



RESILIENCIA EMOCIONAL

PARA LA AUTOSUFICIENCIA



USO COMO PROGRAMA PILOTO

10 de abril de 2020

© 2019 Intellectual Reserve, Inc.
Todos los derechos reservados.

MENSAJE DE LA PRIMERA PRESIDENCIA

Estimados hermanos y hermanas:

El Señor ha declarado: “Es mi propósito abastecer a mis santos” (Doctrina y Convenios 104:15). Esta revelación es una promesa del Señor de que Él le proveerá las bendiciones temporales y abrirá la puerta de la autosuficiencia, la cual es la capacidad de proveernos los elementos indispensables para sostener nuestra vida y la de los miembros de nuestra familia.

Este cuaderno de ejercicios se ha preparado para ayudar a los miembros de la Iglesia a aprender y a poner en práctica los principios de la fe, la educación, el trabajo arduo y la confianza en el Señor. El aceptar y vivir estos principios le permitirá recibir las bendiciones temporales prometidas por el Señor.

Le invitamos a estudiar y aplicar esos principios con diligencia y a enseñarlos a los miembros de su familia. Al hacerlo, su vida será bendecida. Aprenderá a desenvolverse en su camino hacia una mayor autosuficiencia. Será bendecido con más esperanza, paz y progreso.

Tenga la certeza de que usted es un hijo de nuestro Padre Celestial. Él lo ama y nunca lo abandonará. Él lo conoce y está dispuesto a brindarle las bendiciones espirituales y temporales que ofrece la autosuficiencia.

Atentamente,

La Primera Presidencia

ÍNDICE

Instrucciones para el facilitador	4
1. Desarrollo de la resiliencia emocional	9
2. Modelos de pensamiento saludable	27
3. Nuestro cuerpo y nuestras emociones	45
4. Manejo del estrés y la ansiedad	63
5. Comprender la tristeza y la depresión.....	83
6. Cómo dominar la ira	101
7. Manejo de las conductas adictivas.....	117
8. Cómo establecer relaciones saludables	135
9. Brindar fortaleza a los demás	153
10. Avanzar con fe	169

PARA LOS FACILITADORES

Gracias por su disposición para prestar servicio como facilitador. Usted va a formar parte de algo maravilloso. Sus esfuerzos guiarán a un pequeño grupo de personas a volverse más resilientes emocionalmente al vivir los principios del Evangelio y aprender habilidades prácticas. Usted no necesita ser un experto ni es responsable de lo que los demás digan; solo tiene que seguir los materiales y confiar en la inspiración del Espíritu y en el grupo.

Ser facilitador de este curso es diferente de otros cursos de autosuficiencia. Este manual contiene temas sensibles, lo que puede resultar muy emotivo para algunos participantes. Si esto sucede, intente ser lo más comprensivo posible. La mayoría de los participantes del grupo también se apresurarán a prestar apoyo a los demás.

A continuación, se presentan algunas situaciones que podría encontrarse, así como algunas reacciones posibles.

Situación	Posible reacción
La parte de la reunión de compartir supera el tiempo designado.	Elija a un miembro del grupo para lleve el control del tiempo. "Entiendo cuán importante es esto para usted, pero tenemos que seguir para cumplir el horario establecido".
Un participante habla demasiado o acapara la charla grupal.	"Gracias por compartir. Tenemos que dar oportunidades a otros para que compartan también".
Un participante da detalles vívidos para describir una situación o problema.	"Eso parece ser una situación difícil. Me gustaría recordarles a todos que no tenemos el tiempo ni la capacitación necesarios para manejar ese problema".

CÓMO REACCIONAR ANTE SITUACIONES DIFÍCILES

Si durante una reunión ve que los ánimos de algún participante se van exaltando más y más, considere la posibilidad de sugerir al grupo un breve descanso. Acto seguido, lleve a ese participante a un lugar aparte. Puede preguntar al participante: "¿Se siente bien? Usted parece estar verdaderamente molesto. ¿Puedo hacer algo para ayudarlo?" Si la persona adopta una actitud amenazante o hace daño a alguien, pídale que se vaya, llame a las fuerzas del orden y avise a los líderes del sacerdocio de inmediato. El facilitador debe comprobar que todos los participantes están bien antes de que se vayan de la reunión. Familiarícese con las pautas de seguridad del centro de reuniones, que le podrá proporcionar su obispo.

Leer: *Si le preocupa la seguridad de algún miembro del grupo, hable con esa persona para garantizar su seguridad. Si no lo puede hacer, póngase en contacto con las autoridades locales para que garanticen su seguridad.*

HACER

ANTES DE CADA REUNIÓN

- Descargar vídeos.
- Comprobar el funcionamiento de los equipos de video.
- Revisar el capítulo brevemente.
- Prepararse espiritualmente.

DURANTE LA REUNIÓN

- Ser puntual con la hora de empezar y acabar.
- Abrir y cerrar cada reunión con una oración.
- Animar a todos a informar de sus progresos.
- Elegir a alguien para que controle el tiempo.
- Animar a todos a que participen.
- Ser uno más del grupo. Hacer compromisos, cumplirlos e informar de ellos.
- Disfrutar y celebrar los éxitos.
- Confiar en el cuaderno de ejercicios y seguirlo.

DESPUÉS DE CADA REUNIÓN

- Evaluarse a sí mismo mediante la "Autoevaluación del facilitador" (página 8).
- Comunicarse con los miembros del grupo durante la semana y animarlos.
- Mantener al corriente al especialista en autosuficiencia de la estaca en cuanto al progreso del grupo.

NO HACER

ANTES DE CADA REUNIÓN

- Preparar una lección.
- Cancelar las reuniones. Si no puede asistir, pida a un miembro del grupo que sea el facilitador en su lugar.

DURANTE LA REUNIÓN

- Enseñar o actuar como si fuese un experto.
- Hablar más que los demás.
- Responder todas las preguntas.
- Ser el centro de atención.
- Sentarse a la cabecera de la mesa.
- Ponerse de pie para dirigir como el facilitador.
- Saltarse la sección "Meditar".
- Dar su opinión después de cada comentario.
- Cambiar o mejorar las actividades.

UNA NOTA SOBRE LOS VÍDEOS DE ESTE CURSO: Se puede acceder a los vídeos en español de este curso en: <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>

AUTOEVALUACIÓN DEL FACILITADOR

Después de cada reunión del grupo, repase las siguientes declaraciones. ¿Cómo se está desarrollando usted?

¿CÓMO ME ESTOY DESARROLLANDO COMO FACILITADOR?	NUNCA	A VECES	CON FRECUENCIA	SIEMPRE
1. Todos participan por igual.				
2. Dejo que los miembros del grupo respondan las preguntas en lugar de responderlas yo mismo. Hablo menos que los otros miembros del grupo.				
3. Sigo el cuaderno de ejercicios tal como está escrito y completo todas las secciones y actividades.				
4. Me pongo en contacto con los miembros del grupo durante la semana.				
5. Comparto mi entusiasmo y amor por cada miembro del grupo.				
6. Me mantengo dentro del tiempo recomendado para cada sección y actividad.				
7. Dedico tiempo a la sección "Meditar" a fin de que el Espíritu Santo guíe a los miembros del grupo.				
8. Me aseguro de que cada integrante del grupo informe de sus compromisos.				

¿CÓMO SE ESTÁ DESARROLLANDO MI GRUPO?	NUNCA	A VECES	CON FRECUENCIA	SIEMPRE
1. Los miembros del grupo se aprecian, se animan y se prestan servicio mutuamente.				
2. Los miembros del grupo cumplen sus compromisos.				
3. Los miembros del grupo están logrando resultados temporales y espirituales.				
4. Los compañeros de acción se comunican a menudo y se alientan entre ellos durante la semana.				





1

DESARROLLO DE LA RESILIENCIA EMOCIONAL

PRINCIPIO DE “MI FUNDAMENTO”

- Ejerza fe en Jesucristo

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

1. ¿Qué es la resiliencia emocional?
2. Aceptar los desafíos como parte del plan que Dios tiene para nosotros
3. Usar el albedrío para actuar de manera responsable
4. Las bendiciones del cambio
5. Expresar agradecimiento diariamente

CÓMO EMPEZAR —Tiempo máximo: 20 minutos

Comenzar con una oración.

Preséntense. Cada quien tiene un minuto para decir cómo se llama y contar algo sobre sí mismo.

¡BIENVENIDOS A NUESTRO GRUPO DE AUTOSUFICIENCIA!

Leer: Este grupo los ayudará a aprender habilidades espirituales y prácticas para cuidar mejor de su cuerpo, su mente, sus emociones y relaciones. Mientras asisten a este curso, trabajen con el Padre Celestial y con Jesucristo para saber cómo aplicar en su vida y en la vida de sus seres queridos lo que vayan aprendiendo. Estas reuniones serán un lugar seguro donde poder compartir con sinceridad, en tanto que este grupo observe el principio de confidencialidad y utilice un lenguaje y una conducta que inviten al Espíritu. Los invitamos a que compartan experiencias personales que se centren en soluciones en lugar de problemas.

Leer: *Este grupo solo persigue fines educativos. No es una terapia de grupo ni un tratamiento profesional para problemas de salud mental. Si usted cree que padece 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 maestros ni expertos. En lugar de ello, ustedes siguen los materiales tal como están escritos. Cada reunión del grupo dura entre 90 y 120 minutos. La habilidad que tengan para conectar unos con otros les ayudará a sentir el Espíritu y a ser más resilientes emocionalmente. Con la guía del Espíritu, se ayudarán unos a otros a:

- Contribuir por igual en las charlas y las actividades. Nadie debe dominar la conversación, mucho menos el facilitador.
- Quererse y apoyarse unos a otros. Mostrar interés, hacer preguntas y ser receptivos.
- Compartir comentarios positivos y relevantes.
- Hacer compromisos y cumplirlos.

Ver: “Mi grupo de autosuficiencia”, disponible en <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa> (¿No puede ver el vídeo? Pase a “Sin un maestro, ¿cómo sabremos lo que hay que hacer?”)

Analizar: ¿Qué hizo que el grupo del vídeo tuviera éxito? ¿Qué haremos como grupo para tener una experiencia que cambie nuestras vidas?

SIN UN MAESTRO, ¿CÓMO SABREMOS LO QUE HAY QUE HACER?

Leer: Es fácil. Simplemente sigan los materiales de estudio. Cada capítulo del cuaderno de ejercicios tiene cinco partes:

Informar: Analizar el progreso que haya logrado durante la semana en sus compromisos.

Mi fundamento: Repasar un principio del Evangelio que conduzca a una mayor autosuficiencia espiritual.

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

Meditar: Escuchar para que el Espíritu Santo le brinde inspiración.

Comprométase: Prometer cumplir compromisos durante la semana que lo ayudarán a progresar. También compartirá con familiares y amigos lo que aprende en cada reunión del grupo.

CÓMO UTILIZAR ESTE CUADERNO DE EJERCICIOS

CUANDO VEA ESTOS MENSAJES, SIGA LAS INSTRUCCIONES				
Leer	Ver	Analizar	Meditar	Actividad
Una persona lee en voz alta para todo el grupo.	Todo el grupo ve el vídeo.	Los miembros del grupo dedican de dos a cuatro minutos a compartir sus reflexiones.	Los participantes dedican de dos a tres minutos a pensar, reflexionar y escribir en silencio.	Los miembros del grupo trabajan de forma individual o con otros durante el tiempo especificado.

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



MI FUNDAMENTO: EJERZA FE EN JESUCRISTO

—Tiempo máximo: 20 minutos

Meditar: Hágase esta pregunta, “¿Cómo mi fe en Jesucristo me ayuda a gestionar los momentos difíciles?”

Ver: “Ejerza fe en Cristo”, disponible en <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources/?lang=spa> (Si no puede ver el vídeo, lea la página 15).

Leer: Éter 12:18 y las citas del élder Neal A. Maxwell y el presidente Russell M. Nelson (véase la columna de la derecha y la página 15).

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

ACTIVIDAD

Paso 1: En grupo, lean las citas proféticas que se muestran a continuación.

Paso 2: Analizar cómo el actuar según estas prioridades proféticas los puede ayudar a tener más fe en Jesucristo.

PRIORIDADES Y PROMESAS PROFÉTICAS

“Cuanto más sabemos acerca del ministerio y la misión del Salvador —cuanto mejor comprendemos Su doctrina y lo que Él hizo por nosotros—, más claramente sabemos que Él puede darnos el poder que necesitamos para nuestras vidas” (Russell M. Nelson, “Cómo obtener el poder de Jesucristo en nuestra vida”, *Liahona*, mayo de 2017, pág. 39).

“La fe de ustedes no aumentará por casualidad, sino por elección. [...] ¿Cuándo fue la última vez que leyeron el Libro de Mormón de principio a fin? Léanlo otra vez; incrementará su fe” (Neil L. Andersen, “La fe no es una casualidad, sino una elección”, *Liahona*, noviembre de 2015, pág. 66–67).

“El día de reposo y el Santo Templo son dos fuentes específicas de la ayuda divina que Dios ha instituido para ayudar a elevarnos por encima del nivel y la corrupción del mundo”.

“Las ordenanzas que se reciben de manera digna, y se recuerdan de forma continua, abren los canales celestiales a través de los cuales el poder de la divinidad puede fluir a nuestra vida” (David A. Bednar, “Preciosas y grandísimas promesas”, *Liahona*, noviembre de 2017, pág. 91–92).

Comprométase: Para fortalecer mi fe en Jesucristo, elegiré una cosa que hacer esta semana.

“Y en ningún tiempo persona alguna ha obrado milagros sino hasta después de su fe; por tanto, primero creyeron en el Hijo de Dios”.

ÉTER 12:18

“La fe en Dios implica tener fe en Sus propósitos así como en Sus tiempos. No podemos aceptar a Dios plenamente si rechazamos Su calendario”.

NEAL A. MAXWELL,
That Ye May Believe [Si creéis], 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 guardamos dichos convenios con precisión. Nuestros convenios nos unen a Él y nos dan poder divino”.

RUSSELL M. NELSON,
“Cómo obtener el poder de Jesucristo en nuestra vida”, *Liahona*, mayo de 2017, pág. 41

EJERZA FE EN JESUCRISTO

Si no le es posible ver el vídeo, lea este guion.

ÉLDER DAVID A. BEDNAR: La acción es el ejercicio de la fe. Los hijos de Israel llevan el arca del convenio. Llegan al río Jordán. La promesa es que lo cruzarán sobre tierra seca. ¿Cuándo se divide el agua? Cuando sus pies se mojan. Ellos entran en el río, actúan. Entonces aparece el poder: se parten las aguas.

A menudo creemos lo siguiente: “Bueno, voy a tener este entendimiento perfecto y luego lo voy a hacer”. Yo sSugeriría 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 fe verdadera se centra en el Señor Jesucristo y siempre conduce a la acción.

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



“¡Podemos sentir gozo aun cuando tengamos un día malo, una semana mala o hasta un año malo!”

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

“Si centramos nuestra vida en el Plan de Salvación de Dios [...] y en Jesucristo y Su Evangelio, podemos sentir gozo independientemente de lo que esté sucediendo —o no esté sucediendo— en nuestra vida. El gozo proviene de Él y gracias a Él. Él es la fuente de todo gozo”.

RUSSELL M. NELSON, “El gozo y la supervivencia espiritual”, *Liahona*, noviembre de 2016, PÁG. 82.

Vuelva a la página 14.



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

1. ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA EMOCIONAL?

Leer: Para llegar a ser más como el Salvador, todos nos tendremos que enfrentar a desafíos y dificultades en esta vida. Para enfrentarse a los desafíos de la vida con éxito es necesario tener fe en Jesucristo y resiliencia emocional. La resiliencia emocional es:

- La capacidad de adaptarse a los desafíos emocionales con valentía y fe centrados en Jesucristo.
- Ayudarse a sí mismo y a los demás lo mejor que se pueda.
- Buscar ayuda adicional cuando sea necesario.

Este curso se ha diseñado para fortalecerlo espiritualmente y enseñarle algunas habilidades básicas para que se enfrente a los desafíos y las desilusiones de la vida. Usted además aprenderá de las experiencias de otros miembros del grupo y la ayuda que le presten.

Meditar: Hágase esta pregunta: ¿Por qué quiere ser más resiliente emocionalmente?
Escriba su respuesta a continuación.

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

Leer: Como el Padre de nuestros espíritus, Dios es perfecto, tiene todo poder y conoce todas las cosas. Él nos ama a cada uno de nosotros y Su obra y gloria es que nosotros progreseemos. Su plan para nosotros es que crezcamos y cambiemos hasta que llegemos a ser como Él. Él permite que hagamos frente a los desafíos, y si respondemos con fe, el Señor nos fortalecerá y nos ayudará a crecer para llegar a ser más como Él. Ser emocionalmente resilientes nos ayuda a ser pacientes y a crecer a partir de estos desafíos.

“Las penas que sufrimos y las pruebas que pasamos jamás vienen en vano; contribuyen a nuestra educación, al desarrollo de virtudes como la paciencia, la fe, el valor y la humildad. Todo lo que sufrimos y todo lo que soportamos, especialmente cuando lo hacemos con paciencia, edifica nuestros caracteres, purifica nuestros corazones, expande nuestras almas y nos hace más sensibles y caritativos [...]. Es mediante las penas y el sufrimiento, la dificultad y la tribulación, que obtenemos la educación que venimos a adquirir aquí” (Élder Orson F. Whitney, como cita Spencer W. Kimball, en *Faith Precedes the Miracle [La fe precede al milagro]*, 1972, pág. 98).

Ver: “Está construyendo un palacio”

(<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>)

Analizar: ¿Cómo han crecido a través de los desafíos de sus vidas?

3. USAR EL ALBEDRÍO PARA ACTUAR DE MANERA RESPONSABLE

Leer: Incluso cuando nos suceden cosas malas podemos elegir cómo reaccionar. Asumir la responsabilidad de cómo reaccionamos, incluso cuando nos enfrentamos a problemas, nos infunde paz y poder.

“Los hijos y las hijas de nuestro Padre Celestial hemos sido bendecidos con el don del albedrío moral, la capacidad de actuar y de escoger independientemente. Habiendo sido dotados del albedrío, ustedes y yo venimos a ser agentes, y ante todo hemos de actuar y no permitir tan solo que se actúe sobre nosotros. El creer que alguien o algo podrá *hacernos* sentir ofendidos, irritados, lastimados emocionalmente o amargados disminuye nuestro albedrío moral y nos transforma en objetos sobre los cuales se actúa. Sin embargo, en calidad de agentes, ustedes y yo tenemos el poder de actuar y de escoger la forma en la que reaccionaremos” (David A. Bednar, “Y no hay para ellos tropiezo”, *Liahona*, noviembre de 2006, pág. 90).

Los desafíos o cambios inesperados pueden parecer injustos. Es posible que se sienta tentado a confiar en las reacciones del “hombre natural” (Mosíah 3:19) y:

- | | |
|----------------------|------------------------------------|
| - Culpar a otros | - Rendirse |
| - Poner excusas | - Posponer |
| - Rebelarse | - Enfadarse |
| - Quejarse | - Caer en la autocompasión |
| - Encontrar defectos | - Permitir que el miedo se imponga |
| - Dudar | - Autojustificarse |

Volverse resiliente emocionalmente es reconocer estas reacciones en nosotros mismos y usar nuestro albedrío para elegir una reacción más adecuada.

ACTIVIDAD (5 minutos)

Con un compañero, revise cada situación que se muestra a continuación. Con la lista del párrafo anterior, piense en algunas de las reacciones del “hombre natural” que se aplicarían a cada situación. Analice cómo se nos tienta de forma natural a reaccionar y las formas como podemos “actuar por [nosotros] mismos y no para que se actúe sobre [nosotros]” (2 Nefi 2:26).

Situación	Reacción del “Hombre natural” (Mosiah 3:19)	Formas de actuar de manera responsable (2 Nefi 2:26)
<i>No lo seleccionaron para un trabajo que usted realmente deseaba.</i>	<i>Se enfada y culpa a los demás. Duda de sus capacidades. Pierde la esperanza de encontrar un buen trabajo y deja de intentarlo.</i>	<i>Pide opinión a los demás. Encuentra nuevas habilidades que podría aprender o cosas que le aportarían más experiencia. Introduce solicitudes para otros trabajos.</i>
Alguien que le importa lo ha juzgado mal o lo ha avergonzado.		
Ha cometido un error que ha hecho daño a otra persona.		
Se han portado de forma deshonesto con usted y ha perdido dinero.		
Tiene una enfermedad que limita su capacidad para hacer cosas que antes podía realizar.		

Analizar: ¿Cuándo ha utilizado su albedrío para actuar de manera responsable?
¿Cómo lo ayudó?

Ver: "Alto me eleva"

(<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>)

Analizar: No obstante sus desafíos, ¿qué hicieron las personas del vídeo para permitir que Dios los ayudara?

Leer: "Tener fe en Jesucristo es confiar en que debido a Su sacrificio expiatorio, Él corregirá todas las injusticias, restaurará todas las cosas perdidas y reparará todas las cosas rotas, incluso los corazones. [...]. Él hará todo bien, sin dejar ningún detalle desatendido" (Lynn G. Robbins, "Ser responsable al 100 %" [Devocional de la Universidad Brigham Young, 22 de agosto de 2017], speeches.byu.edu).

Analizar: ¿Cómo puede la fe en Jesucristo ayudarnos a sobrellevar bien los desafíos?

4. LAS BENDICIONES DEL CAMBIO

Leer: "En algún momento, todos hemos escuchado de una forma u otra el conocido dicho: "Nada es tan constante como los cambios." A lo largo de nuestra vida debemos hacer frente a los cambios; algunos son bienvenidos, otros no. Hay cambios en la vida que son repentinos, como la muerte de un ser querido, una enfermedad inesperada, la pérdida de bienes que atesoramos, pero la mayoría de los cambios se producen lenta y sutilmente" (Thomas S. Monson, "Encontrar gozo en el trayecto" *Liahona*, noviembre de 2008).

El Señor nos asegura que si lo ponemos a Él a cargo, Él puede ayudarnos a mejorar. "Y si los hombres vienen a mí, les mostraré su debilidad. Doy a los hombres debilidad para que sean humildes; y basta mi gracia a 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 sean fuertes para ellos" (Éter 12:27).

ACTIVIDAD (5 minutos)

Cada semana aprenderemos nuevas habilidades que nos ayudarán a “actuar por [nosotros] mismos y no para que se actúe sobre [nosotros]” (2 Nefi 2:26). Lo invitamos a considerar algo que desee mejorar. Si tiene pensado realizar un cambio, use el espacio que se muestra a continuación para registrar sus ideas e impresiones. De lo contrario, al revisar los temas de este manual, es probable que descubra algunas maneras en que desee cambiar y podrá volver y registrar sus pensamientos y sentimientos aquí.

Algo que desee cambiar:

¿Cómo será diferente mi vida si hago este cambio?

5. EXPRESAR AGRADECIMIENTO DIARIAMENTE

Leer: Durante estas reuniones de grupo, uno de sus compromisos semanales será escribir al menos una cosa por la que expresar gratitud cada día. Expresar gratitud no significa que usted niegue o ignore los sentimientos de dolor o desánimo. Significa que reconoce las bendiciones que el Padre Celestial le ha concedido. Por ejemplo, podría ser cuando alguien le demuestra amabilidad o cuando aprecia algo que vio, olió, escuchó, tocó o probó.

Ver: “Grateful in Any Circumstance” [Agradecidos en cualquier circunstancia]
(<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>)

Analizar: ¿Cuándo lo ha ayudado la gratitud a usted o a los demás a experimentar la felicidad?



MEDITAR— Tiempo máximo: 5 minutos

Cada uno piense en lo que ha aprendido hoy y considere lo que Dios desearía que hiciera. Lea la cita y escriba sus respuestas a las preguntas a continuación.

“Testifico que son amados. El Señor sabe cuánto se esfuerzan; ustedes están progresando. Sigán adelante. Él ve todos sus sacrificios que nadie más ve y los cuenta para su bien y el bien de aquellos a quienes aman. La obra que realizan no es en vano, no están solos. Su nombre mismo, Emanuel, significa “Dios con nosotros”. Él ciertamente está con ustedes” (Sharon Eubank, “Cristo: La luz que resplandece en las tinieblas”, *Liahona*, mayo de 2019).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí en el día de hoy?

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

Ideas de compromisos: Aplicar el modelo de cambio a mi meta.

Leer el Libro de Mormón a diario.

