué actividades participan y establecer reglas claras puede protegerlos contra la adicción. Tenga conversaciones periódicas con sus hijos sobre estos temas.

Ver: "Adicción adolescente", disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org/videos
[2:18].

Reflexiona: piensa en ti mismo o en alguien que te importa. ¿Cuál de los principios del video y del cuadro le gustaría incorporar en esta relación? Considere compartir su plan con su socio de acción.



PENSAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piensa individualmente en lo que has aprendido hoy y considera lo que Dios quiere que hagas. Lea la cita a continuación y escriba sus respuestas a las preguntas.

“Salvo con la excepción de los muy pocos que desertan hacia la perdición, no hay hábito, adicción, rebelión, transgresión, apostasía o crimen que esté exento de la promesa del perdón completo. Esa es la promesa de la expiación de Cristo” (Boyd K. Packer, “The Brilliant Morning of Forgiveness”,

Liahona, noviembre de 1995, pág. 20).

¿Cuáles son las cosas más significativas que aprendí hoy?

¿Qué haré como resultado de lo que aprendí hoy? (Este podría ser su compromiso personal para la semana. Si no puede pensar en un compromiso, a continuación se enumeran algunas ideas potenciales).

Compromiso

Ideas:

- Apoye a alguien que ama con un cambio que esté tratando de realizar (consulte el punto 4 de la sección “Aprender”).
- Ore pidiendo ayuda con un hábito que está tratando de cambiar.
- Elija un comportamiento en el que trabajar y establezca límites saludables.

**COMMIT: Tiempo máximo: 5 minutos**

Cada semana asumimos compromisos. Tu respuesta en la sección “Reflexionar” podría convertirse en tu compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando sobre nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de contactar y apoyar a su(s) socio(s) de acción, decida con cuál de los siguientes compromisos se comprometerá. Lea cada uno de sus compromisos en voz alta a su socio de acción. Prometa cumplir sus compromisos y luego firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

R Trabajaré para ser más honesto.

B Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y le doy gracias a Dios.
para ello.

C Trabajaré en mi compromiso personal desde la sección “Reflexionar”.

D Me pondré en contacto y apoyaré a mi socio de acción.

E Compartiré lo que aprendí hoy con mi familia o amigos.

mi firma

Firma del socio de acción.



CONSTRUIR SALUDABLE RELACIONES

MI PRINCIPIO FUNDAMENTAL

- Comunicar

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

1. Las relaciones son importantes
2. Construir relaciones
3. Sea comprensivo y no juzgue
4. Comuníquese con mensajes en primera persona
5. Sea caritativo



INFORME—Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON TU SOCIO DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Tómate unos minutos para pensar en cómo te fue con tus compromisos la semana pasada. Dibuja un círculo alrededor del color que representa cómo sentiste que te fue con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que hiciste muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa algo de esfuerzo y el círculo verde es un esfuerzo significativo. Comparta su evaluación con su socio de acción.

<ul style="list-style-type: none"> • Muy poco esfuerzo • Algo de esfuerzo • Esfuerzo significativo 	Socio de acción Iniciales
A Trabajé para ser más honesto.	● ● ●
B Escribí una cosa por la que estoy agradecido cada día.	● ● ●
C Trabajé en mi compromiso personal.	● ● ●
D Me comuniqué y apoyé a mi socio de acción.	● ● ●
E Compartí lo que aprendí con mi familia o amigos.	● ● ●

PASO 2: COMPARTE TUS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 MINUTOS)

Como grupo, compartan las cosas que aprendieron la semana pasada mientras trabajaban en sus compromisos. Las siguientes preguntas podrían ayudar a la discusión.

Discutir: ¿Qué experiencias tuviste mientras practicabas el principio Mi Fundación?

¿Qué habilidades practicaste respecto a conductas adictivas?

PASO 3: ELIJA SOCIOS DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Lo ideal es que los socios de acción sean del mismo sexo y no sean miembros de la familia.

Tómate un par de minutos para reunirte con tu compañero de acción. Preséntense y comenten cómo se comunicarán entre sí durante la semana.

Nombre del socio de acción

Información del contacto

Anote cómo y cuándo se comunicarán esta semana.

dom	lun	mar	miércoles	jue	vie					SE SENTÓ



MI FUNDACIÓN: COMUNICAR

—Tiempo máximo: 20 minutos

Reflexione: ¿Cuándo ha respondido el Padre Celestial a mis oraciones?

Ver: "Creando elevación", disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org/videos. (¿No hay video?

Lea la transcripción de "Creando Lift").

CREANDO ASCENSO

Si no puede ver el video, lea este guión.



Presidente Dieter F. Uchtdorf:

Para hacer despegar un avión, debes crear sustentación. En aerodinámica, la sustentación ocurre cuando el aire pasa sobre las alas de un avión de tal manera que la presión debajo del ala es mayor que la presión sobre el ala. Cuando la sustentación hacia arriba excede la fuerza de gravedad hacia abajo, el avión se eleva del suelo y logra volar.

De manera similar, podemos crear elevación en nuestra vida espiritual. Cuando la fuerza que nos empuja hacia el cielo es mayor que las tentaciones y la angustia que nos arrastran hacia abajo, podemos ascender y elevarnos al reino del Espíritu.

Aunque hay muchos principios del Evangelio que nos ayudan a lograr la elevación, me gustaría centrarme en uno en particular.

¡Oración!

La oración es uno de los principios del evangelio que proporciona elevación. La oración tiene el poder de elevarnos de nuestras preocupaciones mundanas. La oración puede elevarnos a través de las nubes de desesperación u oscuridad hacia un horizonte brillante y claro.

Una de las mayores bendiciones, privilegios y oportunidades que tenemos como hijos de nuestro Padre Celestial es que podemos comunicarnos con Él a través de la oración. Podemos hablarle de las experiencias, pruebas y bendiciones de nuestra vida. Podemos escuchar y recibir guía celestial del Espíritu Santo en cualquier momento y en cualquier lugar.

(Véase “La oración y el horizonte azul”, Liahona , junio de 2009, págs. 5 y 6) .

Debate: ¿Por qué escuchar es una parte esencial de la oración?

Lea: El siguiente pasaje de las Escrituras y declaración del presidente Nelson:

“Te lo diré en tu mente y en tu corazón, por el Espíritu Santo, que descenderá sobre ti y habitará en tu corazón” (Doctrina y Convenios 8:2).

“Tu alma será bendecida a medida que aprendas a escuchar y luego escuches para aprender de tus hijos, padres, compañeros, vecinos y líderes de la Iglesia, todo lo cual aumentará tu capacidad de escuchar los consejos de lo alto” (Russell M. Nelson, “Listen aprender”, Liahona, mayo de 1991, pág. 24).

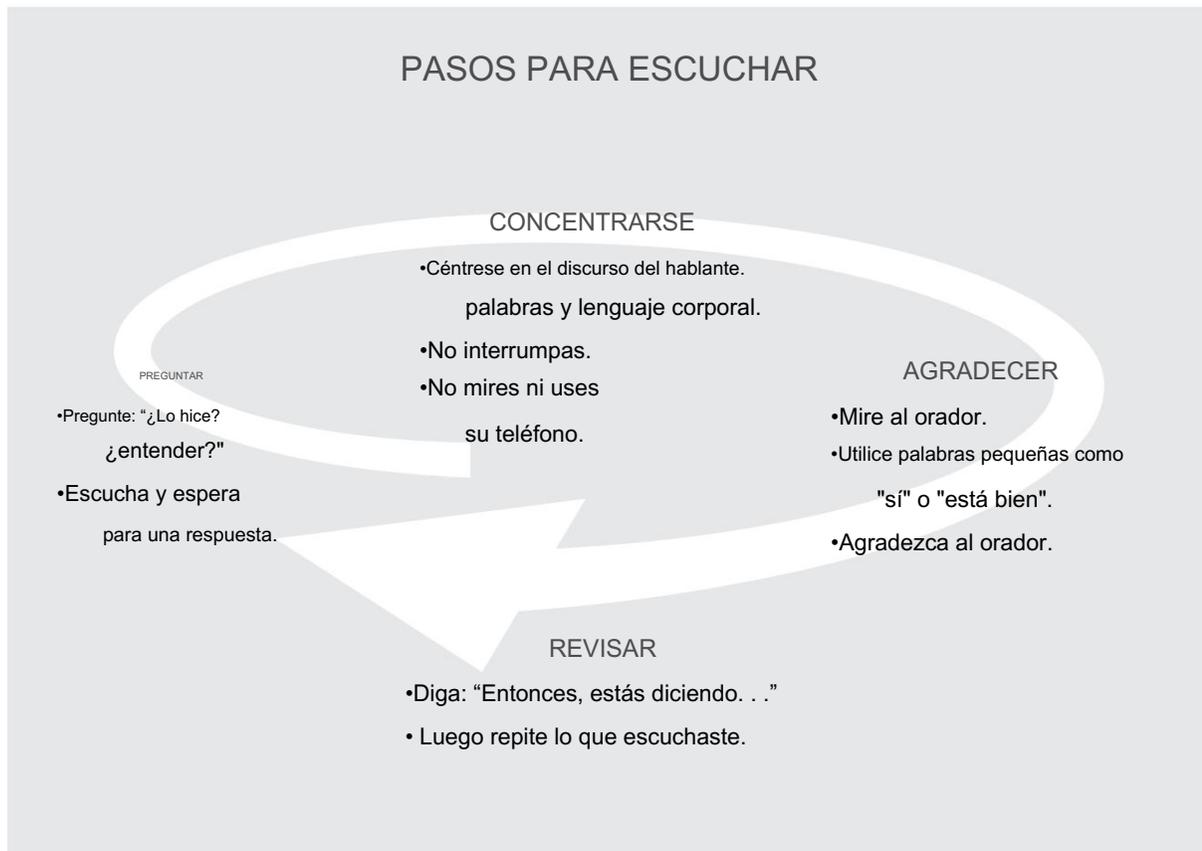
Discutir: ¿Cómo podemos aprender a reconocer mejor las respuestas a nuestras oraciones?