Mostrar mi fe asistiendo a la Iglesia y participando de la Santa Cena.

COMPAÑEROS DE ACCIÓN

EL BENEFICIO DE LOS COMPAÑEROS DE ACCIÓN

Leer: Usted puede lograr grandes cosas con la ayuda de otras personas. Por ejemplo, los misioneros cuentan con el apoyo de los compañeros. En nuestros grupos tenemos compañeros de acción. Los compañeros de acción se ayudan mutuamente a cumplir los compromisos de las maneras siguientes:

- Se llaman, se envían mensajes de texto o se visitan durante la semana.
- Conversan sobre lo que aprendieron en el grupo.
- Se animan mutuamente a cumplir los compromisos.
- Deliberan juntos sobre los desafíos.
- Oran el uno por el otro.

Analizar: ¿Cómo lo ha ayudado alguien a lograr algo difícil en el pasado?

Leer: Ser un compañero de acción no es difícil ni requiere mucho tiempo. Para comenzar la conversación, usted podría preguntar:

- ¿Qué le gustó de nuestra última reunión de grupo?
- ¿Qué cosas buenas le han ocurrido esta semana?
- ¿Cómo ha empleado el principio de Mi fundamento esta semana?

La parte más importante del análisis consistirá en ayudarse mutuamente a mantener los compromisos. Usted podría preguntar:

- ¿Cómo le va con sus compromisos?
- Si no ha mantenido alguno de ellos, ¿necesita ayuda?
- ¿Cómo puedo apoyarlo mejor en sus esfuerzos?

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Elija a alguien del grupo para que sea su compañero de acción para esta semana.

- Puede cambiar de compañero cada semana si así lo desea.
- Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Nombre del compañero de acción

Información de contacto

Paso 2: Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto el uno con el otro esta semana.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB



COMPROMÉTASE— Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana hacemos compromisos. Su respuesta en la sección “Meditar” se puede convertir en su compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando de nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de estar en contacto con sus compañeros de acción y apoyarlos, elija alguno de los siguientes compromisos. Lea en voz alta cada uno de sus compromisos a su compañero de acción. Prometa cumplir con sus compromisos y firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

- A** Actuaré en una forma de fortalecer mi fe en Jesucristo (véase la página 14).

- B** Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y daré gracias a Dios por ella.

- C** Trabajaré en mi compromiso personal (de la sección “Meditar”; véase la página 22).

- D** Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

- E** Compartiré con mis familiares o amigos lo que he aprendido.

Mi firma

Firma del compañero de acción



2

MODELOS DE PENSAMIENTO SALUDABLE

PRINCIPIO DE “MI FUNDAMENTO”

- Nuestra identidad y propósito divinos

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

1. Nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones
2. Reconocer modelos de pensamiento incorrecto
3. Reaccionar ante los desencadenadores
4. Crear modelos de pensamiento más correctos
5. Cambiar nuestra manera de pensar requiere práctica



INFORMAR— Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON EL COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Piense durante unos minutos cómo le fue con sus compromisos la semana pasada. Dibuje un círculo alrededor del color que representa cómo se sintió con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que realizó muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa que realizó algo de esfuerzo y el círculo verde que realizó un esfuerzo considerable. Comparta su evaluación con su compañero de acción y pídale que agregue su firma en la autoevaluación.

- Muy poco esfuerzo
- Algo de esfuerzo
- Esfuerzo considerable

		Compañeros de acción Iniciales
(A)	He actuado en una forma de fortalecer mi fe en Jesucristo.	● ● ●
(B)	He escrito una cosa por la que estoy agradecido cada día.	● ● ●
(C)	He trabajado en mi compromiso personal.	● ● ●
(D)	Me he puesto en contacto con mi compañero de acción y lo he apoyado.	● ● ●
(E)	He compartido con mi familia o amigos lo que aprendí.	● ● ●

PASO 2: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 minutos)

Ahora comparta con el grupo las cosas que aprendió la semana pasada trabajando en sus compromisos. Las siguientes preguntas pueden ayudar al análisis.

Analizar: ¿Qué experiencias tuvo al poner en práctica el principio de Mi fundamento?
¿En qué forma usted acepta ahora mejor los cambios?

PASO 3: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (5 minutos)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

Nombre del compañero de acción

Información de contacto

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto esta semana.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB



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

Meditar: Hágase esta pregunta: “¿Qué valor tiene mi alma para Dios?”

Leer: Doctrina y Convenios 18:10–11 (véase la columna de la derecha).

Ver: “Nuestra verdadera identidad” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>). (¿No puede ver el vídeo? Lea la página 33).

Leer: Citas del presidente Boyd K. Packer y del presidente Dallin H. Oaks (véase la columna de la derecha) y la cita del presidente Spencer W. Kimball en la página 33.

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

ACTIVIDAD (5 MINUTOS)

Leer: El Padre Celestial quiere que nos valoremos de la manera que Él nos ve y no como el mundo nos 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” de la tabla que se muestra a continuación (véase Joy D. Jones, “Un valor inconmensurable”, *Liahona*, noviembre de 2017).

Valor	Dignidad
Para Dios nuestro valor nunca cambia.	Nuestra dignidad sí cambia.
Nuestro valor se decidió antes de que llegáramos a esta tierra. Somos todo para Dios.	Nuestra dignidad se alcanza mediante la obediencia.
El amor que Dios por ustedes es infinito y eterno. No es necesario que nos lo ganemos.	Si pecamos, seremos menos dignos pero nunca tendremos menos valor para Dios. Seguiremos siendo importantes para Él.
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 desea darnos.

Paso 2: Analice con su compañero por qué Satanás quiere que creamos que nuestro valor y nuestra dignidad son lo mismo. ¿Cómo pensar mal sobre nosotros mismos nos impide el avance?

“Recordad que el valor de las almas es grande a la vista de Dios;

porque he aquí, el Señor vuestro Redentor padeció la muerte en la carne; por tanto, sufrió el dolor de todos los hombres, a fin de que todo hombre pudiese arrepentirse y venir a él”.

DOCTRINA Y CONVENIOS 18:10–11

“[Son] hijos de Dios. Él es el Padre de su espíritu. Espiritualmente [ustedes son] de noble cuna, la estirpe del Rey de los Cielos. Gráb[ense] esta verdad en la memoria y aférr[ense] a ella”.

BOYD K. PACKER, “A los jóvenes”, *Liahona*, mayo de 1989

“Tengan cuidado de cómo se definen a ustedes mismos. No se describan ni se definan a ustedes mismos por alguna cualidad temporal. La única cualidad que debe caracterizarnos es que somos hijos o hijas de Dios”.

DALLIN H. OAKS, “Cómo definirse a uno mismo”, *New Era*, junio de 2013

Leer: La cita del élder Dieter F. Uchtdorf (véase la columna de la derecha).

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

Comprométase: Buscaré una forma de recordar mi identidad divina esta semana:

LA MÁS GRANDE CREACIÓN DE DIOS

Si no le es posible ver el vídeo, lea este guion.

ÉLDER DIETER F. UCHTDORF: Gran parte de la confusión que experimentamos en esta vida proviene sencillamente de no entender quiénes somos.

Uno de los autores más queridos de todas las épocas fue el escritor danés Hans Christian Anderson. En una de sus historias, “El patito feo”, una mamá pata descubre que uno de sus polluelos recién nacidos es inusualmente grande y muy feo. Los otros patitos no dejan al patito feo en paz. Lo molestan despiadadamente.

El patito feo decide que lo mejor para todos será dejar a su familia, y se escapa. Entonces, un día ve volar una bandada de aves majestuosas. Él levanta el vuelo y las sigue hasta un hermoso lago. El patito feo mira en el agua y ve el reflejo de un magnífico cisne. El patito feo se da cuenta de que el reflejo es suyo. Él ha descubierto quién es realmente.

Piensen de dónde proceden ustedes. Son hijos e hijas del ser más grande y glorioso del universo. Él los ama con un amor infinito. Él desea lo mejor para ustedes. Ese conocimiento lo cambia

todo. Cambia su presente, puede cambiar su futuro y puede cambiar el mundo. Si tan solo entendiéramos quiénes somos y qué está reservado para nosotros, nuestros corazones rebosarían tanta gratitud y felicidad que iluminarían incluso a las almas más oscuras con la luz y el amor de Dios.

Naturalmente, siempre habrá voces que digan que son unos insensatos al creer que son cisnes e insistan en que no son más que patitos feos. Y que no pueden esperar convertirse en otra cosa. Pero ustedes saben más. No son seres ordinarios. Ustedes son gloriosos y eternos.

Les ruego que solo miren en el agua y vean su verdadero reflejo. Es mi ruego y bendición que, cuando vean su reflejo, vean más allá de las imperfecciones y las dudas, y que puedan reconocer quiénes son en realidad: hijos e hijas gloriosos del Dios Todopoderoso. En el sagrado nombre de Jesucristo. Amén.

“Dios es su Padre, y las ama. Tanto Él como su Madre Celestial los valoran más allá de toda medida. [...] Ustedes son muy especiales. Son únicas en su tipo, hechas de una inteligencia eterna que les da la total posibilidad de alcanzar la vida eterna. No deben tener ninguna duda acerca de su valor individual. La intención primordial del plan del Evangelio es la de proveer a cada una de ustedes la oportunidad de alcanzar sus más altos potenciales, los cuales significan el progreso eterno y la posibilidad de alcanzar la divinidad”.

SPENCER W. KIMBALL, “Privilegios y responsabilidades de la mujer de la Iglesia”, *Liahona*, febrero de 1979, PÁG. 145

“No podemos calcular el valor de otra alma así como no podemos medir la extensión del universo. Toda persona que conocemos es de suma importancia para nuestro Padre Celestial. Una vez que lo entendamos, podemos comenzar a comprender cómo debemos tratar a nuestros semejantes”.

DIETER F. UCHTDORF, “Ustedes son Mis manos”, *Liahona*, mayo de 2010

Vuelva a la página 32.



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

1. NUESTROS PENSAMIENTOS INFLUYEN EN NUESTRAS EMOCIONES.

Leer: Sus pensamientos son importantes. La forma en que usted habla de sí mismo y cómo piensa sobre las cosas influyen en cómo se siente y cuán resiliente puede ser. Sus pensamientos juegan un papel importante en la manera como usted se siente, cómo interactúa con los demás y cómo percibe el mundo que lo rodea. Las Escrituras enseñan: “Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él” (Proverbios 23:7).

Sabiendo cuánto poder tienen los pensamientos sobre las emociones, el Salvador y el adversario buscan influir en sus pensamientos. El Salvador nos pide: “Mirad hacia mí en todo pensamiento” con fe, sin duda ni temor (Doctrina y Convenios 6:36).

Ver: “¿Soy lo suficientemente bueno?” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>)

Analizar: ¿Cómo “mirar hacia [el Salvador] en todo pensamiento” le recuerda que usted es lo suficientemente bueno?

2. RECONOCER MODELOS DE PENSAMIENTO INCORRECTO

Leer: A menudo, podemos centrar nuestros pensamientos en lo que está mal o es negativo. Los modelos de pensamiento incorrecto nos llevan a ver los peores resultados posibles de una situación. Estos pensamientos distorsionados nos hacen sentirnos mal con nosotros mismos y con los demás. Todos experimentamos pensamientos negativos, pero a veces nos quedamos atrapados en ellos y no vemos el modelo y cómo daña nuestra salud emocional. Lea en la página 35 una lista de modelos de pensamiento incorrecto comunes, y después analice la pregunta que se muestra a continuación. Considere la posibilidad de identificar uno o dos de estos modelos de pensamiento que usted más use.

MODELOS DE PENSAMIENTO INCORRECTO COMUNES		
Modelo de pensamiento	Explicación	Ejemplo
Todo o nada	Ver como que todo es bueno o todo es malo en algo o alguien. Busque frases con palabras como "siempre" y "nunca".	"Yo <i>siempre</i> digo lo incorrecto".
Clasificar de forma errónea	Usar algo que sucedió para hacer una generalización o una declaración incorrecta.	"La relación terminó, debe ser que <i>no soy lo suficientemente bueno</i> ".
Sacar conclusiones prematuramente	Interpretar los pensamientos de los demás o asumir el peor resultado posible.	"Apuesto que <i>todos</i> se están riendo de mí".
Personalizar	Culparse a sí mismo o a alguien más por una situación en la que en realidad participaban muchos factores.	"No me volvieron a llamar, así que <i>deben estar enfadados conmigo</i> ".
Razonamiento emocional	Juzgar una situación en función de cómo usted se sienta.	"Me siento culpable. <i>Debo haber</i> hecho algo malo".
Generalizar en exceso	Cuando se refiere a una experiencia y la generaliza a todas las experiencias.	"Hice mal esta tarea, ¿por qué debería quedarme en la clase?"
Filtro mental negativo	Centrarse en un detalle negativo y quedarse en ello.	"Parece que hoy nada salió bien. Fue un fracaso tras otro".
Descartar lo positivo	Rechazar todas las experiencias positivas porque piensa que no cuentan.	"No importa si mi hija desayunó. ¡Le dio un berrinche tras otro el resto del día!"
Magnificar	Usted exagera sus debilidades o las compara con las fortalezas de los demás.	"Casi nunca preparo la cena para mi familia y cuando lo hago no se parecen en nada a las cenas de <i>ella</i> ".
Declaraciones de "debería"	Decirse a sí mismo cómo deberían ser las cosas.	"Yo no <i>debería</i> haberlo estropeado así".

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

3. REACCIONAR ANTE LOS DESENCADENADORES

Leer: Un desencadenador es algo que provoca una reacción automática en nuestros pensamientos, sentimientos y conductas. Si su reacción automática es inapropiada, puede aprender mejores formas de reaccionar. Los desencadenadores pueden abarcar cosas que usted ve, piensa, siente o experimenta. Se pueden ver influenciados por su humor, el momento del día, el nivel de energía, las relaciones, los lugares, los eventos u otras situaciones.

ACTIVIDAD (10 minutos)

Paso 1: Hemos mencionado algunas cosas posibles que pueden ser desencadenantes para usted. Responda en forma individual las siguientes preguntas que lo ayudarán a identificar dónde, cuándo y con quién los pueden presentarse esos desencadenadores. A continuación, enumere algunas cosas que actúan habitualmente como desencadenantes en su vida.

¿A qué estados de ánimo me enfrento a la mayoría de las veces?

¿Qué días de la semana y qué horas del día son más difíciles para mí?

¿Qué tipo de personas encuentro más difícil tener cerca?

¿Qué situaciones o acontecimientos me resultan más difíciles?

¿Cuáles son algunos desencadenantes actúan habitualmente en mi vida?

Paso 2: Ahora, en grupo, revisen algunos ejemplos de desencadenadores comunes. Lean el ejemplo y después completen los otros dos ejemplos juntos. Determine cómo le puede hacer sentir el desencadenador. A continuación, complete respuestas comunes y alternativas más saludables.

CUADRO DE DESENCADENADORES Y REACCIONES			
DESENCADENADOR	¿DE QUÉ FORMA ME SENTÍ A CAUSA DEL DESENCADENADOR?	¿CÓMO REACCIONÉ?	¿DE QUÉ FORMA PODRÍA REACCIONAR?
<i>Ejemplo</i> Ir a una fiesta donde no conoce a nadie	Abrumado y juzgado Estresado por la presencia de tanta gente a mi alrededor Presionado para ser quien ellos quieren que sea	Me escondí y aislé en otra habitación Evité mantener conversaciones Permanecí junto a la comida Me entretuve con mi teléfono	a un amigo a que venga conmigo Centrarse en agradecer Decirme que soy lo suficientemente bueno
Estar cerca de alguien con quien no me llevo bien			
Escuchar o ver un mensaje negativo sobre mí o sobre alguien que quiero			

Paso 3: Elija personalmente uno de los desencadenadores que escribió en el paso 1. Escriba cómo se siente a causa del desencadenador. A continuación, complete las reacciones comunes que usted tiene y alternativas más saludables.

CUADRO DE DESENCADENADORES Y REACCIONES			
DESENCADENADOR	¿CÓMO ME SIENTO A CAUSA DEL DESENCADENADOR?	¿DE QUÉ FORMA REACCIONÉ?	¿DE QUÉ FORMA PODRÍA REACCIONAR?

Analizar: ¿Cómo nos ayuda a reaccionar mejor el ser conscientes de nuestros desencadenadores?

4. CREAR MODELOS DE PENSAMIENTO MÁS CORRECTOS

Leer: Después de ver sus patrones de pensamiento incorrectos, el siguiente paso es intentar cambiarlos por pensamientos más correctos y veraces. Usted puede invitar a la influencia del Salvador cuestionando sus propios pensamientos y preguntando si se basan en la verdad (véase Juan 8:32). A continuación, se muestran algunas preguntas que puede usar para cuestionar sus pensamientos incorrectos:

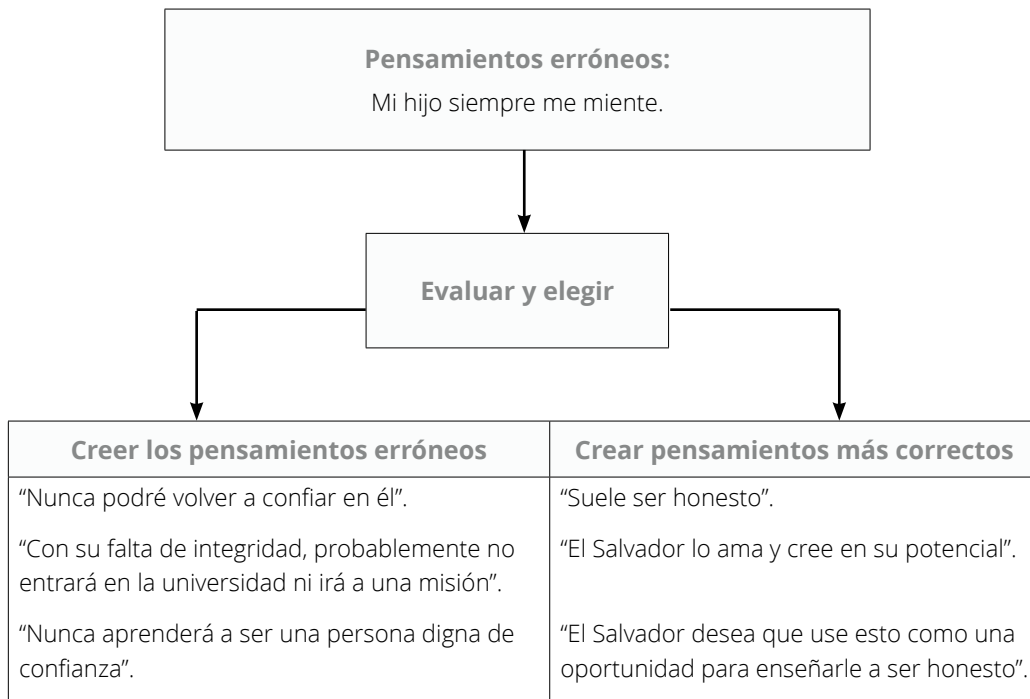
- Considerando todas las evidencias, ¿el pensamiento que tengo es 100 % correcto?
- ¿Es esto algo que el Salvador desearía que yo pensara o sintiera?
- ¿Es un pensamiento del tipo todo o nada: blanco o negro, ganar o perder, verdadero o falso?
- ¿Pensar de esta manera me ayuda o me hace daño?
- ¿Cómo me hace sentir este pensamiento?
- ¿Qué conozco sobre mí y los demás que me dice que esto no es cierto?
- ¿Qué le diría a mi mejor amigo o a alguien que respetara si ellos pensarán estas cosas?

Analizar: ¿Por qué es importante cuestionar los pensamientos erróneos y crear pensamientos más correctos?

ACTIVIDAD (15 minutos)

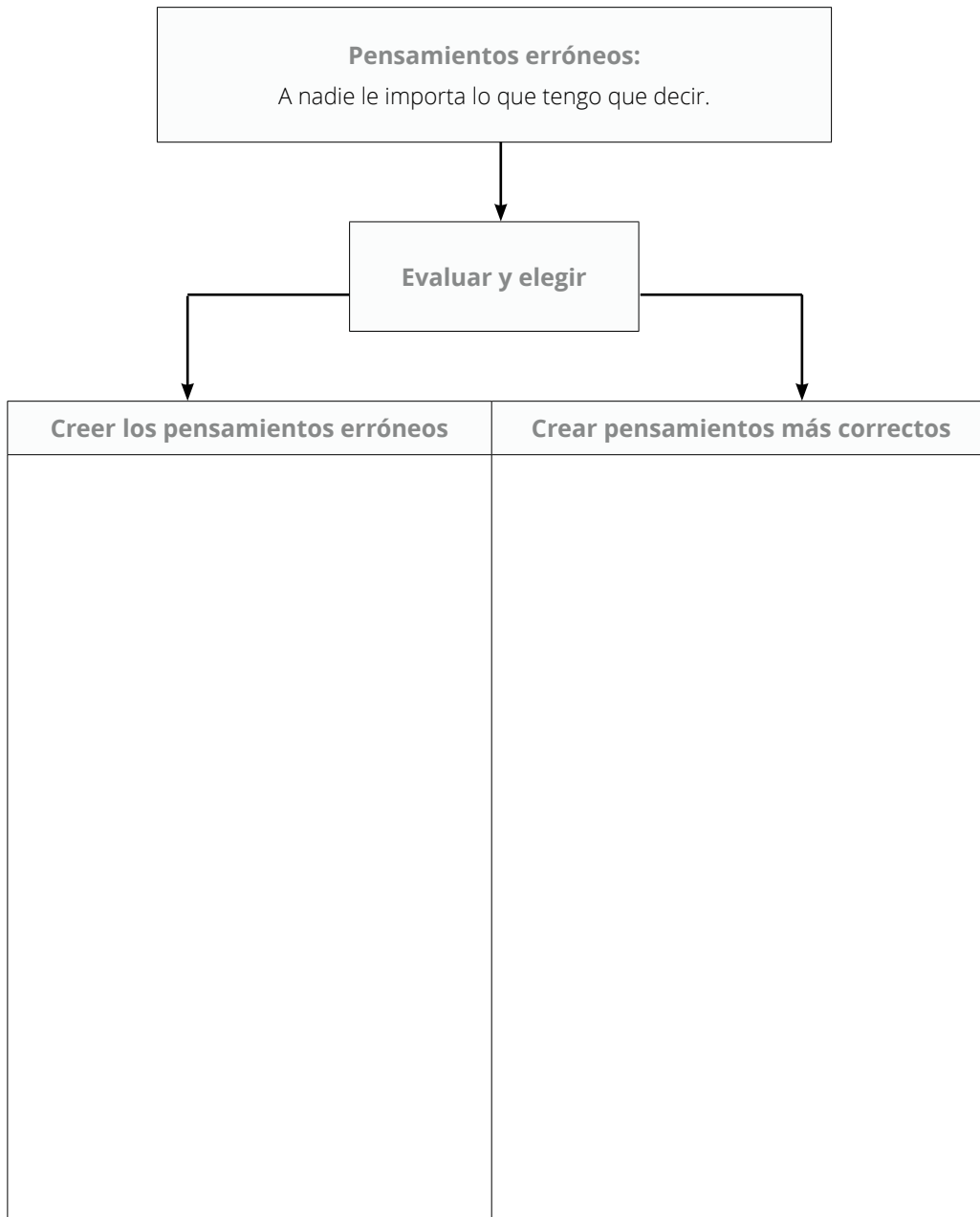


Paso 1: A continuación, se muestra un ejemplo de cómo cuestionar los modelos de pensamiento incorrectos. Lean el diagrama en grupo.

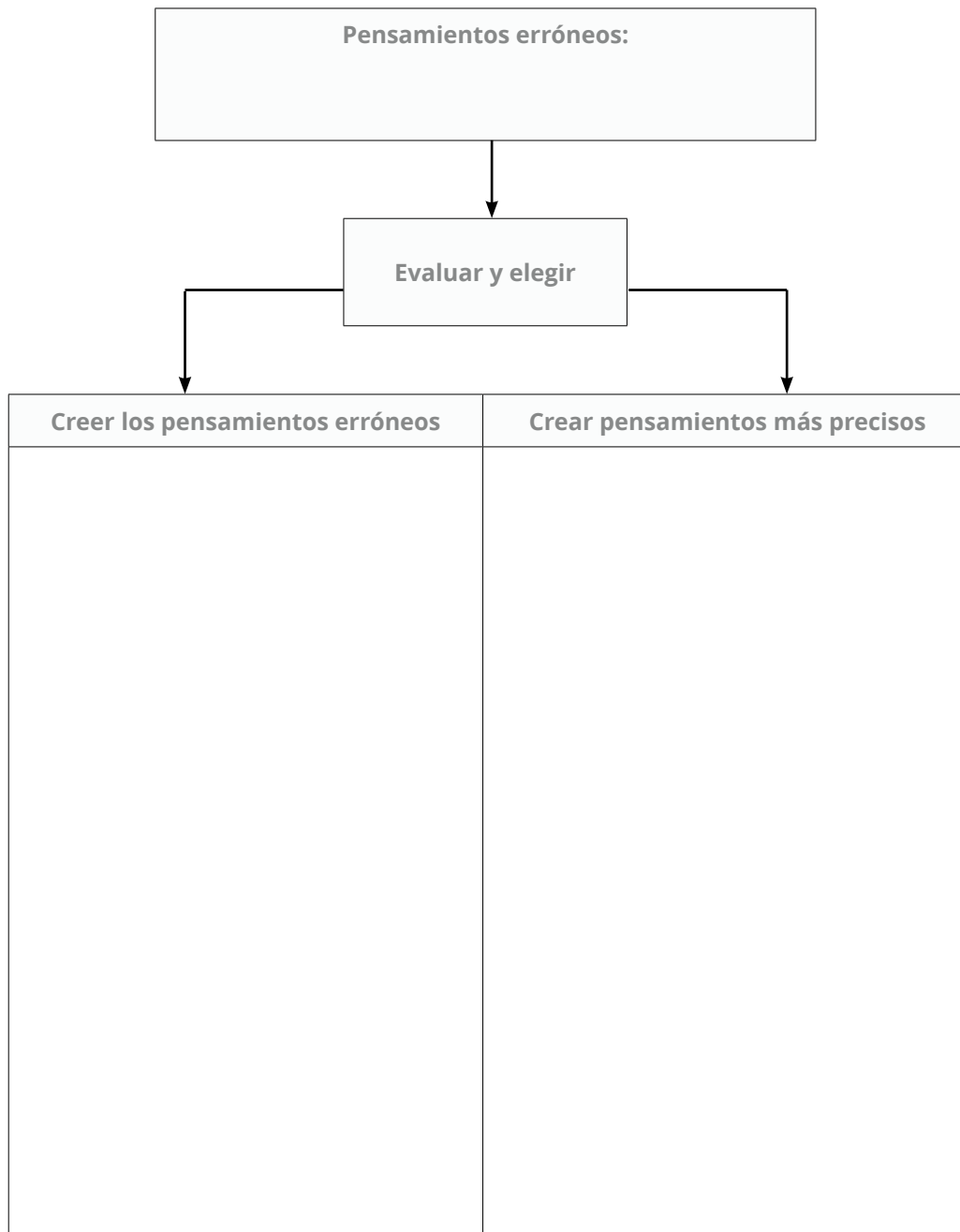


Analizar: ¿Qué pensamientos resilientes adicionales o más correctos podría agregar al ejemplo del paso 1?

Paso 2: Con un compañero, complete el diagrama que se muestra a continuación utilizando los pensamientos erróneos del cuadro. Analice cómo el Salvador puede llevarnos a pensamientos más correctos.



Paso 3: Piensen individualmente en una situación en la que haya tenido un pensamiento erróneo. Escriba ese pensamiento erróneo en el cuadro. Complete el lado izquierdo del cuadro con reflexiones que mantengan el pensamiento erróneo original. A continuación, complete el lado derecho con pensamientos más correctos, incluso los que el Salvador podría hacer que usted pensara.



Analizar: ¿Qué podemos hacer para recordar que debemos cuestionar y reemplazar nuestros modelos de pensamiento incorrectos por pensamientos más correctos?

5. CAMBIAR NUESTRA MANERA DE PENSAR REQUIERE PRÁCTICA

Leer: El último paso para cambiar nuestros pensamientos es practicar. Esto requiere tiempo y paciencia. Las Escrituras nos enseñan a “dejar que la virtud engalane [nuestros] pensamientos incesantemente” (Doctrina y Convenios 121:45). La virtud puede significar pensar de forma correcta.

Mientras los pensamientos erróneos nos atan y limitan nuestra felicidad y capacidad de crecer, cuestionar esos pensamientos erróneos y reemplazarlos por pensamientos más correctos “nos hará libres” (Juan 8:32). La creación de pensamientos más correctos 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, usted puede practicar modelos de pensamiento saludables completando su propio “Cuadro de manejo de los pensamientos” al final de este capítulo. Considere la posibilidad de compartir su cuadro con un miembro de la familia o con su compañero de acción.



MEDITAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piense en lo que ha aprendido hoy y considere lo que Dios desearía que haga. Lea la cita y escriba sus respuestas a las preguntas a continuación.

“Nuestro enfoque debe estar anclado en el Salvador y Su evangelio. Es mentalmente riguroso esforzarnos por mirar hacia Él en todo pensamiento. Pero cuando lo hacemos, nuestras dudas y temores desaparecen” (Russell M. Nelson, “Cómo obtener el poder de Jesucristo en nuestra vida”, *Liahona*, mayo de 2017).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí en el día de hoy?

¿Qué cosa haré como resultado de lo que aprendí hoy? (Este será su compromiso personal para la semana).

Ideas de compromisos: Complete el “Cuadro de manejo de los pensamientos” en la página 44.

Practicar el cuestionar mis pensamientos erróneos con pensamientos resilientes.

Identificar modelos de pensamiento incorrecto en los que puedo trabajar.

Orar sinceramente y preguntar al Padre Celestial cómo se siente con respecto a mí.



COMPROMÉTASE—Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana hacemos compromisos. Su respuesta en la sección “Meditar” se puede convertir en su compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando de nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de estar en contacto con sus compañeros de acción y apoyarlos, elija alguno de los siguientes compromisos. Lea en voz alta cada uno de sus compromisos a su compañero de acción. Prometa cumplir con sus compromisos y firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

- A** Buscaré una forma de recordar mi identidad divina esta semana (véase la página 33).

 - B** Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y daré gracias a Dios por ella.

 - C** Trabajaré en mi compromiso personal (de la sección “Meditar”; véase la página 42).

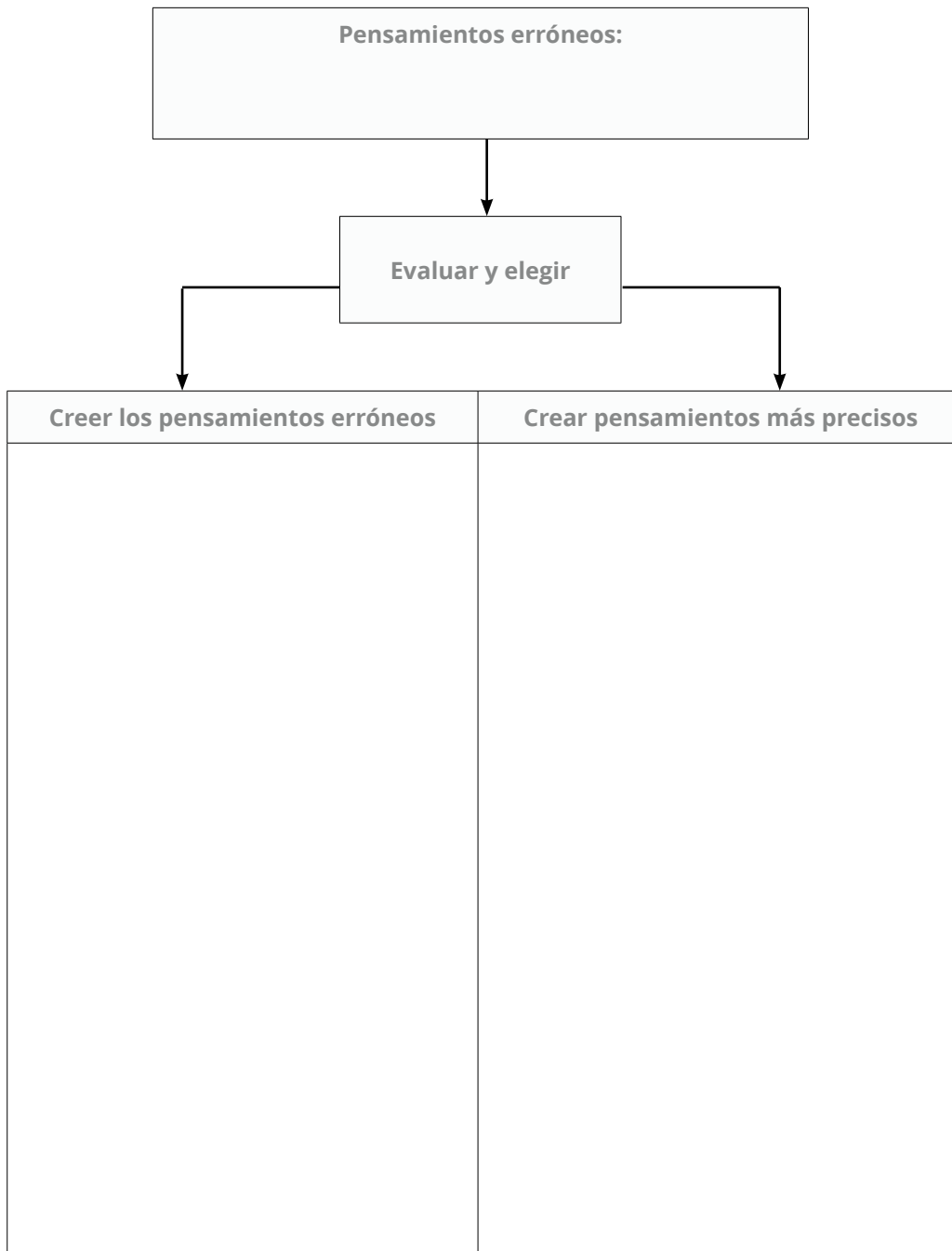
 - D** Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

 - E** Compartiré con mis familiares o amigos lo que he aprendido.
-

Mi firma

Firma del compañero de acción

CUADRO DE MANEJO DE LOS PENSAMIENTOS





3

NUESTRO CUERPO Y NUESTRAS EMOCIONES

PRINCIPIO DE “MI FUNDAMENTO”

- Nuestro cuerpo es un don de Dios

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

1. Nuestro cuerpo es un don de Dios
2. Hacer ejercicio con regularidad
3. Dormir y descansar
4. La higiene personal
5. Comer de manera saludable
6. Comprender nuestras emociones
7. Cuidado personal



INFORMAR—Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON SU COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Piense durante unos minutos cómo cumplió con sus compromisos la semana pasada. Dibuje un círculo alrededor del color que representa cómo se sintió con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que realizó muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa que realizó algo de esfuerzo y el círculo verde que realizó un esfuerzo considerable. Comparta su evaluación con su compañero de acción y pídale que agregue su firma en la autoevaluación.

- Muy poco esfuerzo
- Algo de esfuerzo
- Esfuerzo considerable

Iniciales del
compañero
de acción

A	He recordado mi identidad divina esta semana.	● ● ●
B	He escrito una cosa por la que estoy agradecido cada día.	● ● ●
C	He trabajado en mi compromiso personal.	● ● ●
D	Me he puesto en contacto con mi compañero de acción y lo he apoyado.	● ● ●
E	He compartido con mi familia o amigos lo que aprendí.	● ● ●

PASO 2: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 minutos)

Ahora comparta con el grupo las cosas que aprendió la semana pasada trabajando en sus compromisos. Las siguientes preguntas pueden ayudar al análisis.

Analizar: ¿Qué experiencias tuvo al poner en práctica el principio de Mi fundamento?
¿Cómo mejoraron sus modelos de pensamiento?

PASO 3: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (5 minutos)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

Nombre del compañero de acción

Información de contacto

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto esta semana.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB



MI FUNDAMENTO: NUESTRO CUERPO ES UN DON DE DIOS—Tiempo máximo: 20 minutos

Meditar: ¿Qué bendiciones ha recibido por tener un cuerpo?

Ver: “La más grande creación de Dios” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources/?lang=spa>). (¿El vídeo no está disponible? Lea la página 51).

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

Leer: Las citas del élder David A. Bednar (véase la columna de la derecha).

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

ACTIVIDAD (5 MINUTOS)

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

Paso 1: Con un compañero, piensen en los templos que han visto o visitado. Piensen en lo que se ve, se siente, se huele y se toca en el templo y los terrenos del templo.

Paso 2: Juntos, realicen algunas comparaciones entre estos edificios sagrados y la forma en que podemos usar o tratar nuestros cuerpos físicos como un templo. Complete la tabla que se muestra a continuación.

El edificio de un templo	Mi cuerpo como un templo
<i>Ejemplo</i> Los edificios del templo están limpios.	Mi ropa y mi apariencia pueden estar limpias y presentables.

Paso 3: En grupo, analicen algunas de sus respuestas.

“Dado que nuestro cuerpo físico es tan fundamental en el plan de felicidad del Padre y en nuestro progreso espiritual, Lucifer pretende frustrar nuestro progreso al tentarnos a usar nuestro cuerpo de forma indebida”.

DAVID A. BEDNAR,
“Continuamente prontos para orar”, *Liahona*, noviembre de 2019

“El presidente Russell M. Nelson ha enseñado que, en última instancia, la seguridad espiritual consiste en 'nunca dar el primer paso tentador para ir hacia donde no debemos ir, ni hacer lo que nunca debemos hacer'. [...] Como seres humanos, todos tenemos apetitos [físicos] que son necesarios para nuestra supervivencia.

“Esos apetitos son absolutamente esenciales para la perpetuación de la vida. Entonces, ¿qué es lo que hace el adversario? [...] Nos ataca por medio de nuestros apetitos. ¡Nos tienta a que comamos lo que no debemos comer, a que bebamos lo que no debemos beber y a que amemos como no debemos amar!”

DAVID A. BEDNAR,
“CONTINUAMENTE PRONTOS PARA ORAR”, *Liahona*, noviembre de 2019

Leer: La cita del presidente Boyd K. Packer y Alma 40:23 (véase la columna de la derecha).

Analizar: ¿Cómo puede una perspectiva eterna cambiar lo que piensa acerca de sus limitaciones físicas actuales?

Comprométase: Elegiré una forma de tratar mejor mi cuerpo como si fuera un templo:

“Aun las severas pruebas de salud o un cuerpo discapacitado pueden refinar el alma para el glorioso día de la restauración y curación que de cierto vendrá. El cuerpo de ustedes realmente es el instrumento de su mente y el cimiento de su carácter”.

BOYD K. PACKER, “Sois templo de Dios”, *Liahona*, noviembre de 2000

“El alma será restaurada al cuerpo, y el cuerpo al alma; sí, y todo miembro y coyuntura serán restablecidos a su cuerpo; sí, ni un cabello de la cabeza se perderá, sino que todo será restablecido a su propia y perfecta forma”.

ALMA 40:23

LA MÁS GRANDE CREACIÓN DE DIOS

Si no le es posible ver el vídeo, lea este guion.

PRESIDENTE RUSSELL M. NELSON:



Los muchos atributos admirables del cuerpo son testigos de su naturaleza divina. El apóstol Pablo lo describió como un “templo de Dios”. ¿Cómo puede ser esto posible? Porque el cuerpo es el templo de su espíritu, y la manera en que usan su cuerpo afecta a su espíritu. Dios es el Padre de nuestro espíritu. Formamos parte de Su propósito divino. Y cuando nos creó físicamente, fuimos creados a Su imagen.

El desarrollo del espíritu tiene una importancia eterna. Cuando verdaderamente conozcamos nuestra naturaleza divina, controlaremos nuestros apetitos. Enfocamos nuestros ojos en imágenes, nuestros oídos en sonidos y nuestras mentes en pensamientos que sean de beneficio para nuestra creación física como templos del Padre Celestial. Por esos dones físicos, ¡demostramos gracias a Dios!

Cualquiera que estudie las funciones del cuerpo humano seguramente “ha visto a Dios obrando en su majestad y poder”. Cada ojo tiene un lente que se autoenfoca. Hay nervios y músculos que controlan ambos ojos para crear una imagen tridimensional. Cada oído está conectado a un equipo compacto, diseñado para convertir ondas de sonido en tonos audibles.

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

Vuelva a la página 50.



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

1. NUESTRO CUERPO ES UN DON DE DIOS

Leer: Su amado Padre Celestial le proporcionó el don de un cuerpo para albergar su espíritu (véase Doctrina y Convenios 88:15). Un cuerpo sano es importante para ser resiliente emocionalmente. A medida que mejore el cuidado de su salud física, su salud emocional también mejorará y viceversa. Algunas formas de cuidar mejor el cuerpo que el Padre Celestial le ha dado son el practicar ejercicio de forma regular, tener mucho descanso, la higiene personal y la alimentación saludable.

2. HACER EJERCICIO CON REGULARIDAD

Leer: Practicar ejercicio con regularidad puede beneficiar enormemente su salud emocional. La actividad física estimula su cerebro y libera sustancias químicas que ayudan a sus emociones y a su capacidad de ver las situaciones con claridad. Tomarse tiempo para ser una persona activa le ayuda a sentirse más feliz, más relajado y menos ansioso. La actividad física también puede ser una oportunidad para usar su cuerpo y relacionarse con familiares y amigos en un ambiente divertido y social.



ACTIVIDAD (3 minutos)

Paso 1: Reflexione sobre sus circunstancias actuales. ¿Qué actividades físicas podrían ayudar a su salud emocional? Escriba sus ideas a continuación.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Paso 2: Usando el cuadro que se muestra 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 si hace la actividad con otra persona.

DÍA	ACTIVIDAD	TIEMPO	¿CÓMO LO HARÉ?
Ejemplo: <i>Lunes</i>	<i>Caminar</i>	<i>30 minutos</i>	<i>7:00 h. con María</i>
Domingo			
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			

Leer: *Si no ha hecho ejercicio durante mucho tiempo, tiene problemas de salud crónicos (enfermedades cardíacas, diabetes, artritis) o tiene otras preocupaciones, consulte con un profesional médico antes de comenzar un nuevo plan de ejercicios.*

3. DORMIR Y DESCANSAR

Leer: A menudo, las personas se olvidan de la necesidad de dormir y descansar. El élder Jeffrey R. Holland dijo: “La fatiga es un enemigo común para todos nosotros, así que disminuyan el ritmo, descansen, repongan energías y recobren fuerzas. Los médicos nos aconsejan que si no nos tomamos el tiempo para cuidarnos, lo más seguro es que después lo tomaremos cuando estemos enfermos” (“Como una vasija quebrada”, *Liahona*, noviembre de 2013). El sueño de calidad ayuda a proteger su salud mental, su salud física, su calidad de vida y su seguridad. Cuando esté cansado, puede que le resulte difícil tomar decisiones, resolver problemas, controlar sus emociones y conductas y manejar los cambios.

Leer: Descansar es algo más que dormir lo suficiente. El mundo va a toda prisa y usted puede sentirse presionado para mantener el ritmo. El Libro de Mormón nos enseña, “No se exige que un hombre corra más aprisa de lo que sus fuerzas le permiten” (Mosíah 4:27). Puede estar en una etapa de la vida que parece abrumadora (como durante la crianza de niños pequeños o al cuidar de un ser querido enfermo). También puede verse afectado por problemas emocionales que provocan que desee dormir más de lo necesario. Permanecer en la cama demasiado tiempo puede ser perjudicial para su salud mental y emocional. El Señor lo ama y conoce sus circunstancias particulares. Él puede guiarlo hacia ideas y recursos que le serán útiles para su situación.

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

Leer: *Si a menudo duerme demasiado o muy poco, considere la posibilidad de buscar la ayuda de un médico.*



ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: De forma individual considere las siguientes preguntas:

¿En qué aspectos de mi vida necesito desacelerarme?

¿Qué podría hacer que me proporcionara descanso?

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

Paso 2: Con un compañero, hable sobre lo que puede hacer para descansar más.

4. LA HIGIENE PERSONAL

Leer: Mostramos respeto por nuestros cuerpos cuando los tratamos y hablamos acerca de ellos de manera positiva. Dar prioridad a cosas pequeñas como lavarnos las manos, bañarnos regularmente, cepillarnos los dientes y mantener nuestra ropa limpia mejorará nuestra salud y hará que nos sintamos mejor con nosotros mismos.

Analizar: ¿Qué cambios nota cuando su higiene personal es la adecuada?

5. COMER DE MANERA SALUDABLE

Leer: El Salvador instruyó al profeta José Smith sobre una vida saludable en 1833, y llegó a conocerse como la Palabra de Sabiduría (véase Doctrina y Convenios 89). Esta revelación brinda instrucciones con respecto a lo que debemos comer y beber y lo que debemos evitar. El Señor promete buena salud, resistencia, protección, conocimiento y sabiduría a quienes obedezcan la Palabra de Sabiduría.

En una de sus últimos discursos, el presidente Thomas S. Monson dijo: “Cuidemos de nuestro cuerpo y de nuestra mente al guardar los principios que están en la Palabra de Sabiduría, un plan dado por los cielos. Con todo mi corazón y mi alma, testifico de las gloriosas bendiciones que nos aguardan si lo hacemos” (“Principios y promesas”, *Liahona*, noviembre de 2016).

Analizar: ¿De qué maneras podemos cuidar mejor el cuerpo que nuestro Padre Celestial nos ha dado?

Leer: Asegúrese de beber agua limpia en abundancia durante todo el día. Coma suficiente comida adecuada para alimentar su cuerpo para que tenga la energía que necesita para realizar sus tareas diarias. En general, considere comer más verduras, fruta, cereales integrales, legumbres y frutos secos; y considere la posibilidad de reducir el consumo de azúcar refinada, sal, bebidas azucaradas y grasas saturadas.

Es posible que también desee hablar sobre sus hábitos alimenticios con alguien que conozca. Analice algunas formas de alimentar mejor su cuerpo. Al ocuparse de vivir de una forma más saludable, es posible que no vea resultados de inmediato. Pero usted sabrá que se está esforzando al máximo para cuidar el cuerpo que Dios le ha dado.

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

Si se da cuenta de que sus hábitos alimenticios limitan sus actividades o perjudican su salud, busque ayuda médica.

6. COMPRENDER NUESTRAS EMOCIONES

Leer: Su cuerpo experimenta emociones fuertes. Hacerse resiliente emocionalmente requiere que reconozca sus emociones, las acepte y reaccione a ellas de manera saludable. Las emociones son una parte normal de nuestra experiencia mortal. A veces, sus emociones pueden ser fuertes y puede ser difícil reaccionar a ellas. Cuando permite que sus emociones determinen su conducta, se rinde a sus emociones en lugar de usar su albedrío para reaccionar a ellas.

Analizar: ¿Cómo el esfuerzo por controlar nuestras emociones nos ayuda a llegar a ser más como Cristo?

Leer: El primer paso para manejar las emociones es ser consciente de ellas. Una herramienta que puede ayudar es un diario de emociones, que es un reflejo de las emociones que ha sentido. En un diario de emociones, registre la emoción que sintió, la situación en la que se encontraba y las acciones que realizó a causa de las emociones. Luego, reflexione sobre estos sentimientos y situaciones. Al hacer un seguimiento de sus emociones, trate de reconocer patrones y tendencias. Considere escribir en su diario de emociones diariamente. Vea el ejemplo siguiente.

Emoción	Situación	Acciones realizadas a causa de la emoción.	Meditar
<i>Ejemplo</i> Hoy me sentí enfadado y dolido.	Tuve una gran discusión con mi padre.	Estaba muy molesto y le grité y arremetí contra mis amigos. Me sentía mal por todo ello.	Debería hablar con mi padre sobre cómo me siento en lugar de enfadarme con él.
<i>Ejemplo</i> Hoy sentí gozo y amor.	Escuché una oración sincera que me conmovió.	Le di gracias al Padre Celestial por Su amor y pensé en cómo oro.	Deseo tratar de conectar mejor con el Padre Celestial a través de la oración para volver a sentirme así.

Leer: El élder Richard G. Scott enseñó: “Ceder a las emociones como la ira, el malestar o el ponerse a la defensiva alejará al Espíritu Santo”. Por supuesto, todos sentiremos ira o dolor a veces. Incluso, alguna vez estará justificado que sintamos estas emociones. Sin embargo, es importante para nosotros aclarar esos sentimientos si queremos conectar mejor con el Señor y sentir el Espíritu.

El élder Scott también sugirió una forma en que la emoción puede ayudarnos a sentir el Espíritu y a ser más resilientes: “El buen sentido del humor ayuda a la revelación. [...]. El buen sentido del humor es una válvula de escape para las presiones de la vida” (“Cómo obtener revelación e inspiración en tu propia vida”, *Liahona*, mayo de 2012).