ACTIVIDAD

Paso 1: Como grupo, lean los pasos a continuación y discútanlos brevemente.

Paso 2: Pídale a uno o dos miembros del grupo que le cuenten a los demás sobre un desafío o pregunta que tengan. Todos los demás deberían seguir los pasos a continuación e intentar escuchar.

Paso 3: Cuando termine, pregunte a los miembros del grupo que hablaron cómo se sintieron cuando el grupo realmente intentó escuchar.



Lea: Las siguientes declaraciones de los líderes de la Iglesia:

"Nuestro Padre Celestial escucha las oraciones de Sus hijos en toda la tierra pidiendo comida para comer, ropa para cubrir sus cuerpos y la dignidad que se obtendría al poder sustentarse por sí mismos"

(Henry B. Eyring, "Oportunidades para hacer el bien", Liahona , mayo de 2011, pág. 22).

"Debemos pedir ayuda a nuestro Padre Celestial y buscar fortaleza mediante la expiación de Su Hijo, Jesucristo. Tanto en las cosas temporales como en las espirituales, [esto] nos permite llegar a ser proveedores providentes para nosotros y para los demás" (Robert D. Hales, "Becoming Provident Providers Temporally and Spiritually", Liahona , mayo de 2009, págs . 7–8).

Comprométete: oraré individualmente y con mi familia cada mañana y cada noche. lo haré

Dedique tiempo después de cada oración a escuchar con reverencia en busca de orientación.



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

1. LAS RELACIONES SON IMPORTANTES

Leer: A medida que desarrollamos relaciones amorosas con los demás, nuestra salud física, emocional y espiritual se fortalece. El Padre Celestial quiere que lo amemos a Él y a quienes nos rodean. Nuestra familia y amigos nos aman y pueden brindarnos el apoyo, el aliento y la retroalimentación honesta que necesitamos para afrontar con éxito los desafíos de la vida. El adversario quiere aislarnos de los demás y quiere que nos sintamos privados de las bendiciones que provienen de las relaciones.

“El profeta José Smith enseñó que 'la amistad es uno de los grandes principios fundamentales del "mormonismo"' [Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: José Smith (2007), pág. 463]. Ese pensamiento debería inspirarnos y motivarnos a todos porque siento que la amistad es una necesidad fundamental de nuestro mundo. Creo que en todos nosotros hay un profundo anhelo de amistad, un profundo anhelo de la satisfacción y la seguridad que pueden brindar las relaciones cercanas y duraderas” (Marlin K. Jensen, “Friendship: A Gospel Principle”, Liahona, mayo de 1999, pág. 64).

Debate: ¿Qué beneficios has visto en las relaciones cercanas y amorosas?

2. CONSTRUYENDO RELACIONES

Leer: Al construir relaciones, debemos tomar la iniciativa de acercarnos a los demás y ser tolerante con las diferencias. Podemos construir relaciones a través de medios “pequeños y sencillos” (Alma 37:6). Tomarse el tiempo para crear relaciones de calidad importa más que la cantidad. Descubriremos que obtenemos más alegría en la vida a medida que desarrollamos relaciones cercanas con unas pocas personas en las que confiamos, en lugar de tener muchas relaciones superficiales. No hay nada de malo en tener muchos amigos, pero no debemos asumir que tener más amigos equivale a felicidad.

Lea la lista a continuación de formas adicionales de crear y construir relaciones con otros.

Interésate genuinamente en otras personas. Aprenda lo que otras personas aman o disfrutan. No es necesario que tengas los mismos intereses, pero puedes aprender a preocuparte por lo que a ellos les interesa.

Sonrisa. La felicidad no depende de lo que sucede a tu alrededor sino de cómo respondes a tus circunstancias. Las sonrisas se pueden dar gratis y pueden ser una excelente manera de hacer que los demás se sientan mejor.

Recuerda los nombres de las personas. El nombre de una persona es el sonido más importante para ella, ya sea que se dé cuenta o no. Aprender el nombre de alguien puede ayudar a que esa persona se sienta valorada e importante.

Se un buen oyente. Anime a otros a hablar de sí mismos. Las personas se sienten apreciadas cuando alguien las escucha. La forma más fácil de lograr que alguien quiera hablar contigo es convertirte en un buen oyente. Para ser un buen oyente, debes preocuparte genuinamente por lo que los demás tienen que decir.

Intente sinceramente hacer que los demás se sientan importantes. La regla de oro es tratar a los demás como te gustaría que te trataran a ti. A las personas les gusta sentirse importantes, que lo que dicen o hacen les importa a los demás. Puede hacer todo lo posible para ayudar a las personas a sentirse importantes practicando las ideas que se enumeran aquí.

Lea: "Construimos esta relación [con los demás] una persona a la vez, siendo

sensibles a las necesidades de los demás, sirviéndoles y dando nuestro tiempo y talentos. Me impresionó profundamente una hermana que estaba agobiada por los desafíos de la edad y la enfermedad pero decidió que, aunque no podía hacer mucho, podía escuchar. Por eso, cada semana buscaba personas que parecieran preocupadas o desanimadas, y pasaba tiempo con ellas, escuchándolas. ¡Qué bendición fue ella en la vida de tanta gente" (Dieter F.

Uchtdorf, "De las cosas que más importan", Liahona , noviembre de 2010, pág . 22).

Reflexiona: piensa en alguien con quien puedas construir una relación más sólida.

Considere las ideas anteriores en esta sección y el consejo del Presidente

Uchtdorf y escriba formas en que puede aplicar lo que aprenda para construir esta relación.

3. SER COMPENSIVO Y SIN JUIZAR

Leer: Todo el mundo emite juicios sobre situaciones y personas, incluidas las acciones de los miembros de la familia. El presidente Uchtdorf explicó: “Cuando nos sentimos heridos, enojados o envidiosos, es muy fácil juzgar a otras personas, a menudo asignando motivos oscuros a sus acciones para justificar nuestros propios sentimientos de resentimiento” (“The Merciful Obtain Mercy,” Liahona, mayo de 2012, pág. 70). Pero el Libro de Mormón dice: “Ya que conocéis la luz mediante la cual podéis juzgar, la cual es la luz de Cristo, cuidad de no juzgar erróneamente; porque con el mismo juicio con el que juzguéis también seréis juzgados” (Moroni 7:18).

Debate: ¿Cómo influye en nuestra felicidad ser comprensivo y menos crítico?

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Podemos recordar el ejemplo de compasión del Salvador por los demás cuando nos sentimos tentados a juzgar o criticar. “Cuando conozcas a alguien, trátalo como si estuviera en serios problemas y acertarás más de la mitad de las veces” (Henry B. Eyring, “Intenta, intenta, intenta”, Liahona, noviembre de 2018, pág. 90).

Paso 2: A continuación se presentan algunos pensamientos que pueden ayudarnos a ser más comprensivos cuando nos sentimos tentados a juzgar. Como grupo, túrnense para leer las siguientes afirmaciones y discutan cualquier pensamiento que tengan.

- “Ellos también son hijos de Dios”.
- “Probablemente estén haciendo lo mejor que pueden”.
- “No conozco su situación”.
- “Podrían estar pasando por un juicio importante”.
- “Somos más similares que diferentes”.
- “No lo sé todo”.
- “Todo el mundo tiene fortalezas y debilidades”.
- “El Salvador los ama tanto como a mí”.

Paso 3: Como grupo, discutan otros pensamientos que les ayuden cuando se sientan tentados a juzgar a los demás.

Leer: Imagínesse que ve a un padre con cuatro hijos pequeños. Los niños son ruidosos y te molestan a ti y a quienes los rodean. El padre parece estar inconsciente y distraído, ajeno a cuánto afecta el comportamiento de los niños a quienes los rodean. Después de un tiempo, el padre les habla con dureza a los niños y les dice que se callen.

Discutir: Como grupo, discutan cuál sería una respuesta crítica. Piense en explicaciones compasivas de por qué el padre podría estar actuando de esta manera.
¿Qué podrías hacer para ser más comprensivo y menos crítico?

4. COMUNICARSE CON MENSAJES DEL “YO”

Leer: Los desacuerdos y diferencias con los demás son una parte natural de las relaciones. Esto puede suceder debido a diferencias en valores, opiniones, percepciones, motivaciones, deseos e ideas. Aprender a abordar estas diferencias de manera saludable puede fortalecer sus relaciones con los demás y ayudarlo a desarrollar empatía y paciencia. Es probable que se produzca una resolución saludable de conflictos cuando las personas se sienten seguras y valoradas. Aunque las diferencias son normales, no tienen por qué dar lugar a conflictos. Es la contención durante un conflicto lo que causa un problema.

Cuando surgen diferencias personales, es posible que tenga dificultades para comunicar claramente su punto de vista sin intensificar el conflicto. El uso de mensajes en primera persona puede ayudarlo a expresar sus preocupaciones, sentimientos y necesidades de una manera que sea más fácil de escuchar y comprender para el oyente. Un mensaje en primera persona se centra en sus propios sentimientos y experiencias en lugar de en su perspectiva de lo que la otra persona ha hecho o dejado de hacer.

La primera parte de un mensaje en primera persona identifica y expresa sus propios sentimientos, lo cual es fundamental para abordar conflictos o desacuerdos. Ayuda a disminuir los sentimientos defensivos y hace que sea más fácil escucharse unos a otros. Lea los ejemplos a continuación sobre cómo traducir un comentario "usted" en un mensaje "yo".

EJEMPLOS DE MENSAJES “TÚ”	EJEMPLOS DE MENSAJES “YO”
"Nunca escuchas a nadie y ahora realmente no me estás escuchando a mí".	"Me siento desanimado cuando creo que no me entienden. Mantener el contacto visual me ayuda a sentir que te preocupas".
"Eres tan desconsiderado e irreflexivo por perderte la cena y no llamar".	"Me siento abandonado cuando te pierdes la cena sin llamar. También me preocupa que te haya pasado algo".

Debate: ¿Cuáles son las diferencias entre los mensajes "tú" y "yo"?

ACTIVIDAD (5 minutos)

MENSAJES "TÚ"	MENSAJES "YO"

Paso 1: Por tu cuenta, piensa en algunos de los mensajes negativos sobre "tú" que puedes decir cuando estás enojado con otra persona. Escriba algunos de ellos en la primera columna de la tabla.

Paso 2: En la segunda columna, escribe mensajes "yo" para reformular los mensajes negativos "tú" y hacerlos más positivos.

Paso 3: forma pareja con otra persona y, si te sientes cómodo haciéndolo, comparte lo que escribiste. Analice por qué el mensaje "yo" sería más eficaz.

Leer: Cuando te tomas el tiempo para comunicar tus sentimientos a alguien,
 Podría asumir que es responsabilidad de la otra persona cumplir sus deseos.
 Pero incluso cuando comunicas tus sentimientos a los demás, tus sentimientos
 y deseos siguen siendo tu responsabilidad. Cuando su mensaje "yo" no produce
 el resultado deseado, puede actuar con amor para crear el resultado que
 desea en lugar de volverse resentido.

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: elige un socio. Decida quién será el socio 1 y quién será el socio 2. El socio 1 comenzará pensando en algunos mensajes comunes sobre "usted" que haya escuchado. El compañero 2 responderá traduciendo esos mensajes de "tú" en mensajes de "yo".

Paso 2: Repita la actividad del paso 1, cambiando de pareja 1 y 2.

Paso 3: Piensen juntos en algunas acciones amorosas que pueden tomar cuando un mensaje "yo" no se recibe como se esperaba.

5. SER CARITATIVO

Lee: “Cualesquiera sean los problemas que enfrente tu familia, cualquier cosa que debas hacer para resolverlos, el principio y el fin de la solución es la caridad, el amor puro de Cristo. Sin este amor, incluso las familias aparentemente perfectas luchan. Con él, incluso las familias que enfrentan grandes desafíos tienen éxito” (Dieter F. Uchtdorf, “In Praise of Aquellos Who Save”, Liahona , mayo de 2016, pág. 80).

Ver: “Amor duradero”, disponible en [srs.ChurchofJesusChrist.org/videos](https://www.srs.ChurchofJesusChrist.org/videos) [4:16].

Reflexiona: ¿A quién conoces que podría beneficiarse de tu caridad? ¿Por qué?

Leer: El Señor nos ha dado consejo sobre cómo desarrollar relaciones a través del documento inspirado “La familia: una proclamación para el mundo”. Enseña que las relaciones exitosas “se establecen y mantienen sobre principios de fe, oración, arrepentimiento, perdón, respeto, amor, compasión, trabajo y actividades recreativas saludables” (“La familia: una proclamación para el mundo”, ChurchofJesusChrist.org) .

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Por su cuenta, piense en la persona que identificó en el cuadro "Reflexionar" de arriba.

Paso 2: Considerando la guía sobre relaciones de “La Familia: Una Proclamación para el Mundo”, ¿qué harás para fortalecer tu relación con esa persona?



PENSAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piensa individualmente en lo que has aprendido hoy y considera lo que Dios quiere que hagas. Lea el pasaje de las Escrituras y escriba sus respuestas a las siguientes preguntas.

“Amados, amémonos unos a otros; porque el amor es de Dios; y todo el que ama es nacido de Dios, y conoce a Dios” (1 Juan 4:7).

¿Cuáles son las cosas más significativas que aprendí hoy?

¿Qué haré como resultado de lo que aprendí hoy? (Este podría ser su compromiso personal para la semana. Si no puede pensar en un compromiso, a continuación se enumeran algunas ideas potenciales).

Compromiso

Ideas:

- Practique el uso de mensajes en primera persona esta semana (del punto 4 de la sección “Aprender”).
- Concéntrate en ser más caritativo en una de mis relaciones.
- Elija una forma de estar más presente en una relación.



COMMIT: Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana asumimos compromisos. Tu respuesta en la sección “Reflexionar” podría convertirse en tu compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando sobre nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de contactar y apoyar a su(s) socio(s) de acción, decida con cuál de los siguientes compromisos se comprometerá. Lea cada uno de sus compromisos en voz alta a su socio de acción. Prometa cumplir sus compromisos y luego firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

A Oraré individualmente y como familia cada mañana y cada noche.

B Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y le doy gracias a Dios.
para ello.

C Trabajaré en mi compromiso personal desde la sección “Reflexionar”.

D Me pondré en contacto y apoyaré a mi socio de acción.

E Compartiré lo que aprendí con mi familia o amigos.

mi firma

Firma del socio de acción.



APORTANDO FUERZA A OTROS

MI PRINCIPIO FUNDAMENTAL

- Convertirse en uno, servir juntos

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

- 1.Lo que más importa
2. Mitos sobre ayudar a los demás 3.
- Responder a los demás adecuadamente 4.
- Validar a los demás 5.
- Honrar la agencia de los demás 6.
- Soportar pacientemente a los demás



INFORME—Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON TU SOCIO DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Tómate unos minutos para pensar en cómo te fue con tus compromisos la semana pasada. Dibuja un círculo alrededor del color que representa cómo sentiste que te fue con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que hiciste muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa algo de esfuerzo y el círculo verde es un esfuerzo significativo. Comparta su evaluación con su socio de acción.

<ul style="list-style-type: none"> • Muy poco esfuerzo • Algo de esfuerzo • Esfuerzo significativo 	Socio de acción Iniciales
A Oré individualmente y con mi familia cada mañana y cada noche.	● ● ●
B Escribí una cosa por la que estoy agradecido cada día.	● ● ●
C Trabajé en mi compromiso personal.	● ● ●
D Me comuniqué y apoyé a mi socio de acción.	● ● ●
E Compartí lo que aprendí con mi familia o amigos.	● ● ●

PASO 2: COMPARTE TUS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 MINUTOS)

Como grupo, compartan las cosas que aprendieron la semana pasada mientras trabajaban en sus compromisos. Las siguientes preguntas podrían ayudar a la discusión.

Discutir: ¿Qué experiencias tuviste mientras practicabas el principio Mi Fundación?

¿Cómo te fue construyendo relaciones saludables?

PASO 3: ELIJA SOCIOS DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Lo ideal es que los socios de acción sean del mismo sexo y no sean miembros de la familia.

Tómate un par de minutos para reunirte con tu compañero de acción. Preséntense y comenten cómo se comunicarán entre sí durante la semana.

Nombre del socio de acción

Información del contacto

Anote cómo y cuándo se comunicarán esta semana.

dom	lun	mar	miércoles	jue	vie					SE SENTÓ



MI FUNDACIÓN: CONVERTIRSE EN UNO, SERVIR JUNTOS—Tiempo máximo: 20 minutos

Reflexiona: ¿Cómo me salva realmente perderme al servicio de los demás?

Ver: “A la manera del Señor”, disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org/videos. (¿No hay video? Lea la transcripción de “A la manera del Señor”).

A LA MANERA DEL SEÑOR

Si no puede ver el vídeo, lea este guión.



Presidente Henry B. Eyring:

Los principios que constituyen la base del programa de bienestar de la Iglesia no son válidos para un solo momento o lugar. Son para todos los tiempos y todos los lugares. . . .
. . . La forma de hacerlo es clara. Aquellos que hayan acumulado más deben humillarse para ayudar a los necesitados. Los que abundan deben sacrificar voluntariamente parte de su comodidad, tiempo, habilidades y recursos para aliviar el sufrimiento de los necesitados. Y la ayuda debe brindarse de manera que aumente el poder de quienes la reciben para cuidar de sí mismos y luego cuidar de los demás. Si se hace de esta manera, a la manera del Señor, puede suceder algo extraordinario. Tanto el que da como el que recibe son bendecidos.