Analizar: ¿De qué forma el aprender a manejar sus emociones puede ayudarlo a sentir más fácilmente el Espíritu?

7. CUIDADO PERSONAL

Leer: Cuando se enfrenta a desafíos, debe hacer todo lo posible para cuidarse. Hacer todo lo posible significa utilizar los recursos que tiene en su vida para que lo apoyen en los desafíos a los que se enfrenta. A continuación, se muestra una lista de ideas para el cuidado personal.

- Dormir una siesta.
- Visitar a un amigo.
- Bajar el ritmo.
- Ducharse o bañarse.
- Hacer ejercicio.
- Leer un libro.
- Escuchar música.
- Crear algo.
- Orar.
- Dar un paseo.
- Hacer una lista de cosas por las que se siente agradecido.
- Disfrutar de una buena comida.
- Bailar.
- Cantar.
- Usar técnicas de relajación (véanse las páginas 72 y 82).



ACTIVIDAD (3 minutos)

Paso 1: De forma individual considere las siguientes preguntas.

¿Qué hago actualmente para cuidarme?

¿Qué actividades podría intentar realizar para cuidarme mejor?

¿Cuándo puedo sacar tiempo para cuidarme mejor?

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



MEDITAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piense en lo que ha aprendido hoy y considere lo que Dios desearía que hiciera. Lea el pasaje de Escritura y escriba sus respuestas a las preguntas a continuación.

“Y todos los santos que se acuerden de guardar y hacer estas cosas, rindiendo obediencia a los mandamientos, recibirán salud en el ombligo y médula en los huesos;

y hallarán sabiduría y grandes tesoros de conocimiento, sí, tesoros escondidos;

y correrán sin fatigarse, y andarán sin desmayar.

Y yo, el Señor, les prometo que el ángel destructor pasará de ellos, como de los hijos de Israel, y no los matará. Amén” (Doctrina y Convenios 89:18–21).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí en el día de hoy?

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

Ideas de compromisos: Seguir un plan de ejercicios.

Descansar y dormir más.

Practicar una higiene adecuada.

Hablar con un amigo o familiar sobre mis hábitos alimenticios.



COMPROMÉTASE—Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana hacemos compromisos. Su respuesta en la sección “Meditar” se puede convertir en su compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando de nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de estar en contacto con sus compañeros de acción y apoyarlos, elija alguno de los siguientes compromisos. Lea en voz alta cada uno de sus compromisos a su compañero de acción. Prometa cumplir con sus compromisos y firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

- A** Elegiré una forma de tratar mejor mi cuerpo como si fuera un templo (véase la página 51).
 - B** Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y daré gracias a Dios por ella.
 - C** Trabajaré en mi compromiso personal (de la sección “Meditar”, véase la página 60).
 - D** Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.
 - E** Compartiré con mis familiares o amigos lo que he aprendido.
-

Mi firma

Firma del compañero de acción



4

MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

PRINCIPIO DE “MI FUNDAMENTO”

- Utilice el tiempo sabiamente

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

1. ¿Qué son el estrés y la ansiedad?
2. Conocer los niveles de estrés
3. Utilizar la atención plena para reducir el estrés
4. Acceder al poder Divino
5. El perfeccionismo



INFORMAR—Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON SU COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Piense durante unos minutos cómo cumplió con sus compromisos la semana pasada. Dibuje un círculo alrededor del color que representa cómo se sintió con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que realizó muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa que realizó algo de esfuerzo y el círculo verde que realizó un esfuerzo considerable. Comparta su evaluación con su compañero de acción y pídale que agregue su firma en la autoevaluación.

- Muy poco esfuerzo
- Algo de esfuerzo
- Esfuerzo considerable

Compañeros de
acción Iniciales

(A)	He tratado mi cuerpo como un templo.	● ● ●
(B)	He escrito una cosa por la que estoy agradecido cada día.	● ● ●
(C)	He trabajado en mi compromiso personal.	● ● ●
(D)	Me he puesto en contacto con mi compañero de acción y lo he apoyado.	● ● ●
(E)	He compartido con mi familia o amigos lo que aprendí.	● ● ●

PASO 2: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 minutos)

Ahora comparta con el grupo las cosas que aprendió la semana pasada trabajando en sus compromisos. Las siguientes preguntas pueden ayudar al análisis.

Analizar: ¿Qué experiencias tuvo al poner en práctica el principio de Mi fundamento?
¿Cómo cuidó mejor su cuerpo?

PASO 3: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (5 minutos)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

Nombre del compañero de acción

Información de contacto

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto esta semana.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB



MI FUNDAMENTO: UTILICE EL TIEMPO SABIAMENTE—

Tiempo máximo: 20 minutos

Meditar: ¿Por qué es el tiempo uno de los mayores dones que Dios nos ha dado?

Ver: “El regalo del tiempo”, disponible en <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>.
(Si no puede ver el vídeo, lea el guion en la página 69).

Analizar: ¿Qué aprendió de la hermana Benkosi?

Leer: Alma 34:32, la cita del presidente Brigham Young (a la derecha) y la cita del élder David A. Bednar (véase la página 69).

“Porque he aquí, esta vida es cuando el hombre debe prepararse para comparecer ante Dios; sí, el día de esta vida es el día en que el hombre debe ejecutar su obra”.

ALMA 34:32

ACTIVIDAD

Paso 1: Junto con un compañero, lean los cinco pasos que se pueden dar cada día para hacer un buen uso del tiempo.

1	2	3	4	5
HACER UNA LISTA DE TAREAS	ORAR	ESTABLECER PRIORIDADES	ACTUAR	INFORMAR
Cada mañana, elabore una lista de tareas para hacer. Añada nombres de personas a las que puede prestar servicio.	Ore para pedir guía. Repase su lista de tareas. Escuche. Comprométase a esforzarse al máximo.	En su lista de tareas, ponga un 1 en la más importante, un 2 en la siguiente en importancia y así sucesivamente.	Preste atención al Espíritu. Trabaje arduamente. Comience con la tarea más importante y siga la lista en orden de importancia.	Cada noche, informe al Padre Celestial en oración. Haga preguntas. Escuche. Arrepiéntase. Sienta Su amor.

Paso 2: En una hoja de papel, haga una lista de sus tareas. Deberían ser tareas importantes para su trabajo, la escuela, la Iglesia o la familia, no simplemente quehaceres cotidianos. Ore al respecto y establezca prioridades en la lista.

Paso 3: Mañana debería fijar metas, actuar e informar sobre cómo ha utilizado su tiempo.

“El tiempo es todo el capital que tenemos en la tierra [...], si lo emplean debidamente, les incrementará su tranquilidad, comodidad y satisfacción. Considerémoslo y dejemos de permanecer sentados con las manos cruzadas, malgastando el tiempo”.

BRIGHAM YOUNG,
en *Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Brigham Young, 1997,*
capítulo 19.

Comprométase: Practicaré estos pasos cada día para utilizar mi tiempo más sabiamente e informar cada noche a mi Padre Celestial en mis oraciones.

EL REGALO DEL TIEMPO

Si no le es posible ver el vídeo, lea este guion asignando las partes.

KOFI: Hola, hermana Benkosi.
¿Cómo está?

HERMANA BENKOSI: ¿Está bien, Kofi?

KOFI: Oh, hermana Benkosi. Estoy tan ocupado. Tengo que trabajar, prestar servicio y ayudar a mi familia [...] y además, está el fútbol. ¡No tengo tiempo!

HERMANA B.: Kofi, usted tiene todo el tiempo del mundo.

KOFI: ¿Qué?

HERMANA B.: Mira hijo, Dios nos ha dado un gran regalo: nuestro tiempo. Debemos usarlo en las cosas más importantes.

KOFI: Pero ¿cómo?, hermana Benkosi. Usted ha logrado tantas cosas. Le va bien con su familia y con su negocio. Ha servido y bendecido a muchas personas, entre ellas, a mí. No sé cómo lo hace.

HERMANA B.: ¿Realmente quiere saber? Si se sienta y escucha, le diré mi secreto.

Cada mañana me levanto antes de que salga 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 en alguien a quien puedo servir. Oro por saber la voluntad de Dios. Y escucho.

A veces acuden a mi mente los nombres o las caras de las personas. Los escribo en mi lista.

KOFI: ¿Es por eso que siempre sabe quién necesita de su servicio?

HERMANA B.: Sí, Kofi. Oro para pedir fortaleza y sabiduría. Oro para que Dios “consagre [mis] acci[iones]”. Así lo dice en 2 Nefi 32.

Le doy gracias. Le prometo hacer mi mejor esfuerzo. Le pido que Él haga lo que yo no pueda hacer.

Luego, reviso mi lista. Escribo un 1 en lo más importante, luego un 2.



KOFI: ¿Cómo establece las prioridades?

HERMANA B.: Cada vez que oro, ¡escucho! Después pongo manos a la obra. Miro el número 1 y trato de hacerlo primero, luego el 2.

A veces los planes cambian. El Espíritu Santo me indica que hay que hacer otra cosa. Lo cual es bueno.

Trabajo arduamente, pero siento paz. Sé que Dios me ayudará.

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

KOFI: Eso parece ser sencillo y a la vez difícil.

HERMANA B.: ¡Es verdad! Cuando llega la hora de dormir, ofrezco una oración. Le doy un informe al Padre Celestial. Le cuento cómo me fue durante el día. Le hago preguntas. Le pregunto qué puedo hacer mejor. Escucho. A menudo siento Su amor. Yo sé que Él magnifica las cosas que trato de hacer. Entonces, siento paz, Kofi, y me duermo.

KOFI: Qué bueno, mamá Benkosi. Yo quiero sentir esa paz. Quiero utilizar mi tiempo. Quiero trabajar y servir mejor.

“La rutina y los asuntos cotidianos de la vida terrenal pueden saturarnos con facilidad. Dormir, comer, vestirnos, trabajar, jugar, hacer ejercicio y muchas otras actividades habituales son necesarias e importantes. No obstante, en definitiva, lo que llegamos a ser es el resultado de nuestro conocimiento del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo, y de nuestra disposición a aprender de Ellos; no es simplemente la suma total de nuestras actividades diarias durante el curso de una vida”.

DAVID A. BEDNAR,
“Preciosas y grandísimas promesas”,
Liahona, noviembre de 2017

Vuelva a la página 68.



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

1. ¿QUÉ SON EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD?

Leer: El estrés es una parte normal de la vida. Es cómo el cerebro y el cuerpo responden a cualquier demanda, como por ejemplo un problema en el trabajo, un examen en la escuela o una decisión importante. La cantidad adecuada de estrés puede ayudarlo a concentrarse, alcanzar sus objetivos y a proteger su cuerpo.

El estrés lo ayuda a mantenerse con vida, pero demasiado estrés durante demasiado tiempo puede hacerle daño. Si tiene demasiado estrés, es posible que enferme con frecuencia, tenga dolores de cabeza, se enfade, tenga cambios drásticos de apetito o experimente falta de concentración.

Preocuparse también es una parte normal de la vida, pero preocuparse demasiado puede provocar ansiedad. La ansiedad es un sentimiento de excesiva preocupación o nerviosismo. El estrés y la ansiedad comparten muchos síntomas. La ansiedad no se desvanece con la distancia una vez que la situación se ha acabado. Se mantiene y puede provocar importantes obstáculos en nuestra vida.

El estrés puede ser útil. Por ejemplo, si tiene algo de estrés en su trabajo, es probable que vaya a trabajar preparado y centrado en sus tareas. Sin embargo, cuando aumentan los niveles de estrés, puede comenzar a sentir ansiedad por su trabajo y es posible que no quiera ir a trabajar, porque teme que algo malo suceda o que no sea lo suficientemente bueno.

Puede aprender a reconocer cuándo está bajo demasiado estrés o ansiedad y cómo manejarlo. Por ejemplo, aprender a controlar y cuestionar sus pensamientos incorrectos puede reducir los sentimientos de ansiedad (véase el capítulo “Modelos de pensamiento saludable”).

Analizar: ¿Cómo el estrés y las preocupaciones nos han ayudado o perjudicado?

2. CONOCER LOS NIVELES DE ESTRÉS

Leer: Al igual que los indicadores que se encuentran en el panel de un auto y le recuerdan que debe reducir la velocidad, recargar combustible o revisar el motor, esos síntomas de estrés son señales que le recuerdan que debe reducir el ritmo, llenar su “tanque” espiritual y buscar nuevas soluciones. En tanyo que usted se esfuerza por manejar su estrés de forma eficaz, podría ser de ayuda categorizar el estrés en cuatro niveles diferentes. Véase el cuadro de la página 71.



ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Puede experimentar diferentes niveles de estrés en diversos momentos. Quizá hoy se sienta “naranja” y mañana “verde”. Volverse más resiliente emocionalmente lo ayudará a experimentar el verde con más frecuencia. Lea de forma individual los cuatro niveles de estrés. Marque el nivel que mejor describa cómo se siente en este momento.

NIVELES DE ESTRÉS		
Si se siente [...].		
Qué hacer		
Verde	Seguro Contento Preparado para afrontar desafíos Capaz de llevarse bien con los demás Capaz de sentir el Espíritu fácilmente	Este es el nivel en el que las personas desean estar, pero es normal fluctuar. Siga adelante. En el nivel verde, usted maneja el estrés cotidiano de la familia, el trabajo, el aprendizaje y el progreso de manera saludable.
Amarillo	Tenso Inquieto Preocupado Inseguro Con dificultades para conectar con los demás Distraído de sentir el Espíritu	Es normal pasar un tiempo en este nivel amarillo. Sea amable consigo mismo mientras se enfrenta a los problemas de la vida. Participe en actividades relajantes, como las sugeridas en este capítulo en las páginas 74-75, para ayudar a que aumente su capacidad de manejar el estrés.
Naranja	Exhausto (física y emocionalmente) Abrumado Enfermo (por ejemplo, malestar estomacal) Irritable con facilidad Profundamente desanimado Con dificultades para sentir el Espíritu	A nadie le gusta estar en el nivel naranja de estrés, pero esto no tiene que ser permanente. Participe en actividades relajantes y recuerde buenas experiencias. Si permanece en el nivel naranja más de unos pocos días o se siente abrumado, solicite ayuda.
Rojo	Abrumado constantemente Aislado de los demás Desesperanzado Con dificultad para comer o dormir con normalidad Incapaz de continuar Como si Dios lo hubiese abandonado	Si está en este nivel, pida ayuda. Si puede, considere descansar o hacer algo que lo ayude emocionalmente hasta que pueda acudir a un profesional de la salud.

Paso 2: Piense en los momentos en que su nivel de estrés era verde. ¿Qué lo ayudó a sentirse de esa manera?

Paso 3: En grupo, analicen sus respuestas del paso 2.

Leer: *Aquellos a quienes les resulta difícil gestionar la vida cotidiana pueden tener un problema de salud. Una emergencia puede provocar que pasen de forma repentina a las zonas naranja o roja. Las personas deben buscar ayuda profesional de inmediato si sienten que no dan abasto o están consumiendo sustancias perjudiciales. Aquellos que tienen pensamientos suicidas deben ir a la sala de emergencias del hospital más cercano y comunicarse con su obispo u otro líder de la Iglesia. Véase suicide.ChurchofJesusChrist.org para obtener líneas de ayuda y recursos.*

Cualquier persona en Estados Unidos y Canadá puede llamar al teléfono nacional de prevención del suicidio al 1-800-273-8255.

3. UTILIZAR LA ATENCIÓN PLENA PARA REDUCIR EL ESTRÉS

Leer: El estrés y los modelos de pensamiento incorrecto pueden dominar y distorsionar nuestros pensamientos, y a menudo podemos encontrarnos a nosotros mismos desconectados de la realidad. Nuestra atención puede deambular o podemos centrarnos en cosas diferentes a lo que sucede a nuestro alrededor.

Sin embargo, la atención plena es una habilidad que nos ayudará a ser más resilientes emocionalmente. Preste atención a lo que su cuerpo le dice aquí y ahora. Puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad y aumentar nuestra sensación de bienestar y confianza. La atención plena también nos ayuda a evitar ser demasiado reactivos o sentirnos abrumados por lo que sucede a nuestro alrededor.

Analizar: ¿Qué lo ayuda a concentrarse incluso cuando está estresado?

Meditar: En una escala del 1 al 10, ¿cuánto estrés siento ahora?

ACTIVIDAD (5 minutos)

Nota para el facilitador: Como con todas las actividades, no cambie ni mejore esta actividad.

En la atención plena, ustedes practicarán la calma. Esta actividad es solo un ejemplo. El facilitador leerá los pasos que se muestran a continuación mientras los miembros de la clase los siguen.

Paso 1: Siéntense en un lugar cómodo donde puedan permanecer quietos durante unos minutos (pueden sentarse o tumbarse si realizan este ejercicio en casa). Cierren los ojos.

Paso 2: Comiencen realizando varias respiraciones largas y lentas, inhalando completamente por la nariz y exhalando completamente por la boca. Permitan que su respiración encuentre su propio ritmo natural. Observen las sensaciones físicas de sus pulmones expandiéndose y contrayéndose a medida que inhalan y exhalan. Si sus mentes deambulan por otras cosas, no se preocupen; eso pasa. Si se distraen, solo observen los tipos de pensamientos, sentimientos y sensaciones que los distraen. Obsérvenlos sin intentar controlarlos ni juzgarlos y simplemente devuelvan su atención a su respiración. Su respiración proporciona un ancla a la que se puede regresar una y otra vez.

Paso 3: Practiquen pensando en su respiración. Nuevamente, si sus mentes divagan, observen los pensamientos, sentimientos y sensaciones que los distraen, y permitan que pasen como nubes en el cielo. Respiren con esta perspectiva durante un minuto.

Paso 4: A medida que este ejercicio llega a su fin, lentamente permitan que su atención se expanda y observen sus cuerpos y la sala que los rodea. Cuando estén listos, abran los ojos y vuelvan a ser plenamente conscientes de su entorno. Recuerden que la respiración es siempre una herramienta que puede ayudarlos a relajarse y a estar presente en cualquier momento.

Paso 5: En una escala del 1 al 10, califiquen cuánto estrés sienten ahora.

Analizar: ¿El ejercicio de atención plena ayudó a reducir su nivel de estrés?

Sugerencia: El ejercicio anterior lo pueden hacer ustedes mismos en cualquier momento. Consideren la posibilidad de aprender más sobre la atención plena y otras técnicas de relajación utilizando el recurso que se encuentra al final de este capítulo.

4. ACCEDER AL PODER DIVINO

Mientras ve el siguiente vídeo, piense en la manera como podría acudir al Salvador.

Ver: “Acudir a Él con fe”

(<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>).

Analizar: ¿El acordarnos siempre del Salvador cómo puede ayudarnos a manejar mejor el estrés y la ansiedad?



ACTIVIDAD (10 minutos)

Paso 1: Individualmente, lea las siguientes formas de manejar el estrés y la ansiedad. Encierre en un círculo las ideas que desea intentar.

1. Hablar con Dios. Sabe que Él lo entiende. Imagínelo sentado cerca de usted, escuchando y ofreciéndole apoyo.

2. Meditar. Reflexione sobre las veces que se sintió bendecido por el Señor y vio Su mano y misericordia en su vida. “Quedaos tranquilos, y sabed que yo soy Dios” (Salmo 46:10).

3. Evaluar sus expectativas. A veces, nuestras mayores preocupaciones y el mayor estrés surgen cuando la vida no resulta como esperábamos o planeábamos. Podemos aprender de nuestras experiencias estresantes. “Todas estas cosas te servirán de experiencia, y serán para tu bien. [...]. Por tanto, persevera ...” (Doctrina y Convenios 122:7, 9).

4. Tomarse un breve descanso. Inhale varias veces lenta y profundamente, estírese y relájese físicamente. Cuando su cuerpo y su mente estén tranquilos nuevamente, será capaz de pensar con más claridad. Dé un paseo, coma o beba algo o simplemente siéntese y dedíquese a pensar durante algunos minutos.

5. Darse cuenta de cuándo está estresado. A veces puede que no se dé cuenta de que está estresado. Puede que experimente dificultad para dormir, se enfade con facilidad, se sienta deprimido o tenga poca energía. Evalúese a usted mismo al menos una vez al día para ver cómo le va.

6. Centrarse en la gratitud. Preste atención a lo que hay a su alrededor. Durante unos pocos minutos, concéntrese en las cosas correctas, buenas y positivas con respecto a usted y al mundo. Empiece a llevar un diario de gratitud y escriba al menos cinco cosas específicas por las que esté agradecido cada día.

7. Mantenerse activo. Hemos recibido 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 paseo pueden ayudarlo a mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés.

8. Limitar el uso de la tecnología. Las redes sociales, las computadoras y los televisores, especialmente al principio y al final del día, pueden aumentar los sentimientos de ansiedad o estrés. Intente comenzar y acabar su día sin teléfonos ni computadoras. Pase un día o una semana sin redes sociales ni televisión y vea cómo se siente.

9. Ser amable consigo mismo. Diríjase a usted usando las mismas palabras amables y de consuelo que usaría al hablar con una persona a la que quiere. Los pensamientos de impotencia, desesperanza o dura condena no provienen de Dios y causan más estrés y ansiedad.

10. Ayudar a otra persona. Redirija su energía prestando servicio a otra persona. Nuestro objetivo final es amar a los demás cuando estemos sufriendo, como lo hizo Cristo cuando estaba en la cruz. Por difícil que sea, podemos obtener una mejor perspectiva de nuestras vidas cuando nos detenemos y pensamos en los demás y buscamos formas de ayudar.

11. Probar una actividad relajante. Todos nos relajamos de maneras diferentes. Puede que usted disfrute pintando, escuchando música, leyendo un libro o saliendo afuera. Cuando se sienta estresado o ansioso, tómese tiempo para recordar qué le reporta dicha y qué lo tranquiliza. Dedique tiempo a hacer esas cosas, incluso aunque piense que está demasiado ocupado.

12. Mantener el contacto con amigos y familiares. Estar con aquellos que lo aman y lo apoyan puede ayudar a reducir el estrés. En su naturaleza está el comunicarse. No es vergonzoso compartir lo que nos pasa. Ayude a sus amigos y familiares a comprender lo que está experimentando.

13. Ir paso a paso. Puede preguntarse: “¿Qué es lo más importante que puedo hacer ahora?” Tal vez sea “Todo lo que necesito 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. Practicar la atención plena. Use los ejercicios de la página 73 y al final de este capítulo para practicar el estar presente. Encuentre maneras de recordar cuando estuvo más presente durante todo el día.

Paso 2: En la tabla que se muestra a continuación, escriba de forma individual algunas ideas que desea probar para reducir el estrés y la ansiedad. Haga un plan de cuándo y cómo utilizará la técnica.

FORMA DE REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD	CUÁNDO Y CÓMO
<i>Ejemplo</i> Tomarse un breve descanso.	<i>Ejemplo</i> Estableceré un recordatorio en mi teléfono para hacer descansos de cinco minutos a la hora del almuerzo y antes de regresar a casa del trabajo.

5. EL PERFECCIONISMO

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

“Nuestra única esperanza para tener la verdadera perfección es en recibirla como un regalo de los Cielos; no podemos “ganárnosla”. Por tanto, la gracia de Cristo nos ofrece no solo salvación del pesar, el pecado y la muerte, sino de nuestra persistente autocrítica. [...]. Hermanos y hermanas, todos nosotros aspiramos a una vida más cristiana de la que frecuentemente logramos vivir. Si admitimos con sinceridad que estamos tratando de mejorar, no somos hipócritas, somos humanos. [...]. Si perseveramos, en algún momento de la eternidad nuestro refinamiento habrá terminado y será completo, que es lo que en el Nuevo Testamento significa la perfección” (Jeffrey R. Holland, “Sed, pues, vosotros perfectos... con el tiempo”, *Liahona*, noviembre de 2017).

Leer: Cuatro principios para aumentar la autocompasión y disminuir el perfeccionismo:

1. Llegar a ser conscientes del perfeccionismo en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.
2. Cuestionar esos pensamientos, sentimientos y acciones de perfeccionismo.
3. Aceptar nuestros errores como parte de la vida y no temer cometer errores.
4. Desarrollar la autocompasión o aceptarse y amarse a uno mismo, incluyendo las imperfecciones.

Ver: “El perfeccionismo: ¿Alguna vez seré lo suficientemente buena?”

(<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>).