(Adaptado de un discurso pronunciado por el presidente Eyring en la inauguración del Centro de Servicios de Bienestar Sugarhouse Utah, junio de 2011, ChurchofJesusChrist.org)

Presidente Dieter F. Uchtdorf:

Hermanos y hermanas, cada uno de nosotros tiene la responsabilidad del convenio de ser sensibles a las necesidades de los demás y servir como lo hizo el Salvador: extender la mano, bendecir y elevar a quienes nos rodean.

A menudo, la respuesta a nuestra oración no llega mientras estamos de rodillas sino mientras estamos de pie sirviendo al Señor y sirviendo a quienes nos rodean. Los actos desinteresados de servicio y consagración refinan nuestro espíritu, quitan las escamas de nuestros ojos espirituales y abren las ventanas del cielo. Al convertirnos en la respuesta a la oración de alguien, a menudo encontramos la respuesta a nuestra propia.

(“Esperando en el camino a Damasco”, Liahona , mayo de 2011, pág . 76)

Debate: ¿Cómo puede servir a los demás abrir las ventanas del cielo en tu vida?

Leer: Algunos sienten que merecen lo que otros ya tienen, lo que puede provocar resentimiento. Otros se sienten con derecho a cosas que no se han ganado. Estas dos trampas impiden que las personas vean una verdad esencial: todas las cosas pertenecen a Dios. El resentimiento y los derechos pueden superarse centrándose en las necesidades de los demás.

Lea los siguientes pasajes bíblicos relacionados y la declaración de Presidente Hinckley:

“Cuando estáis al servicio de vuestros semejantes, sólo estáis al servicio de vuestro Dios” (Mosiah 2:17).

“Y ahora, por el bien de. . . reteniendo la remisión de vuestros pecados de día en día, . . .

Quisiera que repartierais de vuestros bienes a los pobres, cada uno según lo que tiene, como alimentar al hambriento, vestir al desnudo, visitar a los enfermos y ayudar a su socorro, tanto espiritual como temporal, según sus necesidades. ” (Mosiah 4:26).

“Cuando estáis unidos, vuestro poder es ilimitado. Puedes lograr cualquier cosa que desees” (Gordon B. Hinckley, “Your Greatest Challenge, Mother”, Ensign, noviembre de 2000, pág. 97).

ACTIVIDAD

Paso 1: Como grupo, piensen en alguien que necesite ayuda.

Paso 2: Discuta los talentos, contactos y recursos que tiene para ofrecer.

Paso 3: Haz un plan para servir a esa persona. Por ejemplo, podrías:



- Realizar un proyecto de servicio en su comunidad.
 - Ayude a esa persona a preparar una historia familiar usando el folleto Mi familia: Historias que nos unen. Luego ve al templo y realiza ordenanzas sagradas por los familiares que hayan fallecido.
 - Ayude a la persona en su camino hacia la autosuficiencia.
-

Lea: Las siguientes declaraciones de los líderes de la Iglesia:

“El propósito de la autosuficiencia tanto temporal como espiritual es situarnos en un terreno más elevado para que podamos ayudar a otros en necesidad” (Robert D. Hales, “Volver en sí: la Santa Cena, el templo y el sacrificio en el servicio”, Liahona , mayo de 2012, pág . 36).

“Cuando trabajamos juntos de manera cooperativa,. . . podemos lograr cualquier cosa. Cuando lo hacemos, eliminamos la debilidad de una persona que está sola y la sustituimos por la fuerza de muchos que sirven juntos” (Thomas S. Monson, “Los líderes de la iglesia hablan sobre los valores del Evangelio”, Ensign, mayo de 1999, pág. 118).

Comprometerse: Actuaré según el plan que hice para servir a alguien.



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

1. MINISTRANDO COMO EL SALVADOR

Leer: El Señor nos ha pedido que ministremos a quienes nos rodean. La historia de Alma y Amulek es instructiva. Alma se dio cuenta de que Amulek realmente estaba sufriendo emocionalmente y personalmente lo llevó “a su propia casa, y le ministró en sus tribulaciones y lo fortaleció en el Señor”.
(Alma 15:18).

Medita: ¿Cómo te han ayudado las personas a “fortalecerte...?” . . en el Señor?

Analizar: ¿Cuáles son las maneras en que podemos fortalecer a otros en el Señor?

2. MITOS SOBRE AYUDAR A LOS DEMÁS

Leer: Existen varios mitos comunes que usted puede creer acerca de ayudar a los demás. Mientras lees los siguientes mitos, evalúa si alguna vez te has sentido así o no.

Mito #1:

Soy 100% responsable de brindarles a otros la ayuda que necesitan.

La realidad:

El Salvador es el único verdadero sanador de almas, pero tú puedes ser parte de una comunidad sanadora para bendecir a otros. Te convertirás en parte de esta comunidad curativa a medida que ofrezcas tus fortalezas y perspectivas únicas y des cuando puedas.

Mito #2:

Debería ser el experto en resolver los problemas de los demás.

La realidad:

Incluso los consejeros profesionales creen que su función es simplemente ayudar a una persona a realizar sus propios cambios en lugar de proporcionar un manual de instrucciones. Su función es amar y ministrar a las personas, y el Salvador realizará la curación.

Mito #3:

Hay soluciones rápidas para los problemas de la vida.

La realidad:

Nuestra cultura es de gratificación instantánea y se prometen soluciones rápidas para casi cualquier cosa. Pero rara vez existen soluciones rápidas a los problemas de la vida. Trabajar en el cambio es un proceso y casi siempre lleva más tiempo del que cree. El cambio real es un proceso de refinamiento por el que usted o sus seres queridos deben pasar.

Mito #4:

No sé qué decir, así que es mejor no decir nada.

La realidad:

La buena noticia es que a menudo no es necesario decir mucho. El mayor regalo que puedes darles a los demás es mostrar interés en ellos, hacerles preguntas, escucharlos con amor y ayudarlos a sentirse seguros al compartir contigo.

Mito #5:

Si ayudo en algo, siempre dependerán de mí.

La realidad:

Mientras presta servicio, puede establecer límites saludables para asegurarse de cuidar de sí mismo y de su familia. El Señor puede guiarte para que sirvas de maneras que fortalezcan la autosuficiencia de la otra persona. Nunca subestimes el poder que los pequeños y simples actos de amor pueden tener en la vida de las personas, y no tengas miedo de invertir tiempo y amor en alguien.

Discutir: Discute con un compañero uno de estos mitos con los que puedes luchar y cómo puedes superarlo.

3. RESPONDER A LOS DEMÁS APROPIADAMENTE

Leer: Independientemente de sus mejores intenciones, es fácil decir cosas que no son de mucha ayuda al intentar ayudar a alguien en momentos difíciles. Pero esto no debería asustarlo y dejar de intentar ser útil. Dios quiere que ames y ayudes a sus hijos. Sea sensible a los sentimientos de aquellos a quienes intenta ayudar, teniendo cuidado de no decir ni hacer nada que minimice su dolor y dificultad.

ACTIVIDAD (15 minutos)

En grupo, lean las declaraciones que siguen. Las declaraciones son ejemplos de cosas que podría decir si estuviera tratando de ayudar a alguien que está pasando por un momento difícil. Evalúe cada afirmación para determinar si minimiza lo que está pasando la persona o si ofrece empatía y apoyo. Escriba una "X" en la columna "Útil" o en la columna "No útil" para indicar tu respuesta.

DECLARACIÓN	ÚTIL	NO ES ÚTIL
Ejemplo "Por lo menos usted . . ."		X
Ejemplo "Esto debe ser realmente difícil".	X	
"Todo sucede por una razón."		
"Solo mira el lado positivo".		
"No puedo imaginar por lo que estás pasando".		
"Me alegra que me hayas contado sobre esto".		
"Aquí tienes un postre que te hice".		
"Esto también pasará".		
"Estoy feliz de escuchar en cualquier momento."		
"Ahora está en un lugar mejor".		
"Quiero asegurarme de que entiendo".		
"¿Cómo ha sido esto para ti?"		

DECLARACIÓN	ÚTIL	NO ES ÚTIL
"Debe ser difícil hablar de esto".		
"Dios tiene un plan."		
"¿Qué necesitas ahora?"		
"Lo que necesitas hacer es simplemente. . ."		
"Sé exactamente cómo te sientes."		
"¿Qué te está ayudando a superar esto?"		
"¿Puedo ofrecer una sugerencia que podría ayudar?"		

Debate: ¿Cuáles son otras frases que has escuchado que son útiles o no?

4. VALIDAR A OTROS

Lea: Hermana Reyna I. Aburto enseñó: "Aunque no sepamos relacionarnos con

Lo que otros están pasando, validar que su dolor es real puede ser un primer paso importante para encontrar comprensión y sanación" ("¡A través de la nube y el sol, Señor, permanece conmigo!" Liahona , noviembre de 2019, pág . 58). Validar los sentimientos de las personas significa primero aceptarlos y luego comprenderlos.