Analizar: ¿Cómo Olivia se volvió más autocompasiva y se enfrentó a su perfeccionismo?

EVALUACIÓN GRUPAL (10 minutos)

Nos hemos reunido en grupo durante las últimas cuatro semanas. De forma individual, responda honestamente a cada una de las siguientes preguntas sobre su experiencia hasta ahora.

¿CÓMO ME SIENTO ACERCA DE ESTA EXPERIENCIA?	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
1. Cada miembro del grupo informa sobre sus compromisos.				
2. Nuestro grupo comienza y termina puntualmente.				
3. Todos participamos en el grupo.				
4. Siento el Espíritu en nuestras reuniones de grupo.				
5. No domino la charla grupal.				
6. Siento un vínculo de unión con mi grupo.				
7. Siento que me estoy volviendo más resiliente emocionalmente.				
8. Me siento aceptado por el grupo.				

Analizar: ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra experiencia en el grupo?



MEDITAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piense en lo que ha aprendido hoy y considere lo que Dios desearía que hiciera. Lea la cita y escriba sus respuestas a las preguntas a continuación.

“No es tan malo como a veces piensa que es. Todo saldrá bien. No se preocupe. Me lo digo a mí mismo todas las mañanas. Todo saldrá bien. Si dan lo mejor de sí, todo saldrá bien. Pongan su confianza en Dios y sigan adelante con fe y confianza en el futuro. El Señor no nos abandonará. Él no nos abandonará” (Gordon B. Hinckley, “Latter-day Counsel: Extractos de discursos del presidente Gordon B. Hinckley”, *EnsignLiahona*, enero de 2001).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí en el día de hoy?

¿Qué cosa haré como resultado de lo que aprendí hoy? (Este será su compromiso personal para la semana).

Ideas de compromisos: Practicar mi plan para reducir el estrés y la ansiedad (en la página 76).
Probar uno de los ejercicios de relajación (en la página 82).
Practicar la atención plena o vivir en el presente.



COMPROMÉTASE—Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana hacemos compromisos. Su respuesta en la sección “Meditar” se puede convertir en su compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando de nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de estar en contacto con sus compañeros de acción y apoyarlos, elija alguno de los siguientes compromisos. Lea en voz alta cada uno de sus compromisos a su compañero de acción. Prometa cumplir con sus compromisos y firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

- A** Practicaré los pasos para usar mi tiempo sabiamente e informar cada noche al Padre Celestial en mis oraciones (véase la página 68).

- B** Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y daré gracias a Dios por ella.

- C** Trabajaré en mi compromiso personal (de la sección “Meditar”, véase la página 80).

- D** Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

- E** Compartiré con mis familiares o amigos lo que he aprendido hoy.

Mi firma

Firma del compañero de acción

RECURSOS

IDEAS PARA LA RELAJACIÓN	
MÚSICA	Existen evidencias de que la música puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés. Cuando se sienta estresado o desanimado, cante o escuche su pieza musical favorita. “Los himnos [buena música] pueden beneficiarnos en forma individual porque nos dan ánimo, valor y el empuje para que actuemos correctamente; nos llenan el alma de pensamientos celestiales y nos dan paz espiritual” (“Prólogo de la Primera Presidencia”, <i>Himnos</i>).
EJERCICIO DE RELAJACIÓN PROGRESIVA	<p>La relajación profunda ayuda a su cuerpo a recuperarse del estrés. Practique este ejercicio por la noche, antes de irse a dormir, a fin de que su cuerpo se acostumbre a relajarse. Haga una versión más breve de este ejercicio durante cualquier momento del día en que se sienta estresado. Acuéstese o siéntese cómodo y cierre los ojos.</p> <p>Busque cualquier tensión que pueda sentir, concentrándose en una parte de su cuerpo cada vez. Relaje conscientemente cada parte del cuerpo. Sienta cómo toda la tensión empieza a desaparecer, como arena que se le escurre entre los dedos. Tómese su tiempo. Si todavía siente tensión, apriete la parte tensa de su cuerpo durante 10 segundos y luego suéltela durante 10 segundos.</p> <p>Concéntrese en una zona de su cuerpo cada vez: su cabeza y cara, ojos, mandíbula, cuello, hombros y espalda, brazos, manos y dedos, pecho y abdomen, piernas y pies y dedos de los pies. Recorra mentalmente su cuerpo a fin de localizar cualquier tensión que podría haber quedado; después relájese por completo. Concéntrese en un recuerdo o en una situación imaginaria que le reporte paz y gozo. Intente imaginar la escena lo más vívidamente posible hasta que se sienta listo para volver a abrir los ojos.</p>
LA ATENCIÓN PLENA UTILIZA LOS CINCO SENTIDOS	<p>Concentrarse en sus sentidos puede ayudarlo a practicar la atención plena. Durante varios minutos observe en silencio su entorno. Mientras lo hace, intente hacer lo siguiente:</p> <p><i>Fíjese en cinco cosas que puede ver.</i> Mire a su alrededor y preste atención a cinco cosas que puede ver. Elija algo en lo que normalmente no se fija, como una sombra o una pequeña grieta. <i>Fíjese en cuatro cosas que puede sentir.</i> Preste atención a cuatro cosas que siente actualmente, como la textura de su ropa, la sensación de la brisa en su piel o la superficie lisa de la mesa en la que descansan sus manos. <i>Fíjese en tres cosas que puede escuchar.</i> Dedique un momento a escuchar y reconozca tres sonidos que escuche de fondo. Puede ser el canto de un pájaro, el zumbido de un refrigerador o los débiles sonidos del tráfico de una carretera cercana. <i>Fíjese en dos cosas que pueda oler.</i> Tenga en cuenta los olores que usted no suele percibir, ya sean agradables o desagradables. Es posible que note un olor a pino si está afuera o el olor de la ropa que lleva puesta. <i>Fíjese en una cosa que pueda probar.</i> Concéntrese en una cosa que pueda probar ahora mismo, en este momento. Puede darle un sorbo a una bebida, masticar un chicle, comer algo o percibir el sabor actual de su boca.</p>
VISUALIZACIÓN	En esta técnica de relajación, formará imágenes mentales para realizar un viaje visual a un lugar o situación pacífica y tranquila. Comience por imaginar un lugar que lo haga feliz. Puede ser un lugar real o un lugar imaginado. Durante la visualización, intente utilizar tantos sentidos como pueda, incluido el olfato, la vista, el oído y el tacto. Si visualiza relajarse en el océano, puede pensar en el olor a agua salada, el sonido de las olas al romper y el calor del sol en su cuerpo. Es posible que desee cerrar los ojos, sentarse en un lugar tranquilo y asegurarse de que su ropa sea cómoda.

NOTA: También puede usar la actividad de atención plena de la página 73.



5

COMPRENDER LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN

PRINCIPIO DE “MI FUNDAMENTO”

- Llevar una vida equilibrada

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

1. La diferencia entre tristeza y depresión
2. Factores que pueden conducir a problemas emocionales
3. Síntomas de la depresión
4. Formas de obtener ayuda
5. El duelo
6. Formas de prestar ayuda



INFORMAR—Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON SU COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Piense durante unos minutos cómo cumplió con sus compromisos la semana pasada. Dibuje un círculo alrededor del color que representa cómo se sintió con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que realizó muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa que realizó algo de esfuerzo y el círculo verde que realizó un esfuerzo considerable. Comparta su evaluación con su compañero de acción y pídale que agregue su firma en la autoevaluación.

- Muy poco esfuerzo
- Algo de esfuerzo
- Esfuerzo considerable

Iniciales del
compañero
de acción

(A)	He practicado el usar mi tiempo sabiamente y he informado cada noche al Padre Celestial en mis oraciones.	● ● ●
(B)	He escrito una cosa por la que estoy agradecido cada día.	● ● ●
(C)	He trabajado en mi compromiso personal.	● ● ●
(D)	Me he puesto en contacto con mi compañero de acción y lo he apoyado.	● ● ●
(E)	He compartido con mi familia o amigos lo que aprendí.	● ● ●

PASO 2: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 minutos)

Ahora comparta con el grupo las cosas que aprendió la semana pasada trabajando en sus compromisos. Las siguientes preguntas pueden ayudar al análisis.

Analizar: ¿Qué experiencias tuvo al poner en práctica el principio de Mi fundamento?
¿Cómo mejoró su manejo del estrés y la ansiedad?

PASO 3: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (5 minutos)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

Nombre del compañero de acción

Información de contacto

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto esta semana.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB



MI FUNDAMENTO: LLEVAR UNA VIDA EQUILIBRADA

—Tiempo máximo: 20 minutos

Meditar: ¿Cómo mantengo en equilibrio las exigencias de la vida cotidiana?

Ver: “Lamentos y resoluciones”, disponible en <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources/?lang=spa>. (¿No puede ver el vídeo? Lea la página 89).

Analizar: ¿Qué hizo el Salvador para lograr una vida equilibrada?

Leer: Mosíah 4:27, 2 Nefi 9:51, la cita del presidente M. Russell Ballard (a la derecha) y la cita del presidente James E. Faust (en la página 89).

Analizar: ¿Qué cosas se pueden simplificar o eliminar de nuestra vida para que podamos experimentar más gozo?

ACTIVIDAD

Paso 1: Lea la cita del élder Dallin H. Oaks (en la página 89).

Paso 2: De forma individual, piense sobre cómo vive su vida cada semana. Ahora imagine que tiene 25 años más y que aún vive de la misma manera. Complete las dos declaraciones sobre su vida que se muestran a continuación:

Simplemente no pasé mucho tiempo

Pasé mucho tiempo

Paso 3: Para evitar futuras lamentaciones, escriba una o dos cosas que puede hacer para traer más equilibrio a su vida.

Comprométase: Voy a actuar de conformidad con mi propósito de traer más equilibrio a mi vida.

“Y mirad que se hagan todas estas cosas con prudencia y orden; porque no se exige que un hombre corra más aprisa de lo que sus fuerzas le permiten”.

MOSÍAH 4:27

“Por lo tanto, no gastéis dinero en lo que no tiene valor, ni vuestro trabajo en lo que no puede satisfacer”.

2 NEFI 9:51

“Den lo mejor de sí cada día. Cumplan con lo básico y, antes de que se den cuenta, los inundará una comprensión espiritual que les confirmará que su Padre Celestial los ama. Cuando una persona sabe eso, la vida estará llena de propósito y significado, lo cual hace que sea más fácil mantener el equilibrio”.

M. RUSSELL BALLARD,

**“Cómo mantener el equilibrio en la vida”,
Liahona, septiembre de 2012, página 50**

LAMENTOS Y RESOLUCIONES

Si no le es posible ver el vídeo, lea este guion.

PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF

¿No es verdad que a menudo estamos muy ocupados? Y, por así decirlo, exhibimos el estar ocupados como símbolo de honor, como si el estar ocupado fuera en sí un logro o signo de una vida superior.

¿Es realmente así?

Pienso en nuestro Señor y Ejemplo, Jesucristo, y en Su corta vida entre la gente de Galilea y de Jerusalén. He intentado imaginarlo corriendo entre reuniones o haciendo muchas tareas a la vez para terminar una lista de cosas urgentes.

Pero no me lo imagino.

Más bien, veo al compasivo y solidario Hijo de Dios viviendo cada día con un propósito. Cuando Él interactuaba con Su prójimo, ellos se sentían importantes y queridos. Él conocía el valor infinito de las personas con que se encontraba. Las bendecía y les ministraba. Las elevaba, las sanaba. Les daba el precioso regalo de Su tiempo.

(Dieter F. Uchtdorf, "Lamentos y resoluciones", *Ensign* o *Liahona*, noviembre de 2012, página 22)

Vuelva a la página 88.

"En gran medida, el equilibrio consiste en saber qué cosas se pueden cambiar, en ponerlas en la perspectiva apropiada y en reconocer aquellas que no van a cambiar".

JAMES E. FAUST,
"LA NECESIDAD DEL EQUILIBRIO EN NUESTRA VIDA",
Liahona, marzo de 2000, PÁGINA 7

"El número de las cosas buenas que podemos hacer es mucho mayor que el tiempo disponible para lograrlas. Algunas cosas son mejores que buenas, y merecen que les demos prioridad".

DALLIN H. OAKS,
"BUENO, MEJOR, EXCELENTE",
Liahona, noviembre de 2007, PÁGINA 104



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

Leer: *La depresión nos afecta a todos en la vida de una forma u otra. El tema de análisis de hoy puede que no les sea fácil de considerar y analizar. Los alentamos a todos a ser compasivos al repasar este capítulo. Si se siente abrumado, no vacile en pedir que hagamos un descanso.*

1. LA DIFERENCIA ENTRE TRISTEZA Y DEPRESIÓN

Leer: La tristeza se describe como sentimientos de pesadumbre, infelicidad y aflicción, y es una parte normal de nuestra experiencia aquí en la tierra. La tristeza puede originarse por las dificultades resultantes del rechazo, las relaciones interpersonales, las decepciones y otros dolores. Son elementos difíciles, pero esenciales, en nuestro desarrollo. El élder Bruce R. Hafen enseñó: “La presencia de experiencias dolorosas es un elemento importante en la capacidad del hombre, en definitiva, de experimentar gozo. Un dolor de esa clase nos ayuda a recordar que estamos en contacto con la vida tal como debía experimentarse, preparándonos así más plenamente para esa reunión señalada con aquellos que nos enviaron aquí, cuando, finalmente, nuestro gozo podrá ser pleno” (citado en “A Willingness to Learn from Pain”, *Ensign*, octubre de 1983).

La depresión es diferente. Es un estado o condición emocional que afecta a nuestro pensamiento, nuestras emociones y percepciones y a nuestro comportamiento. La depresión puede originarse sin una explicación clara o puede ser el resultado de reacciones poco saludables a acontecimientos dolorosos. Cuando experimentamos depresión, a menudo nos sentimos entumecidos o insensibles a nuestras emociones. Es posible que tengamos sentimientos de vergüenza, de culpa o de autorechazo, lo cual es probable que interfiera con nuestra forma de funcionar a diario. La depresión también interfiere con nuestra capacidad de enfrentarnos positivamente a los problemas a medida que surgen.

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

Ver: “Como una vasija quebrada, Parte 1” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>).

2. FACTORES QUE PUEDEN CONDUCIR A PROBLEMAS EMOCIONALES

Leer: Ser conscientes de la causa de estos sentimientos puede ayudarnos a ser más compasivos con nosotros mismos y con los demás. Sentimientos, como la tristeza o la depresión, pueden provenir de varias cosas, entre ellos muchos de los siguientes factores:

FACTORES QUE PUEDEN CONDUCIR A PROBLEMAS EMOCIONALES	
Biológicos: Factores físicos con nuestro cuerpo, como:	<ul style="list-style-type: none">- La genética- Una enfermedad o una lesión grave- La alimentación y la falta de actividad física- Consumo de drogas o medicamentos ilegales- El clima de la estación- Cambios químicos u hormonales
Psicológicos: Acontecimientos emocionales, como:	<ul style="list-style-type: none">- Acontecimientos y transiciones importantes en la vida- Muerte o pérdida- Abuso
Sociales: Interacciones sociales con otras personas que crean emociones fuertes, como:	<ul style="list-style-type: none">- Conflictos- Soledad y aislamiento- Presiones sociales- Traición o quebrantamiento de la confianza
Espirituales: Acontecimientos difíciles que ponen a prueba nuestra fe, como:	<ul style="list-style-type: none">- Consecuencias de nuestras elecciones: vivir en un mundo problemático

Analizar: ¿De qué manera el saber de dónde provienen los sentimientos difíciles nos ayuda a ser más compasivos con nosotros mismos y con los demás?

3. SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

Leer: Los siguientes síntomas pueden ser signos de depresión clínica. La mayoría de las personas experimentarán estos síntomas en diversos momentos a lo largo de sus vidas, pero experimentar múltiples síntomas durante mucho tiempo puede significar que estamos experimentando problemas más profundos. Si tres o más de estos síntomas persisten durante un periodo de tiempo, limitan nuestra capacidad de funcionamiento o son difíciles de superar, a pesar de los esfuerzos personales y familiares, debemos buscar ayuda profesional.

SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN
<ul style="list-style-type: none">- Sentirse constantemente triste, indefenso, sin esperanza o sin valía- Tener 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 resultar agradables- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones- Albergar pensamientos sobre la muerte y el suicidio

Analizar: ¿De qué forma nos puede ayudar el ser conscientes de los síntomas de la depresión a medida que nos volvemos más resilientes emocionalmente? ¿Cómo puede ayudarnos para apoyar a los demás?

Leer: *Si usted u otras personas tienen pensamientos sobre la muerte o el suicidio, busque ayuda profesional de inmediato, yendo a la sala de emergencias del hospital más cercano y comunicándose con su obispo u otro líder de la Iglesia. Los pensamientos suicidas siempre deben tomarse en serio. Véase suicide.ChurchofJesusChrist.org o mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org para obtener líneas de ayuda y recursos.*

Cualquier persona en Estados Unidos y Canadá puede llamar al teléfono nacional de prevención del suicidio al 1-800-273-8255.

4. FORMAS DE RECIBIR AYUDA

Leer: La hermana Reyna I. Aburto dijo: “Es normal sentirnos tristes o preocupadas de vez en cuando. La tristeza y la ansiedad son sentimientos humanos naturales. No obstante, si constantemente estamos tristes y si el dolor no nos permite sentir el amor del Padre Celestial y Su Hijo, y la influencia del Espíritu Santo, entonces quizá suframos de depresión, ansiedad u otra afección emocional. [...]. Como otras partes del cuerpo, el cerebro está sujeto a enfermedades, traumas y desequilibrios químicos. Si nuestra mente padece, es apropiado que procuremos ayuda de Dios, de las personas que nos rodean y de profesionales médicos o de la salud mental” (“En sol y sombra, Señor, acompáñame!” *Liahona*, noviembre de 2019).



ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: De forma individual, lea la lista de ideas que se muestra a continuación.

Paso 2: Encierre en un círculo las dos ideas que considere más útiles cuando necesite apoyo.

Formas de conectar y encontrar ayuda

- Hablar y escuchar al Padre Celestial.
- Llamar a un amigo que sepa escuchar.
- Pedirle a alguien que hable con usted o elegir a una persona con la que hablar todos los días.
- Salir a caminar, sentarse en el exterior o hacer alguna actividad que le guste realizar al aire libre.
- Escribir recuerdos significativos de cuando sintió paz, gozo y amor.
- Reservar tiempo para hacer algo con amigos o familiares.
- Programar una cita con un profesional médico titulado o terapeuta de salud mental.
- Unirse a un grupo de apoyo o a un grupo social con intereses similares.
- Ponerse en contacto con alguien que pueda estar pasando por un momento difícil.
- Ponerse en contacto con una línea de prevención del suicidio (véase suicide.ChurchofJesusChrist.org).
- Otros: _____

Paso 3: En el espacio que se muestra a continuación, escriba cuándo y cómo pondrá en práctica sus ideas.

5. EL DUELO

Leer: Casi todas las personas experimentarán el duelo en algún momento de su vida, ya sea por la muerte de un ser querido o por otra pérdida o un gran cambio en la vida, como la pérdida de un trabajo o una relación. Gracias al Evangelio, nuestros convenios y el conocimiento de que volveremos a ver a nuestros seres queridos, pudiéramos pensar que no deberíamos debatirnos con el duelo. Sin embargo, esto no es así. Incluso el Salvador lloró cuando Lázaro murió, porque lo amaba (véase Juan 11:35–36). El Presidente Russell M. Nelson enseñó: “Ese llanto es una de las más profundas expresiones de amor puro; es una reacción natural de completo acuerdo con el mandamiento divino: “Viviréis juntos en amor, al grado de que lloraréis por los que mueran” (Doctrina y Convenios 42:45)” (“Las puertas de la muerte”, *Liahona*, julio de 1992).

Mientras se está de duelo, la mayoría de las personas experimentan las siguientes emociones. No solemos experimentarlas en un orden específico o dentro de un marco de tiempo específico. Todos experimentarán el duelo de manera diferente y por lapsos de tiempo diferentes.

Negación: No podemos creer que esto haya sucedido. Es posible que durante un tiempo nos encontremos en estado de shock o finjamos que esto no ha sucedido o lo olvidemos.

Ira: Podemos sentirnos enfadados con nosotros mismos, nuestros seres queridos e incluso con Dios. La ira es una expresión de cuánto amamos y nos importa la persona que se ha ido.

Negociación: Es posible que pensemos que esto es solo un mal sueño e intentemos negociar con Dios para revertir las cosas. Podemos hacer preguntas del tipo “qué pasaría si”, como “¿Qué pasaría si fuese al templo todas las semanas?” a fin de obtener un resultado específico.

Tristeza: Experimentamos una profunda tristeza al perder a nuestro ser querido. Esa tristeza puede ser potente y abrumadora, pero no es necesariamente una depresión clínica. Es una parte normal del proceso de duelo.

Aceptación: La aceptación es asumir que nuestro ser querido se ha ido. No significa que estemos felices de que se haya ido o que estemos traicionando el recuerdo de nuestro ser querido. Simplemente aceptamos que la pérdida ha ocurrido.

Analizar: ¿De qué modo nos ayuda el conocer las emociones comunes del duelo?

Leer: Cada uno lleva el duelo de manera diferente. Algunos pueden tener problemas para dormir y comer. Otros pueden querer estar con gente mientras que algunos pueden querer estar solos. Algunos pueden sentir emociones intensas y otros puede que no. Unos pueden llorar rápidamente y otros pueden tardar mucho tiempo. No hay una forma correcta de llevar el duelo.

A continuación, puede encontrar otras sugerencias útiles:

- Concédase permiso para sentir, llorar y experimentar lo que pueda, o no pueda sentir, como parte del proceso.
- Cuídese. Coma de forma saludable, duerma lo suficiente e intente hacer ejercicio.
- Identifique y reconozca los sentimientos que tiene como normales y saludables.
- Establezca expectativas realistas sobre cuánto tiempo puede necesitar y vaya paso a paso.
- Reconozca que los sentimientos de felicidad, gozo y paz no son una deslealtad hacia su ser querido.
- Exprese sus pensamientos y sentimientos escribiendo sobre su pérdida y su esperanza para el futuro.
- Si estos sentimientos se vuelven abrumadores, considere la posibilidad de buscar ayuda de un profesional.

Leer: No tiene que llorar solo y puede recurrir a otros cada vez que lo necesite. Puede encontrar apoyo en los familiares, amigos, líderes de la Iglesia y, lo más importante, en el Salvador.

“Cuando nos agobian las tragedias, cuando la vida es tan dolorosa que no podemos respirar, cuando hemos recibido una serie de golpes, como el hombre en el camino a Jericó, y se nos da por muertos, Jesús se presenta y echa aceite en nuestras heridas, nos levanta con ternura, nos lleva a un mesón y nos cuida. A aquellos de nosotros que estamos afligidos, Él dice: ‘... aliviaré las cargas que pongan sobre vuestros hombros, de manera que no podréis sentir las sobre vuestras espaldas [...] para que sepáis de seguro que yo, el Señor Dios, visito a mi pueblo en sus aflicciones’. Cristo sana las heridas” (Sharon Eubank, “Cristo: La luz que resplandece en las tinieblas”, *Liahona*, mayo de 2019).

A medida que experimentamos el duelo, puede tornarse insoportable y podemos sentir un deseo de aislarnos de los demás. Sin embargo, recuerde que podemos encontrar apoyo en otras personas.

Ver: Una parte del discurso de la conferencia general del élder Quentin L. Cook “Quiero que sepas que lo pasamos muy mal”. (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>).

Analizar: ¿Qué podemos aprender de esta historia sobre cómo superar el duelo?

6. FORMAS DE PRESTAR AYUDA

Leer: Es posible que conozca a alguna persona que ha perdido a alguien, está pasando por un momento difícil o le han diagnosticado depresión. A veces puede sentir que no sabe qué decir o hacer. Es posible que se sienta avergonzado o incómodo al mostrar emociones o al estar cerca de alguien que muestra emociones. A continuación, se presentan algunos ejemplos de frases de apoyo y frases que se deben evitar al intentar ayudar.

No es útil

"Sé exactamente cómo se siente".

Aunque hayamos pasado por algo muy similar, siempre es mejor hacer preguntas y escuchar cómo se siente la persona.

"Solo tenga fe; todo saldrá bien".

Por supuesto debemos tener fe, pero eso no cambia que algo sea doloroso o no. Es importante estar presente con la persona.

"Al menos, usted ...".

Cuando comenzamos frases con "al menos", minimizamos la situación que la persona ha vivido.