A continuación se detallan algunos pasos que lo ayudarán a validar a alguien que enfrenta un desafío:

1. Escuche. Esté presente y escuche atentamente lo que la persona le dice.
No te pongas a la defensiva si has contribuido al problema de la persona.
2. Trate de comprender. Es posible que deba hacer preguntas compasivas para comprender mejor lo que siente esta persona. Haga todo lo posible por comprender de dónde viene la persona.
3. Acepte los sentimientos de la persona. No intente cambiar a la persona ni decir él o ella se equivoca al sentirse así. Al hacer esto, tenga cuidado de no fomentar patrones de pensamiento nocivos o dañinos.
4. Expresa compasión. Exprese que le importa lo que siente la persona. Incluso si no puedes identificarte con la situación o la causa del sentimiento, puedes validar los sentimientos de la persona diciendo cosas como

“Te sientes irrespetado [o ansioso, desesperado, inútil, enojado, etc.]. Es difícil sentirse así”.

5. Muestra amor. Dile a esta persona que te preocupas por ella y que Confía en su capacidad para resolver o superar el problema.

Leer: Aquí tienes un ejemplo de cómo puedes validar a alguien que está pasando por una dificultades:

Jill es una madre soltera cuyo hijo murió recientemente por una sobredosis de drogas. Vive sola y no tiene familia cerca. María vino a hablar con ella y preguntarle cómo estaba. María estuvo tentada de interrumpir a Jill, pero no lo hizo. Ella simplemente escuchó. Cuando consideró que era apropiado, hizo preguntas como "¿Cómo te sientes ahora?" y "¿Qué es lo más desafiante para ti?" En lugar de decir: "Al menos ahora está con Dios", entendió que Jill simplemente extrañaba a su hijo. María decidió expresar empatía diciendo: "Me doy cuenta de que lo extrañas mucho y mi corazón se rompe contigo". Luego mostró amor sentándose y llorando con ella.

Consejo: El sitio web de la Iglesia sobre ministración incluye más ideas que podrían ayudarle a comprender cómo mostrar compasión. Ver [ministrar .ChurchofJesusChrist.org](http://ministry.churchofjesuschrist.org).

ACTIVIDAD (10 minutos)

Paso 1: Como grupo, lean las siguientes situaciones de personas que atraviesan momentos difíciles.

- Alguien que lleva más de seis meses buscando empleo.
- Un nuevo padre que está luchando contra la ansiedad.
- Una persona que ha estado lidiando con una enfermedad crónica durante más de 20 años.
- Un vecino que no está de acuerdo con su familiar.
- Un padre soltero de tres hijos que se acaba de divorciar.
- Un ex misionero que ahora está luchando con su fe.

Paso 2: Discuta algunas cosas que podría decir que podrían ser útiles para estas personas.

Paso 3: Practique validar los sentimientos de otra persona en situaciones individuales hablando con su pareja sobre algo con lo que está lidiando. Busque formas de validar los sentimientos de esa persona. Luego cambien de roles. Cuando haya terminado, analice qué afirmaciones de validación le resultaron útiles y por qué.

5. HONRAR LA AGENCIA DE LOS DEMÁS

Leer: El Padre Celestial nos ha dado a todos el don del albedrío y a las personas son responsables de sus propias decisiones independientemente de la ayuda que usted ofrezca. Al acercarse a los demás, recuerde que usted no es responsable de resolver sus problemas ni de controlar las decisiones que toman. Es importante establecer sus propios límites saludables mientras ayuda a los demás.

El Salvador quiere que honres el albedrío de tus seres queridos, pero eso no significa necesariamente que te quedes pasivamente. Busque que el Espíritu le ayude a comprender cómo puede servir a los demás de manera que honren su albedrío y no hagan que los demás se sientan ignorados.

Las siguientes son ideas de cosas que podría hacer además de validar los sentimientos y escuchar:

- Ayuna y ora por ellos.
- Consagra tu tiempo en el templo en su nombre.
- Busque ayuda y asesoramiento profesional.
- Investigar la salud emocional.
- Envíe notas de aliento o comparta mensajes humorísticos para hacerlos sonreír.

- Busque las bendiciones y el consejo del sacerdocio.
- Únase a un grupo de apoyo para familiares y amigos.
- Esté disponible para ellos manteniendo límites saludables.
- Servirles de la manera que ellos soliciten o acepten, de manera que no violen su agencia o hacerlos sentir no escuchados.

Discutir: Comparta una experiencia edificante que haya tenido mientras se fortaleció o mientras brindaba fortaleza a otros.

6. PACIENTEMENTE RESISTENTE CON LOS DEMÁS

Leer: Cuidar a sus seres queridos puede ser difícil y abrumador. mientras buscas

Para cuidar a los necesitados, trate de ser comprensivo y evite juzgar. Puedes seguir el consejo de las Escrituras y “orar al Padre con toda la energía de tu corazón, para que [seas] lleno de este amor”, que es la caridad, o el amor de Cristo (Moroni 7:48).

Si tiene un ser querido con problemas de salud emocional, es posible que a menudo esté tan concentrado en cuidar de esa persona que se olvide de cuidarse a sí mismo. Hay ayuda y apoyo para usted. Los grupos de apoyo pueden ayudar a los miembros de la familia a aprender sobre problemas de salud, formas de ayudar y estrategias para afrontar los síntomas. Comuníquese con amigos de confianza y profesionales de la salud para obtener ayuda para usted y su ser querido. El apoyo de familiares y amigos puede tener un impacto positivo en el tratamiento de problemas graves de salud social y emocional.

El élder Jeffrey R. Holland aconsejó: “A los cuidadores, en su dedicado esfuerzo por ayudar con la salud de otra persona, no destruyan la suya propia. En todas estas cosas sed sabios. No corras más rápido de lo que tienes fuerza [Mosiah 4:27]. Cualquier otra cosa que puedas o no brindar, puedes ofrecer tus oraciones y dar 'amor no fingido' [Doctrina y Convenios 121:41]” (“Como un vaso roto”, Liahona , noviembre de 2013, 41).

Debate: ¿Qué te ha ayudado a equilibrar el cuidado de los demás y el de ti mismo?



PENSAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piensa individualmente en lo que has aprendido hoy y considera lo que Dios quiere que hagas. Lea la cita y escriba sus respuestas a las siguientes preguntas.

“Doy testimonio de ese día en que los seres queridos que sabíamos que tenían discapacidades en la vida terrenal se presentarán ante nosotros glorificados y grandiosos, asombrosamente perfectos en cuerpo y mente. ¡Qué momento tan emocionante será ese! No sé si seremos más felices por nosotros mismos por haber presenciado tal milagro o más felices por ellos porque son completamente perfectos y finalmente 'libres'. Hasta esa hora en que el don consumado de Cristo sea evidente para todos nosotros, que vivamos por la fe, nos aferremos a la esperanza y tengamos 'compasión unos con otros' [1 Pedro 3:8]” (Jeffrey R. Holland, “Like a Broken Vessel”, Liahona , noviembre de 2013, pág . 42).

¿Cuáles son las cosas más significativas que aprendí hoy?

¿Qué cosa haré como resultado de lo que aprendí hoy? (Este podría ser su compromiso personal para la semana. Si no se le ocurre un compromiso, a continuación se enumeran algunas ideas potenciales).

Compromiso

- Brinde fortaleza a alguien que sabe que necesita apoyo.

Ideas:

- Practique el uso de respuestas útiles al brindar apoyo a otros. (ver punto 3 en la sección “Aprender”).



COMMIT: Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana asumimos compromisos. Tu respuesta en la sección "Reflexionar" podría convertirse en tu compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando sobre nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de contactar y apoyar a su(s) socio(s) de acción, decida con cuál de los siguientes compromisos se comprometerá. Lea cada uno de sus compromisos en voz alta a su socio de acción. Prometa cumplir sus compromisos y luego firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

- A Actuaré según el plan que hice para servir a alguien.
- B Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y le doy gracias a Dios.
para ello.
- C Trabajaré en mi compromiso personal desde la sección "Reflexionar".
- D Me pondré en contacto y apoyaré a mi socio de acción.
- E Compartiré lo que aprendí con familiares o amigos.

mi firma

Firma del socio de acción.



AVANZANDO CON FE

MI PRINCIPIO FUNDAMENTAL

- Recibir las ordenanzas del templo

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

- 1.Reconocer nuestro progreso
- 2.Aprender de nuestros reveses
- 3.Soportar bien nuestros desafíos
- 4.Establecer metas de cambio personal
- 5.Buscar ayuda a través del Salvador
- 6.Buscar ayuda de los demás
7. Conclusión



INFORME—Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON TU SOCIO DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Tómate unos minutos para pensar en cómo te fue con tus compromisos la semana pasada. Dibuja un círculo alrededor del color que representa cómo sentiste que te fue con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que hiciste muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa algo de esfuerzo y el círculo verde es un esfuerzo significativo. Comparta su evaluación con su socio de acción.

	Socio de acción Iniciales
• Muy poco esfuerzo • Algo de esfuerzo • Esfuerzo significativo	
A Actué según el plan que hice para servir a alguien.	• • •
B Escribí una cosa por la que estoy agradecido cada día.	• • •
C Trabajé en mi compromiso personal.	• • •
D Me comuniqué y apoyé a mi socio de acción.	• • •
E Compartí lo que aprendí con mi familia o amigos.	• • •

PASO 2: COMPARTE TUS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 MINUTOS)

Como grupo, compartan las cosas que aprendieron la semana pasada mientras trabajaban en sus compromisos. Las siguientes preguntas podrían ayudar a la discusión.

Discutir: ¿Qué experiencias tuviste mientras practicabas el principio Mi Fundación?

¿Cómo te fue brindando fortaleza a los demás?

PASO 3: ELIJA SOCIOS DE ACCIÓN (5 MINUTOS)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Lo ideal es que los socios de acción sean del mismo sexo y no sean miembros de la familia.

Tómate un par de minutos para reunirte con tu compañero de acción. Preséntense y comenten cómo se comunicarán entre sí durante la semana.

Nombre del socio de acción

Información del contacto

Anote cómo y cuándo se comunicarán esta semana.

dom	lun	mar	miércoles	jue	vie					SE SENTÓ



MI FUNDACIÓN: RECIBIR EL TEMPLO ORDENANZAS— Tiempo máximo: 20 minutos

Reflexiona: ¿Cuáles son algunas de las cosas que más te importan?

Ver: “Hacer lo que más importa”, disponible en srs.ChurchofJesusChrist.org

/vídeos. (¿No hay vídeo? Lea la transcripción de “Hacer lo que más importa”).

HACER LO QUE MÁS IMPORTA

Si no puede ver el vídeo, lea este guión.



Narrador:

Un avión se estrelló en Florida una oscura noche de diciembre. Más de 100 personas murieron. Estaba a sólo 20 millas de la seguridad.

Presidente Dieter F. Uchtdorf:

Después del accidente, los investigadores intentaron determinar la causa. De hecho, el tren de aterrizaje había bajado correctamente. El avión estaba en perfectas condiciones mecánicas. Todo funcionaba correctamente, todo excepto una cosa: una bombilla fundida. Esa pequeña bombilla, que vale unos 20 centavos, inició la cadena de acontecimientos que finalmente provocaron la trágica muerte de más de 100 personas.

Por supuesto, la bombilla averiada no provocó el accidente; Sucedió porque la tripulación se centró en algo que parecía importar en ese momento, mientras perdía de vista lo que más importaba.

La tendencia a centrarse en lo insignificante a expensas de lo profundo no sólo les ocurre a los pilotos sino a todos. Todos estamos en riesgo. . . .

¿Están tus pensamientos y tu corazón centrados en esas cosas pasajeras y de corta duración que sólo importan en el momento o en las cosas que más importan?

(Véase “Estamos haciendo una gran obra y no podemos bajar”, Liahona , mayo de 2009, págs . 59, 60.)

Discutir: ¿Qué cosas insignificantes nos distraen de progresar? ¿Cómo pueden ayudarnos las ordenanzas del Evangelio?

Lea: El siguiente pasaje de las Escrituras y declaraciones de líderes de la Iglesia:

“En sus ordenanzas, el poder de la piedad se manifiesta” (Doctrina y Convenios 84:20).

“Haríamos bien en estudiar la sección 109 de Doctrina y Convenios y seguir la advertencia del presidente [Howard W.] Hunter de 'establecer el templo del Señor como el gran símbolo de [nuestra] membresía'” (Quentin L. Cook, “Mírate en el templo”, Liahona ,

Mayo de 2016, 99).

“El fin por el que cada uno de nosotros lucha es ser investido de poder en una casa del Señor, sellados como familias, fieles a los convenios hechos en un templo que nos califica para el don más grande de Dios: el de la vida eterna.

Las ordenanzas del templo y los convenios que haces allí son clave para fortalecer tu vida, tu matrimonio y tu familia, y tu capacidad para resistir los ataques del adversario. Su adoración en el templo y el servicio que allí prestan a sus antepasados los bendecirán con mayor revelación personal y paz, y fortalecerán su compromiso de permanecer en la senda de los convenios” (Russell M. Nelson, “As We Go Forward Together”, Ensign,

Abril de 2018, 7).

Analizar: ¿Cómo podrían la adoración en el templo y la obra de historia familiar aumentar nuestra resiliencia emocional?

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Con un compañero, lea la cita del presidente Boyd K. Packer y los pasajes de las Escrituras que aparecen a continuación de la oración de dedicación del Templo de Kirtland. Subraye las bendiciones prometidas para quienes adoran en el templo.

“El Señor nos bendecirá mientras asistimos a la obra de las ordenanzas sagradas de los templos. Las bendiciones allí no se limitarán a nuestro servicio en el templo. Seremos bendecidos en todos nuestros asuntos” (Boyd K. Packer, *El Santo Templo* (1980), 182).

“Y para que crezcan en ti y reciban la plenitud del Espíritu Santo, se organicen de acuerdo con tus leyes y estén preparados para obtener todo lo necesario” (Doctrina y Convenios 109:15).

“Y cuando tu pueblo transgreda, cualquiera de ellos, rápidamente se arrepentirá y volverá a ti, y hallará favor ante tus ojos, y será restaurado a las bendiciones que has ordenado que se derramen sobre aquellos que te reverenciarán en tu casa.” (Doctrina y Convenios 109:21).

“Y te pedimos, Padre Santo, que tus siervos salgan de esta casa armados de tu poder, y que tu nombre esté sobre ellos, y tu gloria los rodee, y tus ángeles tengan cargo sobre ellos” (Doctrina y Convenios 109:22).

“Te pedimos, Santo Padre, . . . que ningún arma forjada contra ellos prosperará” (Doctrina y Convenios 109:24–25).

Paso 2: Por su cuenta, reflexione: “¿Qué necesito cambiar en mi vida para participar en las ordenanzas del templo con más frecuencia?”.

Comprometerse: fijaré una fecha para asistir al templo si tengo una recomendación para el templo. Si yo
Si no tengo una recomendación para el templo, concertaré una reunión con mi obispo o
presidente de rama para renovar mi recomendación o analizar cómo puedo prepararme para
recibir mis ordenanzas del templo.



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

1. RECONOCER NUESTRO PROGRESO

Leer: En la fuerza del Señor y mediante Su gracia, podemos ser bendecidos para hacer, soportar y vencer todas las cosas. Durante las últimas semanas, hemos encontrado fuerza en el Señor y hemos aprendido muchas habilidades para mejorar nuestra resiliencia emocional.

ACTIVIDAD (15 minutos)

Paso 1: Evalúe su nivel de mejora general en cada una de las siguientes categorías marcando la casilla junto a las áreas en las que cree que ha mejorado durante este curso.

- Cuidar mi salud física
- Gestionar mis pensamientos
- Manejar los sentimientos de estrés y ansiedad.
- Manejar los sentimientos de tristeza y depresión.
- Manejar los sentimientos de ira
- Construir relaciones saludables
- Manejar mis emociones
- Expresar gratitud
- Proporcionar fortaleza a los demás
- Ser emocionalmente resiliente
- Sentirse fortalecido espiritualmente

Paso 2: Escriba tres formas en las que haya mejorado su resiliencia emocional durante este curso.

1. _____
2. _____
3. _____

Paso 3: Al comienzo de estas reuniones grupales, identificó un cambio personal que deseaba realizar. Tómese un momento para responder las siguientes preguntas sobre ese cambio.

¿Cuál era el cambio personal que querías hacer?

¿Qué salió bien con tus esfuerzos?

¿Qué desafíos enfrentaste?

¿Cuál es tu plan para seguir adelante?

Discutir: Con el grupo, comparte algunos de los pensamientos que escribiste en el actividad anterior. ¿Qué salió bien?

¿Qué desafíos enfrentó en sus esfuerzos por cambiar y cómo progresó a través de esos desafíos?

2. Aprendemos de nuestros reveses

Leer: Los reveses son una parte normal de la vida y una parte esperada de cualquier esfuerzo para cambiar. Tus contratiempos pueden enseñarte formas de continuar tu progresión.

Cuando enfrenta contratiempos, es útil concentrarse en la mejora y no en la perfección. El élder Kim B. Clark enseñó: "Ninguno de nosotros es perfecto. A veces nos quedamos estancados. Nos distraemos o nos desanimamos. Tropezamos. Pero si miramos a Jesucristo con un corazón arrepentido, Él nos levantará, nos limpiará del pecado, nos perdonará y sanará nuestro corazón. Es paciente y amable; Su amor redentor nunca termina y nunca falla" ("Mirad a Jesucristo", Liahona o Liahona, mayo de 2019, pág. 56).

Las Escrituras enseñan: "Muchas son las aflicciones del justo, pero de todas ellas el Señor lo librá" (Salmo 34:19).

Al acudir al Salvador cuando experimentamos reveses, podemos desarrollar una perspectiva de progreso en lugar de perfección. Una forma de afrontar los contratiempos es compararlos con un viaje. Por ejemplo, imagina que viajas a un pueblo vecino. En el camino, sufre un pinchazo. ¿Empiezas tu viaje desde el principio para arreglar la llanta? No. Encuentras una manera de solucionarlo donde estás y continúas tu viaje. De manera similar, cuando experimentas un revés, puedes sentir que todo tu progreso se borra y tienes que empezar de nuevo, pero eso no es cierto. Puede encontrar formas de solucionar el problema donde se encuentra y seguir adelante. Además, los contratiempos pueden incluso mostrarle puntos que quizás necesite mejorar.

Debate: ¿Qué has aprendido de tus propios reveses?

3. SOPORTAR BIEN NUESTROS DESAFÍOS

Leer: En la mortalidad debemos aprender a vivir con desafíos y aflicciones. Nosotros

Podemos desear intensamente liberarnos de los desafíos emocionales y esforzarnos por alcanzar la perfección, pero incluso con nuestros mejores esfuerzos, los síntomas de los desafíos emocionales persisten. Pero no tenemos por qué rendirnos. Debemos aprender a vivir con estos desafíos a medida que avanzamos con fe. Hacerlo nos ayudará a sentir paz y a ser más resilientes.