"Dios tiene un plan".

Con esto puede parecer que estamos tratando de resolver rápidamente el problema en lugar de realmente escuchar y amar.

"Están en un lugar mejor".

Decir esto no hace que la persona extrañe menos a su ser querido.

Es útil

"No sé qué decir en este momento, pero me alegro de que me lo haya contado".

"Hábleme de lo que siente en este momento".

"Usted me importa".

"Estoy para lo que necesite".

"Está bien sentirse así".

Leer: Cada persona es única y tendrá necesidades diferentes. Puede que usted diga todas las cosas adecuadas y que la persona siga sintiéndose mal. Estar herido y molesto es una parte natural de estar triste o deprimido. Su labor más importante es acompañar, escuchar y ofrecer amor y amabilidad.



ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Vea el vídeo “Como um Vaso Quebrado Parte 2”

(<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>).

Paso 2: Medite las siguientes preguntas y escriba sus ideas a continuación.

- ¿Qué le llamó la atención del consejo del élder Holland?
- ¿De qué manera le ha ayudado el Señor a manejar las emociones difíciles?

SUGERENCIA: Repase la página 100 para ver una lista de recursos para afrontar diversos desafíos en la vida.

Analizar: ¿Cómo podría ayudar a alguien que tiene una lucha emocional?



MEDITAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piense en lo que ha aprendido hoy y considere lo que Dios desearía que hiciera. Lea la cita y escriba sus respuestas a las preguntas a continuación.

“Aunque sintamos que somos 'como una vasija quebrada' [...], debemos recordar que esa vasija está en las manos del Alfarero Divino. Las mentes quebradas se pueden curar de la misma manera que se curan los huesos y los corazones rotos. Mientras Dios trabaja haciendo esas reparaciones, el resto de nosotros puede ayudar siendo misericordiosos, imparciales y amables” (Jeffrey R. Holland, “Como una vasija quebrada”, *Liahona*, noviembre de 2013).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí en el día de hoy?

¿Qué cosa haré como resultado de lo que aprendí hoy? (Este será su compromiso personal para la semana).

Ideas de compromisos: Intentar o probar una de las ideas de apoyo personal (en la página 93) esta semana.

Practicar frases (en la página 96) cuando apoye a alguien.



COMPROMÉTASE—Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana hacemos compromisos. Su respuesta en la sección “Meditar” se puede convertir en su compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando de nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de estar en contacto con sus compañeros de acción y apoyarlos, elija alguno de los siguientes compromisos. Lea en voz alta cada uno de sus compromisos a su compañero de acción. Prometa cumplir con sus compromisos y firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

- A** Voy a actuar de conformidad con mi propósito de traer más equilibrio a mi vida (véase la página 88).

 - B** Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y daré gracias a Dios por ella.

 - C** Trabajaré en mi compromiso personal (de la sección “Meditar”, véase la página 98).

 - D** Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

 - E** Compartiré con mis familiares o amigos lo que he aprendido hoy.
-

Mi firma

Firma del compañero de acción

RECURSOS

Recursos adicionales de la Iglesia para manejar los sentimientos de depresión

Salud mental

[mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org](https://www.mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org)

Recursos para orientar: Salud mental

[providentliving.ChurchofJesusChrist.org/leader/ministering-resources/mental-health](https://www.providentliving.ChurchofJesusChrist.org/leader/ministering-resources/mental-health)

Recursos para orientar: Cuidadores

[providentliving.ChurchofJesusChrist.org/leader/ministering-resources/caregivers](https://www.providentliving.ChurchofJesusChrist.org/leader/ministering-resources/caregivers)

Recursos para personas discapacitadas: Salud mental

[ChurchofJesusChrist.org/topics/disability/list/mental-illness](https://www.ChurchofJesusChrist.org/topics/disability/list/mental-illness)

Blog del canal de los Santos de los Últimos Días sobre autosuficiencia

[ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/self-reliance-mentalemotional-health-the-lds-resources-we-have-to-help?lang=eng](https://www.ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/self-reliance-mentalemotional-health-the-lds-resources-we-have-to-help?lang=eng)

Para la Fortaleza de la Juventud, "La salud física y emocional"

[ChurchofJesusChrist.org/study/manual/for-the-strength-of-youth/physical-and-emotional-health](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/manual/for-the-strength-of-youth/physical-and-emotional-health)

Cómo encontrar el especialista en salud mental adecuado

[ChurchofJesusChrist.org/study/liahona/2019/01/finding-a-mental-health-professional-whos-right-for-you](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/liahona/2019/01/finding-a-mental-health-professional-whos-right-for-you)



6

CÓMO DOMINAR LA IRA

PRINCIPIO DE “MI FUNDAMENTO”

- Resolver problemas

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

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



INFORMAR—Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON SU COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Piense durante unos minutos cómo cumplió con sus compromisos la semana pasada. Dibuje un círculo alrededor del color que representa cómo se sintió con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que realizó muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa que realizó algo de esfuerzo y el círculo verde que realizó un esfuerzo considerable. Comparta su evaluación con su compañero de acción y pídale que agregue su firma en la autoevaluación.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Muy poco esfuerzo ● Algo de esfuerzo ● Esfuerzo considerable 	Iniciales del compañero de acción
(A)	He actuado de conformidad con mi propósito de traer más equilibrio a mi vida.	● ● ●
(B)	He escrito una cosa por la que estoy agradecido cada día.	● ● ●
(C)	He trabajado en mi compromiso personal.	● ● ●
(D)	Me he puesto en contacto con mi compañero de acción y lo he apoyado.	● ● ●
(E)	He compartido con mi familia o amigos lo que aprendí.	● ● ●

PASO 2: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 minutos)

Ahora comparte con el grupo las cosas que aprendió la semana pasada trabajando en sus compromisos. Las siguientes preguntas pueden ayudar al análisis.

Analizar: ¿Qué experiencias tuvo al poner en práctica el principio de Mi fundamento?
¿Qué habilidades puso en práctica con respecto a la tristeza y la depresión?

PASO 3: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (5 minutos)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

Nombre del compañero de acción

Información de contacto

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto esta semana.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB



MI FUNDAMENTO: RESOLVER PROBLEMAS

—Tiempo máximo: 20 minutos

Informar: Relate brevemente al grupo sobre una tarea difícil que consiguió finalizar la semana anterior.

Meditar: ¿Por qué permite el Padre Celestial que afrontemos problemas y desafíos?

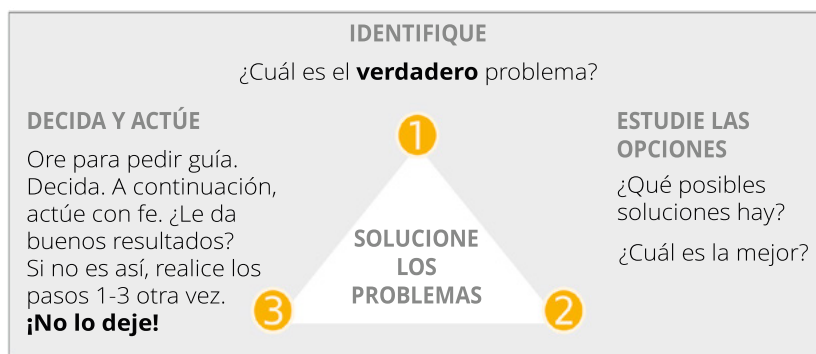
Ver: “¿Un camión más grande?” disponible en <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>.
(¿No puede ver el vídeo? Lea la página 107).

Analizar: ¿Cuál es el verdadero problema en ese relato? ¿Qué opciones tienen esos dos hombres?

Leer: Doctrina y Convenios 9:7–9 y la cita del élder Robert D. Hales (a la derecha).

ACTIVIDAD

Paso 1: Elija a un compañero y lean los pasos siguientes.



Paso 2: Escoja un problema que esté afrontando y escríbalo a continuación.

Paso 3: Aplique cada paso a su problema.

Identificar: _____

Estudiar las opciones: _____

Decidir y actuar: _____

“He aquí, no has entendido; has supuesto que yo te lo concedería cuando no pensaste sino en pedirme.

Pero he aquí, te digo que debes estudiarlo en tu mente; entonces has de preguntarme si está bien; y si así fuere, haré que tu pecho arda dentro de ti; por tanto, sentirás que está bien.

Mas si no estuviere bien, no sentirás tal cosa, sino que te sobrevendrá 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 razonamos y pensamos, y tenemos la habilidad de identificar nuestras necesidades, de planear, fijar metas y resolver nuestros problemas”.

ROBERT D. HALES, “Los mejores dones”, *Liahona*, diciembre de 1984, páginas 39, 40

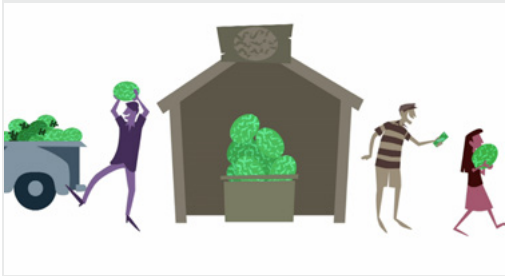
Leer: 1 Nefi 17:51 y 1 Nefi 18:2-3 (a la derecha).

Analizar: ¿Cómo fue Nefi capaz de construir un barco?

Comprométase: Voy a actuar sobre los pasos que analizamos en la actividad para trabajar en mi problema. (Recuerde: ¡No se dé por vencido! Se necesita tiempo para resolver problemas y hacer cambios).

¿UN CAMIÓN MÁS GRANDE?

Si no le es posible ver el vídeo, lea este guion.



ÉLDER DALLIN H. OAKS: Dos hombres formaron una sociedad y construyeron un pequeño cobertizo junto a un transitado camino. Compraron un camión que condujeron hasta el campo de un agricultor y compraron una carga de melones a un dólar por melón. Condujeron el camión cargado hasta el cobertizo junto al camino, y vendieron los melones a un dólar cada uno.

Regresaron al campo del agricultor y compraron otra camionada de melones a un dólar cada uno. Llevaron los melones al mismo lugar, y de nuevo los vendieron a un dólar por unidad. Mientras volvían en el camión de regreso al campo, uno de los socios le dijo al otro: "Oye, no estamos ganando mucho dinero en este negocio, ¿no te parece?" "No, nada", le contestó el asociado. "¿Será que necesitamos un camión más grande?"

("Enfoque y prioridades", *Liahona*, mayo de 2001, página 99)

Vuelva a la página 106.

"Ahora bien, si el Señor tiene tan grande poder, y ha hecho tantos milagros entre los hijos de los hombres, ¿cómo es que no puede enseñarme a construir un barco?"

1 NEFI 17:51

"Ahora bien, yo, Nefi, no labré los maderos en la forma aprendida por los hombres, ni construí el barco según la manera del hombre, sino que lo hice según el modo que me había mostrado el Señor; por lo tanto, no fue conforme a la manera de los hombres.

Y yo, Nefi, subía con frecuencia al monte y a menudo oraba al Señor; por lo que el Señor me manifestó grandes cosas".

1 NEFI 18:2-3



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

1. COMPRENDER LA IRA

Leer: Todos experimentamos la ira. Hay innumerables razones para sentirse enfadado. No siempre podemos controlar si nos sentimos enfadados, pero podemos elegir nuestra reacción a los sentimientos de ira. Expresar la ira de manera agresiva puede hacernos sentir mejor en el momento pero no nos ayuda a sentirnos mejor a largo plazo. Podemos sentir que nuestra ira está justificada, pero la expresión de la ira puede dar lugar a relaciones tensas, enfermedades físicas, pérdidas económicas y posibles daños físicos y espirituales a uno mismo y a los demás.

El Salvador enseñó a los nefitas: “No habrá disputas entre vosotros [...]. Porque en verdad, en verdad os digo que aquel que tiene el espíritu de contención no es mío, sino es del diablo, que es el padre de la contención, y él irrita los corazones de los hombres, para que contiendan con ira unos con otros. He aquí, esta no es mi doctrina, agitar con ira el corazón de los hombres, el uno contra el otro; antes bien mi doctrina es esta, que se acaben tales cosas” (3 Nefi 11:28–30).


Meditar: Piense en alguna ocasión en que se sintió enfadado y complete el cuadro que se muestra a continuación.

SITUACIÓN	¿CÓMO REACCIONÉ?	¿CUÁL FUE EL RESULTADO?
<i>Ejemplo:</i> Compré unos zapatos nuevos para mi hijo. Él los dejó fuera anoche y los han robado.	Me enfadé con mi hijo y le grité por ser irresponsable y por dejar los zapatos fuera.	Mi hijo me tuvo miedo y no quería hablar conmigo. Le encantaban esos zapatos y se siente mal por su error.

Analizar: ¿Cómo nos ayuda el manejar la ira a ser mejores discípulos de Jesucristo?

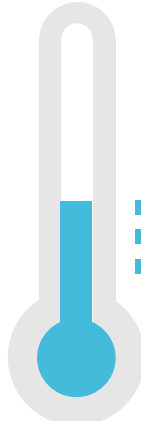
2. DARSE CUENTA DE CÓMO LA IRA SE INTENSIFICA

Leer: Cuando permitimos que en nosotros moren pensamientos de ira, nuestro cuerpo también reacciona. Las reacciones físicas en el cuerpo aumentan nuestro “nivel de temperatura emocional”. Ciertas conductas pueden intensificar nuestra ira. El aprendizaje de habilidades que nos ayudan a “enfriarnos” es una parte importante de la administración de la ira.



CONDUCTAS QUE “AVIVAN” LA IRA

- Hacer acusaciones
- Discutir mientras se está enfadado
- Alzar la voz, chillar y gritar
- Albergar sentimientos dolorosos
- Planear venganza
- Ejercer cualquier forma de violencia



HABILIDADES QUE “ENFRÍAN” LA IRA

- Contar hasta 10 o más
- Realizar ejercicio físico no competitivo
- Meditar, orar y realizar ejercicios de relajación
- Salir al exterior
- Elegir pensamientos que ayudan
- Escuchar música relajante

Analizar: ¿Qué otras cosas lo han ayudado a “enfriar” su ira?

3. CONOCER LAS EMOCIONES DETRÁS DE LA IRA

Leer: Para manejar su ira, debe identificar las diferentes emociones subyacentes. A menudo es más fácil enfadarse que lidiar con sus sentimientos verdaderos y subyacentes. A continuación, se muestra una lista de las emociones subyacentes que es posible que sienta cuando se enfada.

EMOCIONES SUBYACENTES			
- Resentimiento	- Vergüenza	- Ansiedad	- Ofensa
- Decepción	- Frustración	- Preocupación	- Victimización
- Bochorno	- Sentimiento de inferioridad	- Sentirse amenazado	- Soledad
- Desesperanza	- Pesar	- Nerviosismo	- Desconsuelo
- Culpabilidad	- Insensibilidad	- Rechazo	- Hambre
- Expectativas no cumplidas	- Injusticia	- Encasillamiento	- Fatiga
	- Miedo	- Dolor	- Sentirse abrumado

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Lean juntos las siguientes situaciones hipotéticas y observen cómo el reconocer las emociones subyacentes puede reducir la ira.

Paso 2: De forma individual, piense en una situación en la que es posible que se enfade. Escriba la situación y una respuesta que “avive” su ira. Después identifique las emociones subyacentes y escriba una reacción que pueda enfriar la ira en la tabla que se muestra a continuación.

SITUACIÓN	REACCIONES QUE “AVIVAN” LA IRA	EMOCIONES SUBYACENTES	REACCIONES QUE “ENFRÍAN” LA IRA
Va conduciendo hacia casa desde el trabajo. Ha sido un día largo y hay mucho tráfico. Llega tarde a una cita. Otro conductor casi provoca un accidente y, a continuación, le hace un gesto ofensivo.	“¿Cómo se atreve a pensar que es mi culpa? ¿Por qué dejan que tipos como ese conduzcan?”	Estrés Injusticia Fatiga Miedo	Use música relajante o respire para recordarse a sí mismo, “Yo puedo empeorarlo o dejarlo pasar. No sé por qué conduce de esa manera. Sé que me influirá en cómo me sienta en casa esta noche. Conducir enfadado también podría provocarme un accidente”.
Le dijo a su hijo que limpiara su habitación antes de jugar con los amigos, pero él lo ignoró y se fue a jugar con sus amigos.	“¿Por qué no me escucha? Estoy muy cansado de pedirle las mismas cosas. Voy a mantenerlo alejado de sus amigos. Entonces tal vez escuche”.	Expectativas no cumplidas Decepción Reproche Dolor	“Todavía es joven y está aprendiendo por qué es importante tener una habitación limpia. Tal vez debo ayudarlo a entender por qué nos ocupamos de nuestras cosas. Hablaré tranquilamente con él sobre cómo podemos hacer eso”.

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

4. ELEGIR DIFERENTES MANERAS DE REACCIONAR A LA IRA

Leer: “El entender la conexión que existe entre el albedrío y la ira es el primer paso para eliminarla de nuestra vida” (Lynn G. Robbins, “El albedrío y la ira”, *Liahona*, julio de 1998, pág. 87). Según suceden las cosas en nuestras vidas podemos sentir ira, pero podemos elegir nuestra reacción a este sentimiento y podemos enfadarnos o ser caritativos, amables y generosos.

El élder Robbins continúa describiendo una situación en la que un hombre joven con talento para el atletismo hizo una prueba para ingresar en un equipo deportivo. El primer día de entrenamiento, el entrenador hizo que el joven jugara contra otro jugador mientras el equipo observaba. Cuando el joven fallaba un tiro fácil, se enfadaba y daba pisotones y se quejaba. El entrenador se acercó a él y le dijo que si actuaba así otra vez, no jugaría en ese equipo. El élder Robbins explicó que durante los siguientes tres años, este joven nunca volvió a perder el control. Años más tarde, al reflexionar sobre este incidente, se dio cuenta de que el entrenador le había enseñado que la ira es una opción y puede controlarse.

Analizar: ¿En qué ocasión ha elegido no estar enfadado?

ACTIVIDAD (2 minutos)

Ser consciente de cuándo siente ira puede ayudarlo a manejarla mejor. Con un compañero, repase brevemente el ejercicio de reconocimiento de la ira en la página 113. Complétele durante la próxima semana para ser consciente de cuando se siente enfadado.

Leer: Una forma que puede elegir su reacción es a través del humor. El élder Jeffrey R. Holland enseñó, “Jesús halló gozo y felicidad especiales en los niños, y recalcó que todos deberíamos ser como ellos: inocentes y puros, prestos para reír” (véase “Haced esto en memoria de mí”, *Liahona*, enero de 1996, pág. 78). Poder reírse de sí mismo o ver el humor en una situación lo ayudan a enfrentarse mejor con las frustraciones y decepciones inesperadas de la vida. El humor edificante puede ayudar a mejorar su actitud, relaciones y salud. Esa clase de humor no ofende ni avergüenza a los demás. Como se dice en Proverbios, “El corazón alegre hace bien como una buena medicina” (Proverbios 17:22). Aunque no es apropiado reírse todo el tiempo, reírse más podría beneficiar a todos.

Analizar: ¿Cómo puede ayudarnos el humor apropiado a manejar nuestra ira?

5. MANEJAR LA IRA COMO DISCÍPULO DE JESUCRISTO

Leer: Vivir en unidad con Jesucristo puede ayudarlo a sentir paz. El “potente cambio” de corazón (Alma 5:14) que viene de tener unidad con Jesucristo puede ayudarlo a desear perdonar a los demás, “hacer lo bueno continuamente” (Mosíah 5:2) y “espera[n] en Jehová” (Salmo 37: 9). El Espíritu Santo nos llena con “amor, gozo, paz, longanimidad, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza” (Gálatas 5:22–23). Mientras que los lamanitas “se incitar[on] a la ira” al recordar el pasado (Mosíah 21: 2), el Señor nos provoca al arrepentimiento (véase 2 Nefi 28:19).

Ver: “El perdón aligeró mi carga” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>).

Analizar: ¿Qué bendiciones recibimos cuando recurrimos al Salvador para manejar la ira?

Leer: *La ira puede conducir a una conducta violenta o abusiva. La violencia doméstica es distinta de los desacuerdos menores. No se espera de nadie que soporte una conducta abusiva o violenta. Véase abuse.ChurchofJesusChrist.org para obtener líneas de ayuda en caso de crisis (solo disponible en inglés) y otros recursos.*

Si es víctima de violencia doméstica, póngase en contacto con las autoridades correspondientes y obtenga ayuda de inmediato. La Iglesia no tolera el abuso de ningún tipo. El presidente Gordon B. Hinckley, dijo: “Condenamos enérgicamente el maltrato de cualquier tipo. Reprobamos el maltrato físico, sexual, verbal o emocional a la esposa o a los hijos” (“¿Qué pregunta la gente acerca de nosotros?” Liahona, enero de 1999, pág. 84). Si usted es una víctima o un agresor, si está atrapado en una red de abusos, busque ayuda ahora. Su obispo puede ayudarlo a sanar.

MI EJERCICIO DE RECONOCIMIENTO DE LA IRA

Describa algunas situaciones que desencadenan su ira (por ejemplo, una discusión con su cónyuge o amigo, enfrentarse a problemas económicos, su casa es un caos).	
Describa las razones o pensamientos que empeoran su ira (por ejemplo, "Ellos solo se preocupan de sí mismos" o "Él/ella es muy irresponsable").	
Describa los sentimientos detrás de su ira (por ejemplo, no sentirse respetado, sentirse usado o ignorado).	
Describa las reacciones físicas que siente que le indican que se está enfadando (por ejemplo, palmas sudorosas, latidos cardíacos acelerados, tensión, irritabilidad).	
Describa cómo se comporta con ira (incluya su peor conducta).	
Describa una habilidad que reduce su ira (por ejemplo, contar hasta 10, realizar ejercicios de respiración).	
Describa cómo responderá la próxima vez que se sienta enfadado.	



MEDITAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piense en lo que ha aprendido hoy y considere lo que el Señor desearía que hiciera. Lea la cita y escriba sus respuestas a las preguntas a continuación.

“Muchos de nosotros hacemos un gran escándalo por pequeñeces; ¡nos ofendemos tan fácilmente! Feliz es el hombre que puede pasar por alto los comentarios ofensivos de otra persona y sigue adelante” (Gordon B. Hinckley, “Tardos para airarse”, *Liahona*, noviembre de 2007).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí en el día de hoy?

¿Qué cosa haré como resultado de lo que aprendí hoy? (Este será su compromiso personal para la semana).

Ideas de compromisos: Complete “Mi ejercicio de reconocimiento de la ira” (en la página 113).
Practique una habilidad de “enfriamiento” de la ira.
Identifique las emociones subyacentes cada vez que se sienta enfadado.



COMPROMÉTASE—Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana hacemos compromisos. Su respuesta en la sección “Meditar” se puede convertir en su compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando de nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de estar en contacto con sus compañeros de acción y apoyarlos, elija alguno de los siguientes compromisos. Lea en voz alta cada uno de sus compromisos a su compañero de acción. Prometa cumplir con sus compromisos y firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

- A** Usaré los pasos que analizamos para trabajar en la resolución de mi problema (véase la página 107).

 - B** Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y daré gracias a Dios por ella.

 - C** Trabajaré en mi compromiso personal (de la sección “Meditar”, véase la página 114).

 - D** Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

 - E** Compartiré con mis familiares o amigos lo que he aprendido hoy.
-

Mi firma

Firma del compañero de acción



7

MANEJO DE LAS CONDUCTAS ADICTIVAS

PRINCIPIO DE "MI FUNDAMENTO"

- Demuestre integridad

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

1. Niveles de adicción
2. La adicción es un problema espiritual y físico
3. Poner de su parte
4. Apoyar a aquellos que luchan con la adicción
5. Cónyuge y familiares
6. Prevenir la adicción



INFORMAR—Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON SU COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Piense durante unos minutos cómo cumplió con sus compromisos la semana pasada. Dibuje un círculo alrededor del color que representa cómo se sintió con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que realizó muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa que realizó algo de esfuerzo y el círculo verde que realizó un esfuerzo considerable. Comparta su evaluación con su compañero de acción y pídale que agregue su firma en la autoevaluación.

- Muy poco esfuerzo
- Algo de esfuerzo
- Esfuerzo considerable

Compañeros de
acción Iniciales

(A)	He usado los pasos para trabajar en mi problema.	● ● ●
(B)	He escrito una cosa por la que estoy agradecido cada día.	● ● ●
(C)	He trabajado en mi compromiso personal.	● ● ●
(D)	Me he puesto en contacto con mi compañero de acción y lo he apoyado.	● ● ●
(E)	He compartido con mi familia o amigos lo que aprendí.	● ● ●

PASO 2: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 minutos)

Ahora comparte con el grupo las cosas que aprendió la semana pasada trabajando en sus compromisos. Las siguientes preguntas pueden ayudar al análisis.

Analizar: ¿Qué experiencias tuvo al poner en práctica el principio de Mi fundamento?
¿Cómo puso en práctica el conocimiento sobre los sentimientos de ira?

PASO 3: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (5 minutos)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

Nombre del compañero de acción

Información de contacto

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto esta semana.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB



MI FUNDAMENTO: MOSTRAR INTEGRIDAD

—Tiempo máximo: 20 minutos

Meditar: ¿Por qué ama el Señor a los que tienen “integridad de corazón”?

Ver: “¿Qué recompensa dará el hombre por su alma?”, disponible en <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>. (¿No puede ver el vídeo? Lea la página 123).

Analizar: ¿Qué significa tener integridad? ¿De qué pequeñas maneras las personas entregan su alma para obtener cosas en esta vida?

Leer: Artículos de Fe 1:13 y Job 27: 5 (véase la columna de la derecha).

“Creemos en ser honrados”.

LOS ARTÍCULOS DE FE 1:13

“Hasta que muera, no quitaré de mí mi integridad”.

JOB 27:5

“Y quisiera que recordaseis que el que de entre vosotros pida prestado a su vecino, debe devolver aquello que pide prestado, de acuerdo con lo que prometa; pues de lo contrario, cometeréis pecado y tal vez hagáis que vuestro vecino peque también”.

MOSÍAH 4:28

ACTIVIDAD

De forma individual, lea la lista siguiente y dese una calificación para ver dónde podría ser más honrado.

COLOQUE UN NÚMERO JUNTO A CADA ENUNCIADO PARA DETERMINAR CON QUÉ FRECUENCIA ACTÚA DE ESA MANERA.

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

- _____ 1. Cumplo mis promesas.
- _____ 2. No exagero para hacer ver las cosas mejor de lo que son.
- _____ 3. Digo la verdad, aun cuando haya tomado la decisión equivocada.
- _____ 4. Devuelvo lo que pido prestado y no me quedo con cosas que no son mías.
- _____ 5. Soy fiel a mi cónyuge y familia en palabras y hechos.
- _____ 6. Nunca hago trampas, incluso cuando sé que no se me descubrirá.
- _____ 7. Si encuentro algo que no me pertenece, lo devuelvo a su dueño.
- _____ 8. Siempre devuelvo el dinero que pido prestado.
- _____ 9. Admito, cuando he cometido un error.

Leer: Lea Mosíah 4:28 (véase la columna de la derecha) y la cita del élder Joseph B. Wirthlin (en la página 123).

Analizar: ¿Por qué es necesario ser honrado para ser más resiliente emocionalmente?

Comprométase: Seré más honrado en una de las nueve áreas que calificué anteriormente:

¿QUÉ RECOMPENSA DARÁ EL HOMBRE POR SU ALMA?

Si no le es posible ver el vídeo, lea este guion.



ÉLDER ROBERT C. GAY: En cierta ocasión el Salvador preguntó a Sus discípulos: “¿Qué recompensa dará el hombre por su alma?”

Esta es una pregunta en la que mi padre me enseñó a reflexionar detenidamente. De pequeño, mis padres me asignaban tareas en la casa y me daban dinero por ese trabajo. El cual, poco más de 50 centavos a la semana, yo utilizaba para ir al cine. Una entrada costaba 25 centavos para un niño de once años. Me quedaba con 25 centavos para golosinas, que costaban 5 centavos cada una. ¡Una película y cinco golosinas! No podía haber nada mejor.

Todo iba bien hasta que cumplí doce años. Una tarde mientras estaba en la fila, me di cuenta de que el precio de la entrada para un niño de doce años era 35 centavos, y eso significaba dos golosinas menos. Sin estar dispuesto a hacer ese sacrificio, pensé para mis adentros: “Tienes el mismo aspecto que hace una semana”. Me acerqué y pedí la entrada de 25 centavos. El cajero ni se inmutó y yo compré mis cinco golosinas de siempre en vez de tres.

Encantado con mi logro, más tarde corrí a casa para contarle a mi papá sobre mi hazaña. No dijo nada mientras le conté los detalles. Al terminar, simplemente me miró y dijo: “Hijo, ¿venderías tu alma por una moneda?”. Sus palabras traspasaron mi joven corazón de doce años. Esa es una lección que nunca he olvidado. (“¿Qué recompensa dará el hombre por su alma?”, *Liahona*, noviembre de 2012, pág. 34).

Vuelva a la página 122.

“Creo que el ser íntegro es hacer siempre lo bueno y correcto, sean cuales sean las consecuencias inmediatas. Significa ser justos desde lo más profundo de nuestra alma, no solo en nuestras acciones sino, lo que es más importante, en nuestros pensamientos y en nuestros corazones. [...]. El mentir un poco, hacer un poco de trampa o sacar injustamente un poco de ventaja no son hechos aceptables ante el Señor. [...]. La recompensa máxima de la integridad es la compañía constante del Espíritu Santo. [...]. [quién] nos guiará en todo lo que hagamos”.

VÉASE JOSEPH B. WIRTHLIN, “La integridad”, *Liahona*, mayo de 1990, págs. , pág. 38-41



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

1. NIVELES DE ADICCIÓN

Leer: El albedrío es un don divino del Padre Celestial. El adversario desea distraernos y limitar nuestra capacidad de tomar buenas decisiones. Una forma de hacerlo es a través de las adicciones. Una persona puede volverse adicta a muchos tipos diferentes de conductas o sustancias. Lo que incluye, entre otros: alcohol, drogas ilícitas, pornografía, sexo, tabaco, alimentos, tecnología y juegos de azar.

Ver: “¿Qué es la adicción?” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>).

Analizar: ¿Cómo define usted la palabra *adicción*?

ACTIVIDAD (10 minutos)

Paso 1: Algunos pueden pensar que son adictos cuando en realidad no lo son. Otros pueden pensar que nada está mal, aunque estén atrapados en una conducta adictiva. En grupo, lean los cuatro niveles de conductas adictivas y compulsivas adaptadas de “Recuperarse de la trampa de la pornografía” (Dallin H. Oaks, *Ensign* o *Liahona*, octubre de 2015). Tenga en cuenta que estos niveles se aplican a la frecuencia con la que alguien muestra el patrón adictivo o compulsivo. Como ejemplo, estos niveles no se aplican cuando alguien come de manera normal o saludable pero se aplican a un patrón de comer en exceso.

Exposición. En este nivel es donde uno participa de una conducta o consume una sustancia, ya sea por accidente o simplemente para probarlo. Es importante tener en cuenta que si la conducta o el consumo de sustancias ocurren por accidente se considera un error, lo que requiere corrección en lugar de arrepentimiento.

Uso ocasional. Aunque es posible que no suceda a diario ni con frecuencia, el peligro con cualquier uso intencional, sin importar lo casual o infrecuente sea, es que siempre invita a más, lo que inevitablemente llevará a un fuerte deseo de consumir la sustancia o mantener la conducta.

Uso intensivo. El uso intencional repetido puede conducir a un hábito, que es un patrón de conducta que se vuelve difícil de controlar y casi involuntario. Con el uso habitual, las personas experimentan la necesidad de más formas de tener la misma reacción para satisfacer el impulso o el deseo.

Uso compulsivo (adicción). Una persona experimenta adicción cuando siente un fuerte deseo de tener una conducta o consumir una sustancia y no puede controlarlo. Aunque el albedrío y la capacidad de elegir nunca se pierden por completo, la persona no puede elegir cuando viene el deseo ni cuán fuerte es.

Paso 2: En grupo, analicen las siguientes preguntas.

¿De qué modo puede ser perjudicial etiquetar una actitud como una adicción (cuando no lo es)?

¿Cómo puede ser perjudicial pensar que no era adicto cuando realmente lo era?

2. LA ADICCIÓN ES UN PROBLEMA ESPIRITUAL Y FÍSICO

Leer: Las conductas adictivas y compulsivas no son solo un problema espiritual sino también uno físico. El élder M. Russell Ballard enseñó, “Hay estudiosos que dicen que hay un elemento del cerebro llamado el centro del placer”. Al activarlo con ciertas drogas o comportamientos, domina la parte del cerebro que gobierna nuestro juicio, fuerza de voluntad, lógica y moralidad. Eso conduce al adicto a abandonar lo que él o ella sabe que es correcto” (“¡Oh ese sutil plan del maligno!”, *Liahona*, noviembre de 2010). Aunque hagamos todo lo necesario para sanar espiritualmente, la curación todavía puede ser necesaria para nuestro cuerpo, específicamente para nuestro cerebro. A medida que trabajamos en nuestras conductas adictivas, nuestros cerebros pueden cambiar y sanar.

Predicad Mi Evangelio muestra un ejemplo de esto al describir los desafíos para los nuevos conversos: “El arrepentimiento tal vez implique un proceso emocional y físico. [...]. Por lo tanto, el arrepentimiento y la recuperación pueden llevar bastante tiempo. [...]. Pero el bautismo y la confirmación no eliminan por completo los impulsos emocionales y físicos que acompañan a esas conductas. Aunque una persona pueda tener cierto éxito inicial, es posible que sea necesaria una curación emocional mayor a fin de arrepentirse y recuperarse totalmente” (*Predicad Mi Evangelio: Una guía para el servicio misional*, 2004, págs. 187–188). Este consejo se aplica a cualquier persona involucrada en una adicción.

Ver: “¿Por qué es tan difícil dejarlo?” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>).

Analizar: ¿Por qué es importante entender que la adicción también es un problema físico y emocional?

3. PONER DE SU PARTE

Leer: Recuperarse de una conducta o un hábito compulsivos, requerirá su mejor esfuerzo para cambiar y sanar. A continuación, se presentan algunas ideas generales que son útiles para superar ese tipo de conductas.

- Orar para recibir ayuda. Siempre puede pedirle a Dios Su ayuda. Él está allí y dará respuesta a su oración.
- Encontrar esperanza. Sepa que el Salvador puede curarlo en tanto usted pone de su parte.
- Ser honrado. La adicción va ganando poder cuando se mantiene en secreto, pero la sinceridad la debilita.
- Relacionarse con los demás. La interrelación con los demás puede satisfacer las necesidades que la adicción a menudo compensa.
- Elaborar un plan. Con espíritu de oración considere los cambios que tenga que hacer, evite situaciones difíciles y aprenda de sus errores. Piense en Moroni y sus muchas capas de protección contra los lamanitas (véase Alma 49).
- Rendir cuentas. Pida ayuda a alguien de su confianza y revise periódicamente su progreso.
- Obtener apoyo. No tiene que hacer esto solo. Hable con su familia, el, los líderes o los amigos.
- Recordar que es hijo de Dios. Que su adicción no sea el aspecto más importante que lo defina. Tenga compasión de sí mismo y de los demás.
- No darse por vencido. Aunque tropiece, ningún esfuerzo es en vano. Se necesita tiempo para curarse. Sea paciente con usted mismo.
- Consultar el capítulo 2, "Modelos de pensamiento saludable", para obtener ideas adicionales.

Leer: *Algunas personas necesitarán tomar medidas más importantes para curarse. Esto incluye pedir ayuda a un médico, asistir a una reunión de recuperación de adicciones en 12 pasos o trabajar con un terapeuta o programa de tratamiento.*

Ver: "¿Qué es la recuperación de la adicción?" (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources/?lang=spa>).

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Con un compañero, analice cómo las habilidades de la página 126 podrían ayudar a alguien a cambiar.

Paso 2: Comparta sus respuestas con el grupo.

SUGERENCIA: Para obtener más información, revise recursos adicionales de la Iglesia.

- addressingpornography.ChurchofJesusChrist.org
- addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org
- “Adicción” en la sección “Ayuda para la vida” de la aplicación Biblioteca del Evangelio.

4. APOYAR A AQUELLOS QUE LUCHAN CON LA ADICCIÓN

Leer: Aquellos que luchan con una conducta o un hábito compulsivos necesitan apoyo y ayuda de las personas de su entorno. Si hay personas que buscan su ayuda, agrádezcales que han tenido la valentía de ser honesto con usted y escuche atentamente lo que dicen. Ore por recibir ayuda para mantener sus emociones bajo control, como la ira, el dolor o el resentimiento. Dígales que los ama y que quiere ayudarlos. Aliéntelos a trabajar con sus líderes de la Iglesia y otras personas que puedan ayudarlos mejor.

Si cree que algunos de sus seres queridos necesitan ayuda pero no se han abierto a usted, dígales que usted está preocupado por ellos. Dígales que lo ama y comparta sus preocupaciones y que desea ayudar. Aunque rechacen su oferta de ayuda, siga mostrando su amor y no se rinda.

A medida que sus seres queridos intentan curarse, pueden sentirse desanimados y sin esperanza. Usted puede proporcionar ánimo y apoyo reconociendo el progreso que vayan logrando y testificando que todavía hay esperanza y que el Señor los ama.

Leer: Puede apoyar a sus seres queridos reforzando sus esfuerzos para 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 apoyarlos en sus malas elecciones ni permitirles que cometan pecado. Si cae en la trampa de rescatarlos continuamente, usted puede entorpecer su recuperación y hacer que se demoren en acudir 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 la posibilidad de pedir ayuda a otras personas con experiencia o pericia en prestar ayuda.

La estructura y las reglas pueden ayudar a las personas que tienen adicciones a superar el proceso de recuperación. Asegúrese de establecer y comunicar de forma clara los límites, establecer las reglas y responsabilizar a sus seres queridos de sus elecciones. Esto no se hace para controlar a sus seres queridos, sino para minimizar su impacto negativo y ayudar a proteger a su familia. Experimentar las consecuencias puede proporcionar a sus seres queridos una mayor motivación para sanar.

ACTIVIDAD (10 minutos)

Paso 1: Lean la siguiente situación hipotética en grupo.

Jorge y Juanita han estado casados durante 18 años y se han convertido a la Iglesia. Antes de unirse a la Iglesia, Jorge bebía ocasionalmente, con algunos periodos de consumo excesivo de alcohol, pero ha estado sobrio durante muchos años. Un día, Juanita consigue a Jorge bebiendo una cerveza. Él niega que tenga un problema, le resta importancia a la situación y promete dejarlo. Juanita siente que no está siendo honesto con ella, pero deja el tema y se siente incómoda al hablar con él al respecto. Jorge ha sido un padre y esposo activo, pero se ha ido distanciando de su familia a medida que ha aumentado su consumo de alcohol. En su fuero interno, Jorge desea parar, pero a pesar de esforzarse al máximo, la situación empeora. Tiene miedo de decirle la verdad a Juanita y no ha tratado el tema con su obispo.

Paso 2: En grupo, analicen cómo podría reaccionar Juanita. ¿Cuáles reacciones son útiles? ¿Cuáles reacciones no son útiles?

5. CÓNYUGE Y FAMILIARES

Leer: Puede ser devastador cuando alguien se entera de que su ser querido está luchando contra una conducta compulsiva o adictiva. Es posible que se equivoque al culparse; puede que se enfade o piense que no hay esperanza. El cónyuge, los familiares y los amigos necesitan el poder curativo del Salvador tanto como sus seres queridos que están atrapados en una conducta o hábito compulsivo.

A continuación, se muestran algunas sugerencias para un cónyuge o familiar de alguien que lucha con la adicción:

1. Este problema no es solo de su ser querido. No es justo, pero también le afecta. Entregue sus cargas al Señor y busque la curación para usted.
2. Ore para recibir ayuda y guía. Busque al Señor. Rodéese de personas que lo aman.
3. Usted no provocó la adicción, no puede controlarla y no puede solucionarla. Ese desafío es de su ser querido.
4. Obtenga apoyo. Hable con otras personas en que confía y con quienes se sienta seguro. Usted no tiene que sufrir en silencio.

SUGERENCIA: Para obtener más información, consulte la *Guía de apoyo para el cónyuge y los familiares* o asista a un grupo de apoyo para cónyuges y familiares (addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org/spouses-and-families).

Nota para el facilitador: Elija uno de los vídeos que se muestran a continuación para ver en grupo.

Ver: “Lo que sé ahora:Cónyuges” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>).

O

Ver: “Lo que sé ahora:Padres” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>).

Meditar: ¿Qué ha aprendido del vídeo que podría ayudarlo?

6. PREVENIR LA ADICCIÓN

Leer: La mayoría de las adicciones se pueden prevenir si usted se conoce bien y conoce qué cosas podrían atraerlo a conductas adictivas. Los patrones adictivos a menudo comienzan al final de la adolescencia para muchas personas. Los siguientes principios pueden ayudar a prevenir la adicción.

PRINCIPIO	DESCRIPCIÓN
1. Educación	Educarse sobre qué cosas son adictivas y qué adicciones afectan a una persona. Saber cómo la adicción puede afectar a su cuerpo, mente y espíritu puede ser un elemento disuasorio útil.
2. Moderación	Los profetas a lo largo del tiempo han enseñado la importancia de la moderación. Al establecer límites en sus comportamientos y decidiendo qué hará y qué no hará, usted puede protegerse de caer en la adicción.
3. Conexión	Tener una conexión firme con el Salvador y otras personas puede ser un factor protector importante para evitar conductas adictivas. La presencia de buenas personas en su vida pueden ayudarlo a sentir el amor de Dios y a ser más resiliente.
4. Transparencia	Ser sincero con alguien sobre sus acciones puede ayudarlo a evitar conductas a menudo asociadas con la adicción, como mentir, engañar y justificar. Ser transparente dificulta el arraigo de las conductas adictivas.
5. Supervisión	Para los padres, saber quiénes son los amigos de sus hijos, en qué actividades participan y establecer reglas claras puede proteger a sus hijos contra las adicciones. Tengan conversaciones periódicas con sus hijos sobre estos temas.

Ver: "Adicción de los adolescentes" (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>).

Meditar: Piense acerca de sí mismo o de alguien de quien es responsable. ¿Cuál de estos principios le gustaría incorporar a esta relación? Considere compartir su plan con su compañero de acción.



MEDITAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piense en lo que ha aprendido hoy y considere lo que Dios desearía que hiciera. Lea la cita que se muestra a continuación, después escriba las respuestas a las preguntas.

“Lo repito, con excepción de unos pocos que han optado por seguir la vía de la perdición, no existen el hábito, la adicción, la rebelión, la transgresión, la apostasía ni el crimen para los cuales no pueda cumplirse la promesa de un perdón completo. Esa es la promesa de la expiación de Cristo” (Boyd K. Packer, “La luminosa mañana del perdón”, *Liahona*, enero de 1996)

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí en el día de hoy?

¿Qué cosa haré como resultado de lo que aprendí hoy?

Ideas de compromisos: Apoye a alguien que ama con un cambio que está intentando hacer.

Ore para recibir ayuda con un hábito que usted está intentando cambiar.

Elija una conducta para trabajar en ella y establecer límites saludables.



COMPROMÉTASE—Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana hacemos compromisos. Su respuesta en la sección “Meditar” se puede convertir en su compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando de nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de estar en contacto con sus compañeros de acción y apoyarlos, elija alguno de los siguientes compromisos. Lea en voz alta cada uno de sus compromisos a su compañero de acción. Prometa cumplir con sus compromisos y firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

- A** Trabajaré para ser más honrado (véase la página 122).

- B** Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y daré gracias a Dios por ella.

- C** Trabajaré en mi compromiso personal (de la sección “Meditar”, véase la página 132).

- D** Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

- E** Compartiré con mis familiares o amigos lo que he aprendido hoy.

Mi firma

Firma del compañero de acción



8

CÓMO ESTABLECER RELACIONES SALUDABLES

PRINCIPIO DE “MI FUNDAMENTO”

- Comunicarse

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

1. Las relaciones son importantes
2. Cómo establecer relaciones
3. Ser comprensivo y no emitir juicios
4. Comunicarse con mensajes de “Yo”
5. Ser caritativo



INFORMAR—Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON SU COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Piense durante unos minutos cómo cumplió con sus compromisos la semana pasada. Dibuje un círculo alrededor del color que representa cómo se sintió con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que realizó muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa que realizó algo de esfuerzo y el círculo verde que realizó un esfuerzo considerable. Comparta su evaluación con su compañero de acción y pídale que agregue su firma en la autoevaluación.

- Muy poco esfuerzo
- Algo de esfuerzo
- Esfuerzo considerable

Iniciales del
compañero
de acción

(A)	He trabajado para ser más honrado.	● ● ●
(B)	He escrito una cosa por la que estoy agradecido cada día.	● ● ●
(C)	He trabajado en mi compromiso personal.	● ● ●
(D)	Me he puesto en contacto con mi compañero de acción y lo he apoyado.	● ● ●
(E)	He compartido con mi familia o amigos lo que aprendí.	● ● ●

PASO 2: COMPARTIR LAS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 minutos)

Ahora comparta con el grupo las cosas que aprendió la semana pasada trabajando en sus compromisos. Las siguientes preguntas pueden ayudar al análisis.

Analizar: ¿Qué experiencias tuvo al poner en práctica el principio de Mi fundamento?
¿Qué habilidades puso en práctica con respecto a las conductas adictivas?

PASO 3: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (5 minutos)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

Nombre del compañero de acción

Información de contacto

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto esta semana.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB



MI FUNDAMENTO: COMUNICAR

—Tiempo máximo: 20 minutos

Meditar: ¿Cuándo ha respondido el Padre Celestial mis oraciones?

Ver: “Creando propulsión”, disponible en <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources/?lang=spa>. (Si no puede ver el vídeo, lea el guion en la página 141).

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

Leer: Doctrina y Convenios 8:2 y la cita del presidente Russell M. Nelson (véase la columna de la derecha).

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

“Hablaré a tu mente y a tu corazón por medio del Espíritu Santo que vendrá sobre ti y morará en tu corazón”.

**DOCTRINA
Y CONVENIOS 8:2**

“Se bendicirá su alma al aprender a escuchar, y luego al escuchar para aprender de los niños, los padres, los cónyuges, los vecinos y los líderes de la Iglesia, todo lo cual aumentará su capacidad para escuchar el consejo de Dios”.

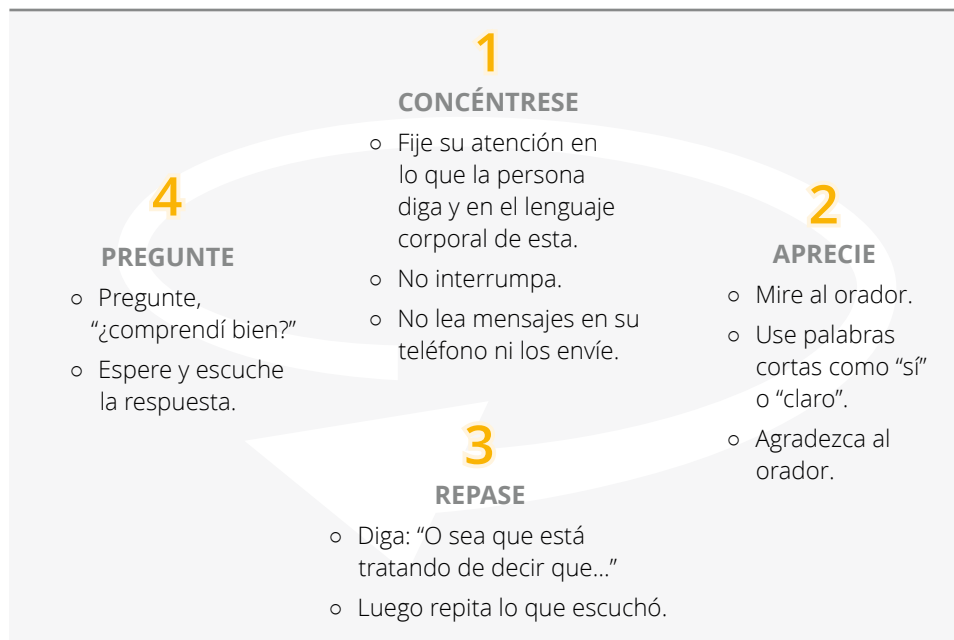
RUSSELL M. NELSON,
véase “Escuchad para aprender”, *Liahona*, julio de 1991, pág. 26

ACTIVIDAD

Paso 1: En grupo, lean los siguientes pasos y analícenlos brevemente.

Paso 2: Pida a uno o dos integrantes del grupo que compartan con los demás un problema o pregunta que tengan. Todos los demás deben seguir los pasos que se muestran a continuación e intentar escuchar.