El élder Dieter F. Uchtdorf enseñó: "Aquí hay un concepto importante: la paciencia no es una resignación pasiva, ni tampoco es dejar de actuar debido a nuestros temores. Paciencia significa espera activa y perseverancia. Significa permanecer en algo y hacer todo lo que podamos: trabajar, tener esperanza y ejercer la fe; soportando las dificultades con fortaleza, incluso cuando los deseos de nuestro corazón se retrasan. La paciencia no es simplemente duradera; ¡Está aguantando bien!

("Continúen con paciencia", Liahona, mayo de 2010, pág. 57).

Ver: "Pase lo que pase, y ámalo", disponible en [srs.ChurchofJesusChrist.org](https://www.churchofjesuschrist.org/videos/3:31)
/vídeos [3:31].

Debate: ¿Qué consejo de este video puedes aplicar a tu vida?

4. ESTABLECER METAS DE CAMBIO PERSONAL

Leer: A lo largo de este curso aprendiste habilidades que te ayudarán a realizar cambios.

en tu vida. Ha establecido, trabajado e informado objetivos para practicar estas habilidades. El presidente M. Russell Ballard enseñó: "Establezcan metas a corto plazo que puedan alcanzar. Establezca objetivos que estén bien equilibrados: ni demasiados ni demasiado pocos, ni demasiado altos ni demasiado bajos. Anota tus objetivos alcanzables y trabaja en ellos según su importancia. Ore pidiendo guía divina al fijar sus metas" ("Keeping Life's Demands in Balance", Liahona, Mayo de 1987, 14).

El presidente Heber J. Grant solía decir: "Lo que persistimos en hacer se vuelve más fácil para nosotros; no es que la naturaleza de la cosa en sí haya cambiado, sino que nuestro poder para hacerlo ha aumentado" (autor y fuente desconocidos).

ACTIVIDAD (10 minutos)

Paso 1: Es posible que desee seguir progresando en sus cambios y objetivos actuales, o puede considerar elegir un objetivo diferente para mejorar su resiliencia emocional. Tómase un momento para escribir tu objetivo actual o nuevo a continuación. Mientras lo hace, recuerde el consejo que dio el presidente Ballard sobre las metas en la sección anterior.

Paso 2: Responda las preguntas a continuación.

¿Qué habilidades he aprendido que puedo aplicar a este objetivo?

¿A qué fortalezas y recursos personales puedo recurrir?

¿Qué pasos tomaré para lograr este objetivo?

¿Ante quién puedo rendir cuentas? ¿Quién puede apoyarme en este objetivo?

Lea: “Nuestro negocio en la vida no es adelantarnos a los demás sino adelantarnos a nosotros mismos. Romper nuestro propio récord, superar nuestros ayer hoy, soportar nuestras pruebas más bellamente de lo que jamás soñamos, dar como nunca lo hemos hecho, hacer nuestro trabajo con más fuerza y mejor acabado que nunca: esto es el verdadero objetivo” (Thomas S. Monson, “The Lighthouse of the Lord: A Message to the Youth of the Church”, Ensign, febrero de 2001, pág. 5).

Debate: ¿Cómo es que el establecimiento de metas es parte del plan de Dios para nosotros?

5. BUSCANDO AYUDA A TRAVÉS DEL SALVADOR

Lea: El hermano Tad R. Callister enseñó lo siguiente acerca del Señor:

“La expiación del Salvador nos da vida en lugar de la muerte, 'belleza en lugar de las cenizas', curación en lugar del dolor y perfección en lugar de la debilidad. Es el antídoto del cielo contra los obstáculos y las luchas de este mundo.

“En la última semana de la mortalidad del Salvador, Él dijo: 'En el mundo tendréis aflicción; pero confiad; Yo he vencido al mundo' [Juan 16:33]. Debido a que el Salvador realizó Su expiación, no existe ninguna fuerza, acontecimiento o persona externa (ningún pecado, muerte o divorcio) que pueda impedirnos alcanzar la exaltación, siempre que guardemos los mandamientos de Dios. Con ese conocimiento, podemos seguir adelante con buen ánimo y absoluta seguridad de que Dios está con nosotros en esta búsqueda celestial” (“La expiación de Jesucristo”, Liahona , mayo de 2019, pág . 87).

El Señor quiere consolarnos y apoyarnos. Él ha prometido: “Sé humilde; y el Señor tu Dios te llevará de la mano y te dará respuesta a tus oraciones” (Doctrina y Convenios 112:10). Las siguientes son algunas formas en las que puedes buscar ayuda divina:

- Perdónate a ti mismo y a los demás.
- Orar con fe, humildad y gratitud.
- Deléitese con las Escrituras y las enseñanzas de los profetas vivientes.
- Asiste al templo.
- Acordaos del día de reposo y santifícalo.
- Participar de la Santa Cena y recordar siempre al Salvador.
- Darse cuenta de que tener y hacer preguntas es una parte importante de recibiendo revelación.
- Recuerda que el Salvador quiere ayudarte con tus metas.

Analizar: ¿Cómo has sido fortalecido en el Señor durante este curso?

6. BUSCAR AYUDA DE OTROS

Leer: Dios no quiere que pasemos solos por nuestras pruebas. A menudo es a través de otra persona que Él satisface nuestras necesidades. Dios ha puesto y pondrá personas en nuestras vidas para ayudarnos y apoyarnos durante nuestras pruebas. Los lugares a los que podemos acudir en busca de ayuda incluyen:

- Familiares y amigos de confianza.
- Líderes de la iglesia y hermanas o hermanos ministrantes.
- Recursos comunitarios.
- Ayuda profesional.

Debate: ¿Cómo te han ayudado otros durante este curso?

Buscando ayuda profesional

Leer: Es difícil saber si buscar ayuda profesional o no. Las siguientes situaciones son señales de advertencia que podrían indicar la necesidad de ayuda profesional.

- Sufre de sentimientos persistentes de ira, tristeza, miedo, dolor emocional o desesperanza abrumadores. Independientemente de lo que haga, estos sentimientos persisten y, a menudo, son debilitantes mental y físicamente.
- A pesar de que los sentimientos a veces van y vienen, los problemas han continuado durante muchos meses.
- Se siente físicamente incapacitado y su apetito y sus patrones de sueño cambian.
- Tiene una sensación incontrolable de preocupación y ansiedad.
- Contemplas hacerte daño a ti mismo o a otros.
- Su capacidad para funcionar en el día a día se ve afectada, lo que limita su productividad.

Si experimenta algunas de estas señales de advertencia y está preocupado por su salud, hable con un profesional de la salud o alguien de su confianza.

Nota: Puede encontrar información adicional sobre cómo elegir el profesional de atención médica adecuado para usted en la sección "Recursos" al final de este capítulo.

7. CONCLUSIÓN

Leer: ¡Felicitaciones por completar este curso! Muchas de las cosas que hemos discutido no se pueden lograr en 10 semanas. Sin embargo, es posible que haya desarrollado algunos hábitos que pueden ayudarlo a progresar hacia una mayor resiliencia emocional. Revise los capítulos de este libro de trabajo con frecuencia para recordar y practicar estos principios y habilidades.

Discutir: Como grupo, comparta voluntariamente sus experiencias de este curso. Considere compartir las habilidades más útiles que aprendió, las experiencias espirituales que haya tenido, las formas en que haya cambiado o cómo el Señor lo ha bendecido durante este curso.

Leer: Después de completar este curso, algunos grupos optan por continuar reuniéndose con menos frecuencia. Algunos encuentran valor en aprender juntos constantemente, apoyarse mutuamente y trabajar para superar los desafíos. Otros han utilizado mensajes de texto o redes sociales para ofrecer aliento y compartir artículos, videos y otros contenidos edificantes con regularidad.

Discutir: Como grupo, discutan si les gustaría permanecer en contacto entre sí. Si es así, ¿cómo te gustaría hacerlo?



PENSAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piensa individualmente en lo que has aprendido hoy y considera lo que Dios quiere que hagas. Lea el pasaje de las Escrituras y escriba sus respuestas a las siguientes preguntas.

“Porque yo, el Señor tu Dios, tomaré tu mano derecha y te diré: No temas; Yo te ayudaré”
(Isaías 41:13).

¿Cuáles son las cosas más significativas que aprendí hoy?

¿Qué cosa haré como resultado de lo que aprendí hoy? (Este podría ser su compromiso personal para la semana. Si no se le ocurre un compromiso, a continuación se enumeran algunas ideas potenciales).

Compromiso

- Busque ayuda adecuada para obtener apoyo.

Ideas:

- Practique responder a los desencadenantes de manera saludable.
- Conozca qué recursos están disponibles en su comunidad.



COMMIT: Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana asumimos compromisos. Tu respuesta en la sección “Reflexionar” podría convertirse en tu compromiso personal para la semana. Aunque esta es nuestra última reunión, puedes continuar asumiendo compromisos para desarrollar tu resiliencia emocional. Lea los siguientes compromisos.

Decida con cuál de los siguientes compromisos se comprometerá. Por favor lea cada uno de sus compromisos en voz alta. Prometa cumplir sus compromisos y luego firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

R Fijaré una fecha para asistir al templo o, si no tengo una recomendación para el templo, renovaré mi recomendación o me prepararé para recibir mis ordenanzas del templo.

B Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y le doy gracias a Dios.
para ello.

C Trabajaré en mi compromiso personal desde la sección “Reflexionar”.

D Compartiré lo que aprendí con familiares o amigos.

mi firma

Firma del socio de acción.



RECURSOS

ENCONTRAR LA AYUDA PROFESIONAL ADECUADA

Cuando decida buscar ayuda profesional, reconozca que se convierte en consumidor de un servicio y tiene derecho a hacer preguntas.

Considere buscar un profesional que cumpla con las siguientes características:

- Entiende y respeta sus valores. Cuando elige buscar ayuda, puede ayudar a determinar los resultados deseados. Encuentre un profesional que respete la autodeterminación del cliente o su capacidad para elegir lo que quiere obtener de la terapia, el tratamiento u otras formas de ayuda.
- Puede explicar su formación y experiencia y cómo se relaciona
Llega tarde a tus necesidades. Algunos profesionales calificados incluyen terapeutas matrimoniales y familiares con licencia, trabajadores sociales clínicos con licencia, psiquiatras, psicólogos, consejeros profesionales, etc.
- Tiene sesiones adecuadas para usted. Considere la duración, el costo y la frecuencia de cada sesión y otros factores mientras decide qué se adapta a sus necesidades.
- Está dispuesto a consultar con el líder de su Iglesia sobre su progreso, si así lo desea. Esto incluye ofrecer sugerencias sobre cómo él o ella y su líder pueden trabajar juntos para ayudarlo.

METAS, BENEFICIOS Y RIESGOS

Es más probable que alcance sus objetivos cuando comprenda la naturaleza y las limitaciones del asesoramiento. La consejería tiene como objetivo ayudarlo a aprender cómo comprender e influir en sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Muchas personas experimentan mejoras o resuelven sus inquietudes a través del proceso de asesoramiento. En última instancia, establecer una relación de confianza será vital para avanzar en la terapia. Presta atención a tu respuesta emocional inicial cuando hables con el profesional. Confíe en usted mismo y en su criterio mientras busca a alguien que se adapte bien a sus necesidades y personalidad. Si no te sientes cómodo, sigue buscando.

Aunque no se pueden garantizar los resultados del asesoramiento, su compromiso con el proceso influirá en gran medida en lo beneficioso que sea para usted.

CONTINÚE EN SU CAMINO HACIA LA AUTOSUFICIENCIA

Leer: ¡Felicitaciones! Durante las últimas 10 semanas ha establecido nuevos hábitos y se ha vuelto más autosuficiente. El Señor quiere que usted continúe aprovechando estas habilidades y desarrollando otras nuevas. Al orar y escuchar, el Espíritu Santo puede ayudarnos a saber qué cosas de nuestra vida debemos mejorar.

Comprométete: Comprométete a realizar las siguientes acciones durante las próximas 10 semanas.

Marque la casilla cuando complete cada acción:

- Revise y continúe viviendo los 10 principios y hábitos de autosuficiencia de Mi Fundación.
- Comparta con los demás lo que ha aprendido sobre la autosuficiencia.
Continúe ayudando a los miembros de su grupo u ofrézcase a facilitar un nuevo grupo de autosuficiencia.
- Desarrolla tus habilidades participando en otro grupo de autosuficiencia.
- Estudie los principios doctrinales de la autosuficiencia a continuación.

PRINCIPIOS DOCTRINALES DE LA AUTOSUFICIENCIA

La autosuficiencia es una Mandamiento	El propósito del Señor es proveer para su Santos, y él lo tiene todo Poder para hacerlo	Lo temporal y lo espiritual son uno
Doctrina y Convenios 78:13–14; Moisés 2:27–28	Doctrina y Convenios 104:15; Juan 10:10; Mateo 28:18; Colosenses 2:6–10	Doctrina y Convenios 29:34; Alma 34:20–25

Lea: “Y ahora, amados hermanos míos, después de haber entrado en esto . . . camino, me gustaría preguntar si todo está hecho? He aquí, os digo: No; porque no habéis llegado hasta aquí sino por la palabra de Cristo, con una fe inquebrantable en él, confiando totalmente en los méritos de aquel que es poderoso para salvar. . . . Debéis seguir adelante con firmeza en Cristo” (2 Nefi 31:19–20).

“El Señor se preocupa lo suficiente por nosotros como para darnos dirección para servir y la oportunidad de desarrollar la autosuficiencia. Sus principios son constantes y nunca cambian” (Marvin J. Ashton, “Dar con sabiduría para que puedan recibir con dignidad”, Ensign, noviembre de 1981, pág. 91).

CARTA DE TERMINACIÓN

un grupo de autosuficiencia proporcionado por La Iglesia de Jesucristo He participado yo, , en de los Santos de los Últimos Días y he cumplido con los requisitos necesarios para completarlo de la siguiente manera:

- Asistí al menos a 8 de las 10 reuniones.
- Completé los 10 principios y se los enseñé a mi familia.
- Completé una actividad de servicio.
- He practicado y construido una base de habilidades, principios y hábitos para la autosuficiencia. Seguiré usándolos durante toda mi vida.

nombre del participante

firma del participante

Fecha

Certifico que este participante ha completado los requisitos enumerados anteriormente.

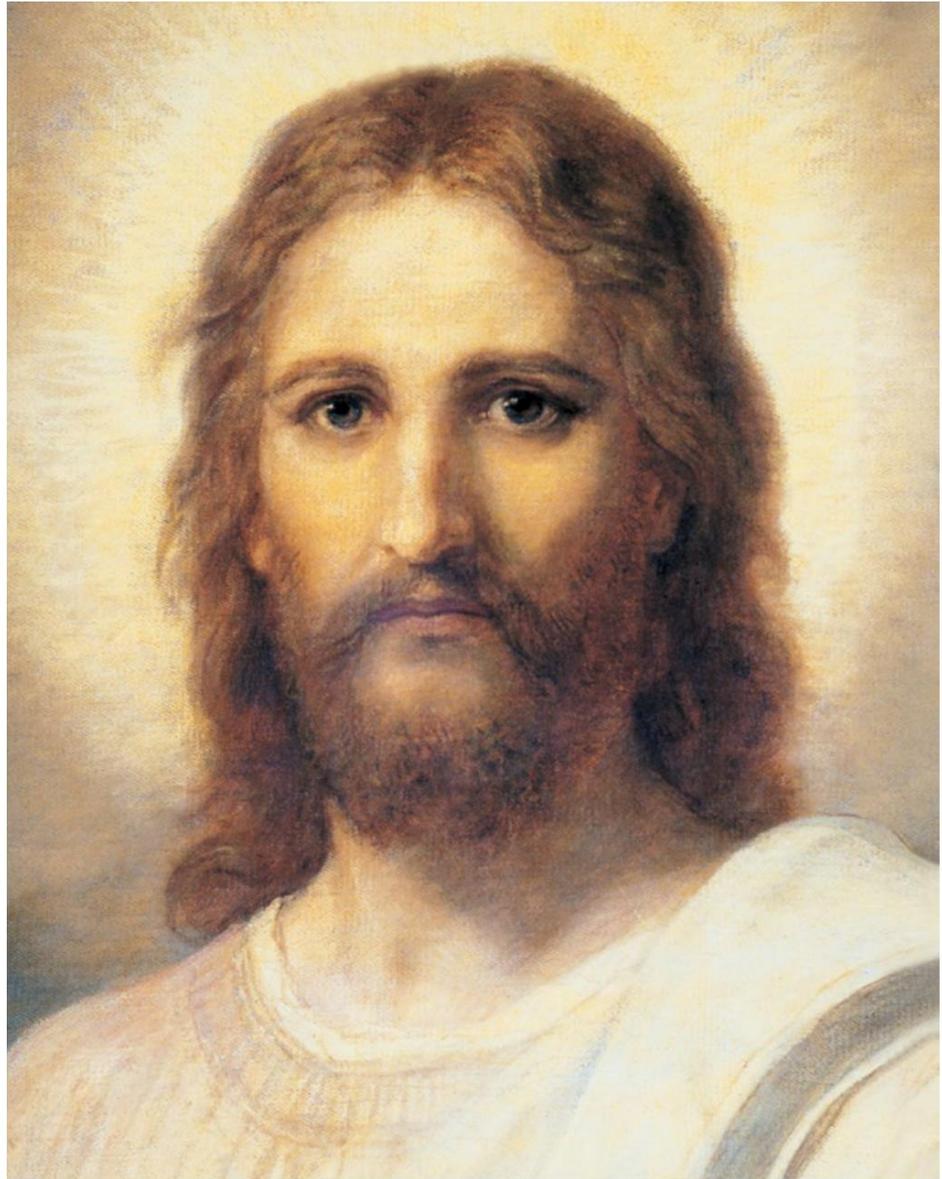
nombre del facilitador

firma del facilitador

Fecha

Nota: El comité de autosuficiencia de estaca o distrito podrá emitir un certificado de Ensign College en una fecha posterior.

¿CONTINUARÁS TU CAMINO HACIA LA AUTOSUFICIENCIA?



“Por tanto, ¿qué clase de hombres debéis ser? De cierto os digo, incluso como soy”.

3 Nefi 27:27