Paso 3: Cuando hayan terminado, pida a los integrantes del grupo que hayan hablado que expresen lo que hayan sentido al ver que el grupo se esforzó por escucharlos.



Leer: Citas del presidente Henry B. Eyring y del élder Robert D. Hales (véase la columna de la derecha).

Comprométase: Oraré de forma personal y en familia cada mañana y cada noche. Después de cada oración, dedicaré tiempo a escuchar reverentemente para recibir guía.

CREANDO PROPULSIÓN

Si no le es posible ver el vídeo, lea este guion.

PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF:

Para que un avión despegue, debe generarse propulsión. En aerodinámica, la propulsión se produce cuando el aire pasa sobre las alas de manera que la presión que hay bajo el ala sea mayor que la que hay sobre ella. Cuando la propulsión supera la fuerza de la gravedad, el avión asciende y empieza a volar.

Igualmente, podemos crear propulsión en nuestra vida. Cuando la fuerza que nos empuja hacia el cielo es mayor que el lastre de las tentaciones y la aflicción, ascendemos y nos remontamos al reino del Espíritu.

Si bien hay muchos principios del Evangelio que nos ayudan a lograr la fuerza propulsora, quisiera centrarme en uno en particular.

¡La oración!



La oración es uno de los principios del Evangelio que nos ayuda a elevarnos. Puede elevarnos por encima de las preocupaciones del mundo. Puede llevarnos más allá de las nubes de desánimo y oscuridad, hacia un horizonte brillante y despejado.

Uno de los más grandes privilegios, bendiciones y oportunidades que tenemos como hijos de Dios es el poder comunicarnos con Él a través de la oración. Podemos hablar con Él de las experiencias, pruebas y bendiciones de nuestra vida. Podemos escuchar para recibir guía celestial por medio del Espíritu Santo en todo momento y en todo lugar.

(Véase Dieter F. Uchtdorf, “La oración y el horizonte azul”, *Liahona*, junio de 2009, págs. 3–4)

“Nuestro Padre Celestial escucha las oraciones de Sus hijos en toda la tierra pidiendo comida para alimentarse, ropa para cubrir sus cuerpos y la dignidad que viene de poder proveer de lo necesario para sí mismos”.

HENRY B. EYRING,
“Oportunidades para hacer el bien”, o *Liahona*, mayo de 2011, pág. 22

“Debemos pedir ayuda a nuestro Padre Celestial y buscar la fortaleza por medio de la expiación de Su Hijo Jesucristo. Tanto en los asuntos temporales como espirituales, el obtener esta ayuda divina nos permite ser proveedores providentes para nosotros mismos y para los demás”.

ROBERT D. HALES,
“Seamos proveedores providentes temporal y espiritualmente”, *Liahona*, mayo de 2009, pág. 8

Vuelva a la página 140.



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 desea que lo amemos a Él y a quienes nos rodean. Nuestra familia y amigos nos aman y pueden proporcionarnos el apoyo, el ánimo y las sugerencias honestas que necesitamos para enfrentarnos con éxito a los desafíos de la vida. El adversario desea aislarnos de los demás y 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"'. Ese pensamiento debe inspirarnos y motivarnos porque creo que la amistad es una necesidad fundamental de nuestro mundo. Pienso que todos añoramos profundamente la amistad, la satisfacción y la seguridad que solo brindan las relaciones estrechas y duraderas” (Marlin K. Jensen, “La amistad: un principio del Evangelio”, *Liahona*, julio de 1999).

Analizar: ¿Qué beneficios ha visto en las relaciones cercanas y afectivas?

2. CÓMO ESTABLECER RELACIONES

Leer: Al establecer relaciones, debemos tomar la iniciativa de acercarnos a los demás y ser tolerantes con las diferencias. Podemos establecer relaciones a través de medios “pequeños y sencillos” (Alma 37:6). Dedicar tiempo a establecer relaciones de calidad es más importante que la cantidad. Descubriremos que obtenemos más gozo en la vida a medida que desarrollamos relaciones estrechas con unas pocas personas en las que confiamos en lugar de tener muchas relaciones superficiales. No tiene nada de malo tener muchos amigos, pero no debemos suponer que tener más amigos es lo que trae gozo.

Lea la siguiente lista de formas adicionales de crear y establecer relaciones con los demás.

- **Interesarse verdaderamente por otras personas.** Conozca los gustos y las aficiones de las otras personas. No tenemos que tener los mismos intereses, solo debemos mostrar interés por lo que les interesa a ellos.
- **Sonreír.** La felicidad no depende de lo que sucede a nuestro alrededor sino de cómo vemos nuestras circunstancias. Sonreír es gratis y es una excelente manera de hacer que otros se sientan mejor.
- **Recordar los nombres de las personas.** El nombre de las personas es para ellas el sonido más importante en cualquier idioma. Aprender el nombre de alguien, incluso cómo se dice, puede ayudar a las personas a sentirse valoradas e importantes.
- **Escuchar y prestar atención a los demás.** Anime a los demás a hablar sobre sí mismos. La forma más fácil de hacer que la gente desee hablar con usted es convertirse en un buen oyente. Para ser un buen oyente, usted debe interesarse por lo que los demás tienen que decir. Muchas veces las personas solo quieren a alguien que las escuche.
- **Hacer que otros se sientan importantes** y hacerlo de forma sincera. La regla de oro es tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran. A todos nos encanta sentirnos importantes. Podemos esforzarnos de un modo sincero para ayudar a las personas a sentirse importantes.

Leer: “Establecemos esta relación con una persona a la vez, al ser sensible a las necesidades de los demás, al servirles y al brindarles nuestro tiempo y talentos. Quedé profundamente impresionado con una hermana que estaba agobiada por los desafíos de la edad y la enfermedad, pero que decidió que aunque no podía hacer mucho, podía escuchar. Así que, cada semana buscaba personas que parecían preocupadas o desanimadas y pasaba tiempo escuchándolas. ¡Qué bendición fue en la vida de tantas personas!” (Dieter F. Uchtdorf, “De las cosas que más importan”, *Liahona*, noviembre de 2010).

Meditar: Piense en alguien con quien pueda establecer una relación más fuerte. Considere el consejo de las declaraciones anteriores y escriba las formas en que puede aplicar este consejo para establecer esta relación:

3. SER COMPENSIVO Y NO EMITIR JUICIOS

Leer: Todas las personas emiten juicios sobre situaciones y sobre las personas, incluyendo las acciones de los familiares. El élder Uchtdorf explicó: “Cuando nos sentimos heridos, enojados o llenos de envidia, es muy fácil juzgar a otras personas y a menudo achacarles a sus acciones motivaciones tenebrosas a fin de justificar nuestros propios sentimientos de rencor” (“Los misericordiosos alcanzan misericordia”, *Liahona*, mayo de 2012). Pero el Libro de Mormón enseña, “En vista de que conocéis la luz por la cual podéis juzgar, la cual es la luz de Cristo, cuidaos de juzgar equivocadamente; porque con el mismo juicio con que juzguéis, seréis también juzgados” (Moroni 7:18).

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

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Podemos recordar el ejemplo de la compasión del Salvador por los demás cuando se nos tienta a juzgar o criticar. “Cuando conozcas a alguien, trátalo como si tuviera graves problemas, y acertarás más del cincuenta por ciento de las veces” (Henry B. Eyring, “Trato, trato, trato”, *Liahona*, nov. de 2018).

Paso 2: A continuación, se muestran algunos pensamientos que pueden ayudarnos a ser más comprensivos y menos críticos. En grupo, tórnense para leer las siguientes declaraciones y analicen los pensamientos que tengan.

- “También son hijos de Dios”.
- “Probablemente estén haciendo lo mejor que pueden”.
- “No conozco su situación”.
- “Podrían estar pasando por una prueba difícil”.
- “No conozco su historia”.
- “Podrían tener algún problema que desconozco”.
- “Somos más parecidos que diferentes”.
- “No lo sé todo”.
- “Cada uno tiene fortalezas y debilidades”.
- “El Salvador los ama tanto como Él me ama a mí”.

Paso 3: En grupo, analicen otros pensamientos que los ayuden a no juzgar a los demás.

Leer: Imagine que ve a un padre con cuatro hijos. Los niños tienen un aspecto sucio y descuidado. Son ruidosos y resultan molestos para usted y para quienes están a su alrededor. El padre parece no darse cuenta y está distraído, ajeno a cuánto afecta la conducta de los niños a los que los rodean. Después de un rato, este padre se fija en uno de los niños y es duro con él.

Analizar: En grupo, analicen cuál sería una reacción de crítica. A continuación, piensen en una explicación compasiva de por qué el padre podría estar actuando de esta manera. ¿Qué podría hacer para ser más comprensivo y no emitir juicios?

4. COMUNICARSE CON MENSAJES DE “YO”

Leer: Los conflictos con otras personas son una parte natural del desarrollo de las relaciones. Un conflicto puede generarse por causa de las diferencias en valores, opiniones, percepciones, motivaciones, deseos e ideas. Aprender a abordar los conflictos de manera saludable puede fortalecer sus relaciones con los demás y ayudarlo a desarrollar empatía y paciencia. La resolución de conflictos de manera saludable es probable que suceda cuando las personas se sienten seguras y valoradas. El conflicto es normal y no tiene que ser negativo.

Cuando usted se halla en conflicto, puede tener dificultades para comunicar con claridad su postura sin intensificar el conflicto. El uso de un mensaje de “yo” puede ayudarlo a expresar sus preocupaciones, sentimientos y necesidades de una manera que sea más fácil para el oyente escuchar y comprender. Un mensaje de “yo” se centra en sus propios sentimientos y experiencias. No se centra en su perspectiva de lo que la otra persona ha hecho o no ha podido hacer.

La primera parte de un mensaje de “yo” identifica y expresa sus propios sentimientos, lo cual es fundamental para abordar el conflicto. Ayuda a disminuir los sentimientos defensivos y facilita la escucha mutua. Lea los ejemplos que se muestran a continuación, sobre cómo convertir un comentario de “usted” de culpa en un mensaje de “yo” de sentimiento:

EJEMPLOS DE MENSAJES DE “TÚ”	EJEMPLOS DE MENSAJES DE “YO”
<i>“Tú nunca escuchas a nadie y realmente no me estás escuchando ahora”.</i>	<i>“Me siento herido cuando pienso que no me entienden. Tener contacto visual me ayuda a sentir que te importo”.</i>
<i>“Eres muy desconsiderado e irreflexivo por no venir a cenar y no llamar”.</i>	<i>“Siento que no te importo cuando no vienes a cenar y no avisas. También me preocupa que te haya pasado algo”.</i>

Analizar: ¿Qué diferencias hay entre los mensajes de “tú” y “yo”?

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Piense en algunas de las declaraciones negativas de “tú” que puede decir cuando está molesto con otra persona. Escriba algunas de esas cosas en la tabla que se muestra a continuación, debajo de “mensajes de tú”.

Paso 2: Ahora use el formato de declaración “yo” para reformular las declaraciones negativas y hacerlas más positivas.

MENSAJES DE “TÚ”	MENSAJES DE “YO”

Paso 3: Forme grupo con otra persona y comparta lo que ha escrito, si se siente cómodo haciéndolo. Analice por qué el mensaje de “yo” sería más eficaz.

Leer: Cuando usted dedica tiempo a comunicar sus sentimientos a alguien, es posible que suponga que es responsabilidad de la otra persona el cumplir sus deseos. Pero, incluso cuando comunica sus sentimientos a los demás, sus sentimientos y deseos siguen siendo su responsabilidad. Cuando su mensaje de “yo” no produce el resultado deseado, usted puede actuar con amor para crear el resultado que desea en lugar de sentirse resentido.

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Elija un compañero. Decidan quién será el compañero 1 y quién será el compañero 2. El compañero 1 comenzará pensando en algunos mensajes comunes de “tú” que ha escuchado. El compañero 2 responderá convirtiendo esos mensajes de “tú” en mensajes de “yo”.

Paso 2: Cambie de roles 1 y 2.

Paso 3: Piensen juntos en algunas acciones con amor que deben realizarse cuando no se recibe un mensaje de “yo” como se esperaba.

5. SER CARITATIVO

Leer: “Cualesquiera que sean los problemas que enfrente su familia, sea lo que sea lo que deban hacer para solucionarlos, el principio y el fin de la solución es la caridad, el amor puro de Cristo. Sin ese amor, hasta las familias que parecen perfectas sufren. Con él, hasta las familias con grandes dificultades salen adelante” (Dieter F. Uchtdorf, “Un elogio a los que salvan”, *Liahona*, mayo de 2016, págs. 79–80).

Ver: “Enduring Love” [“Amor duradero”] (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>).

Meditar: ¿A quién conoce que podría beneficiarse de su caridad? ¿Por qué?

Leer: El Señor nos ha dado más consejos a través del documento inspirado “La Familia: Una Proclamación para el Mundo”. Enseña que las relaciones con éxito “se establecen y se mantienen sobre los principios de la fe, de la oración, del arrepentimiento, del perdón, del respeto, del amor, de la compasión, del trabajo y de las actividades recreativas edificantes” (*La Familia: Una Proclamación para el Mundo*; cursiva agregada).

ACTIVIDAD (5 minutos)

Paso 1: Piense en la persona que identificó en la sección “Meditar” en la página 148.

Paso 2: Teniendo en cuenta la guía para las relaciones mostrada anteriormente de *La Familia: Una Proclamación para el Mundo*, ¿qué hará para fortalecer su relación con esa persona?



MEDITAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piense en lo que ha aprendido hoy y considere lo que Dios desearía que hiciera. Lea el pasaje de las Escrituras que se muestra a continuación y después escriba respuestas a las preguntas.

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

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí en el día de hoy?

¿Qué cosa haré como resultado de lo que aprendí hoy?

Ideas de compromisos: Practicar el uso de mensajes de “yo” esta semana.
Concentrarme en ser más caritativo en una de mis relaciones.
Elegir una forma de estar más presente en una relación.



COMPROMÉTASE—Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana hacemos compromisos. Su respuesta en la sección “Meditar” se puede convertir en su compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando de nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de estar en contacto con sus compañeros de acción y apoyarlos, elija alguno de los siguientes compromisos. Lea en voz alta cada uno de sus compromisos a su compañero de acción. Prometa cumplir con sus compromisos y firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

- A** Oraré de forma individual y en familia cada mañana y cada noche (véase página 141).
 - B** Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y daré gracias a Dios por ella.
 - C** Trabajaré en mi compromiso personal (de la sección “Meditar”, véase la página 150).
 - D** Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.
 - E** Compartiré con mis familiares o amigos lo que he aprendido hoy.
-

Mi firma

Firma del compañero de acción



9

BRINDAR FORTALEZA A LOS DEMÁS

PRINCIPIO DE “MI FUNDAMENTO”

- Sean uno, sirvan juntos

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

1. Lo que es más importante
2. Mitos sobre ayudar a los demás
3. Responder a los demás adecuadamente
4. Validar a los demás
5. Respetar el albedrío de los demás
6. Soportar pacientemente a los demás



INFORMAR—Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON SU COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Piense durante unos minutos cómo cumplió con sus compromisos la semana pasada. Dibuje un círculo alrededor del color que representa cómo se sintió con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que realizó muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa que realizó algo de esfuerzo y el círculo verde que realizó un esfuerzo considerable. Comparta su evaluación con su compañero de acción y pídale que agregue su firma en la autoevaluación.

- Muy poco esfuerzo
- Algo de esfuerzo
- Esfuerzo considerable

Iniciales del
compañero
de acción

A	He orado de forma individual y en familia cada mañana y cada noche.	● ● ●
B	He escrito una cosa por la que estoy agradecido cada día.	● ● ●
C	He trabajado en mi compromiso personal.	● ● ●
D	Me he puesto en contacto con mi compañero de acción y lo he apoyado.	● ● ●
E	He compartido con mi familia o amigos lo que aprendí.	● ● ●

PASO 2: COMPARTIR SUS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 minutos)

Ahora comparta con el grupo las cosas que aprendió la semana pasada trabajando en sus compromisos. Las siguientes preguntas pueden ayudar al análisis.

Analizar: ¿Qué experiencias tuvo al poner en práctica el principio de Mi fundamento?
¿Cómo le fue al establecer relaciones saludables?

PASO 3: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (5 minutos)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

Nombre del compañero de acción

Información de contacto

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto esta semana.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB



MI FUNDAMENTO: SEAN UNO, SIRVAN JUNTOS—Tiempo máximo: 20 minutos

Meditar: ¿De qué manera me salva el hecho de perderme en el servicio a los demás?

Ver: “A la manera del Señor”, disponible en <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources/?lang=spa>. (Si no puede ver el vídeo, lea el guion en la página 159).

Analizar: ¿De qué manera el prestar servicio a los demás puede abrir las ventanas de los cielos en su vida?

Leer: Algunas personas creen que se merecen lo que otros ya tienen y esto puede provocar resentimiento. Otras personas se creen con derecho a tener cosas que no se han ganado. Esas dos trampas ciegan a la gente y les impiden ver una verdad vital: todo le pertenece a Dios. El resentimiento y el creerse con derecho se pueden superar si nos centramos en las necesidades de los demás. Lea Mosíah 2:17, Mosíah 4:26 y la cita del presidente Gordon B. Hinckley (véase la columna de la derecha).

ACTIVIDAD

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

Paso 2: Analicen los talentos, los contactos y los recursos que pueden ofrecer.

Paso 3: Preparen un plan para prestar servicio a esa persona. Por ejemplo, podrían:



- Llevar a cabo un proyecto de servicio en su comunidad.
- Preparar sus historias familiares ayudándose del librito *Mi familia: Historias que nos unen*. A continuación, ir al templo y efectuar las sagradas ordenanzas por los miembros de su familia que han fallecido.
- Ayudar a alguien en su ruta hacia la autosuficiencia.

“Cuando os halláis al servicio de vuestros semejantes, solo estáis al servicio de vuestro Dios”.

MOSÍAH 2:17

“Y ahora bien [...], a fin de retener la remisión de vuestros pecados de día en día [...] quisiera que de vuestros bienes dieseis al pobre, cada cual según lo que tuviere, tal como alimentar al hambriento, vestir al desnudo, visitar al enfermo, y ministrar para su alivio, tanto espiritual como temporalmente, según sus necesidades”.

MOSÍAH 4:26

“Cuando están unidas, su poder no tiene límites. pueden lograr lo que quieran”.

GORDON B. HINCKLEY,
“Madre, tu más grande desafío”, *Liahona*, enero de 2001, pág. 113

Leer: Citas del élder Elder Robert D. Hales y del presidente Thomas S. Monson (a la derecha).

Comprométase: Llevaré a cabo el plan que he elaborado para prestar servicio a alguien.

A LA MANERA DEL SEÑOR

Si no le es posible ver el vídeo, lea este guion.



PRESIDENTE HENRY B. EYRING: Los principios básicos del programa de bienestar de la Iglesia no son solo para una época ni para un lugar, son para todas las épocas y todo lugar. [...]

]. La manera de hacerlo es clara. Quienes han acumulado más deben humillarse para ayudar a los necesitados. Quienes tienen mucho deben sacrificar voluntariamente su comodidad, tiempo, destrezas y recursos para aliviar el sufrimiento del necesitado. La ayuda debe facilitarse a fin de incrementar el poder de los receptores para cuidar de sí mismos y luego de otros. Si se hace a la manera del Señor, puede ocurrir algo notable: El que da y el que recibe son bendecidos.

(Adaptación de un discurso pronunciado por el presidente Eyring en la dedicación del Centro de servicios de bienestar de Sugarhouse, Utah, en junio de 2011, ChurchofJesusChrist.org)

PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF:

Hermanos y hermanas, cada uno de nosotros tiene una responsabilidad bajo convenio de ser sensible a las necesidades de los demás y de prestar servicio como lo hizo el Salvador, tender una mano de ayuda, bendecir y elevar a quienes nos rodean.

A menudo, la respuesta a nuestra oración no viene cuando estamos de rodillas sino cuando estamos de pie sirviendo al Señor y a quienes están a nuestro alrededor. Los actos de servicio desinteresado y la consagración purifican nuestro espíritu, quitan las escamas de nuestros ojos espirituales y abren las ventanas de los cielos. Al convertirnos en la respuesta a la oración de alguien, con frecuencia hallamos la respuesta a la nuestra.

(“A la espera en el camino a Damasco”, *Liahona*, mayo de 2011, págs. 75–76)

Volver a la página 158.

“El propósito de la autosuficiencia temporal y espiritual es ubicarnos en un terreno más alto para poder elevar a otras personas que lo necesiten”.

ROBERT D. HALES,
“Volver en sí: La Santa Cena, el templo y el sacrificio al servir”,
***Liahona*, mayo de 2012, pág. 36**

“Cuando trabajamos juntos de forma colaborativa. [...] podemos lograr cualquier cosa. Al hacerlo, eliminamos la debilidad de una persona sola y la sustituimos con la fortaleza de muchos prestando servicio juntos”.

THOMAS S. MONSON,
“Church Leaders Speak Out on Gospel Values”,
***Ensign*, mayo de 1999, pág. 118**



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

1. LO QUE ES MÁS IMPORTANTE

Leer: Vivimos en un mundo en el que se cree que cuando uno regala algo, uno tiene menos. El Señor trabaja de manera diferente. Él enseñó que en realidad nos encontramos a nosotros mismos al dar a los demás, aun cuando nosotros mismos estemos enfrentando problemas. “Porque el que quiera salvar su vida la perderá; pero el que pierda su vida por causa de mí y del evangelio la salvará” (Marcos 8:35).

Ver: “Lo que es más importante” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>).

Meditar: ¿Qué es lo más importante en su vida?

Analizar: ¿De qué maneras las personas le han mostrado amor?

2. MITOS SOBRE AYUDAR A LOS DEMÁS

Leer: Hay mitos comunes acerca de ayudar a los demás que uno puede tener a veces. Al leer los mitos siguientes, evalúe si alguna vez ha pensado así o no.

MITO N°1:

SOY 100 % RESPONSABLE DE PROPORCIONAR A LOS DEMÁS LA AYUDA QUE NECESITAN.

LA REALIDAD:

El Salvador es el verdadero sanador de almas y usted es parte de una comunidad de curación para bendecir a los demás. Tiene puntos fuertes y puntos de vista únicos que ofrecer, y al prestar ayuda cuando puede, se convierte en parte de esta comunidad de curación.

MITO N°2:

YO DEBERÍA SER UN EXPERTO EN RESOLVER LOS PROBLEMAS DE LOS DEMÁS.

LA REALIDAD:

Su papel es amar y ministrar a las personas, y el Salvador hará la curación. Incluso los consejeros profesionales consideran que su función consiste en ayudar a una persona a hacer sus propios cambios, en lugar de proporcionar un manual de instrucciones.

MITO N°3:

HAY SOLUCIONES RÁPIDAS PARA LOS PROBLEMAS DE LA VIDA.

LA REALIDAD:

Trabajar hacia el cambio es un proceso y casi siempre conlleva más tiempo del que pensamos. Rara vez hay soluciones rápidas para la mayoría de los problemas. Vivimos en una cultura de gratificación instantánea y se nos promete que hay soluciones rápidas para casi cualquier cosa. El cambio real es un proceso de refinamiento por el que la persona tiene que pasar.

MITO N°4:

NO SÉ QUÉ DECIR, ASÍ QUE ES MEJOR QUE NO DIGA NADA.

LA REALIDAD:

La buena noticia es que a menudo no tenemos que decir mucho. El mejor regalo que podemos dar a los demás es mostrar interés por ellos, hacer preguntas, escuchar con amor y ayudar a las personas a sentirse seguras al compartir con nosotros.

MITO N°5:

SI SIEMPRE AYUDO, ELLOS SIEMPRE DEPENDERÁN DE MÍ.

LA REALIDAD:

Al prestar servicio, podemos establecer límites saludables para asegurarnos de poder cuidar de nosotros mismos y de nuestra familia. El Señor puede guiarnos de maneras que se fortalezca la autosuficiencia de la otra persona. Nunca subestime el poder que los pequeños y sencillos actos de amor pueden tener en la vida de las personas, y no tenga miedo de invertir en alguien.

Analizar: Analice con un compañero uno de estos mitos que usted pueda tener y cómo puede superarlo.

3. RESPONDER A LOS DEMÁS ADECUADAMENTE

Leer: Independientemente de sus mejores intenciones, es fácil decir cosas que no son muy útiles cuando se trata de ayudar a alguien en momentos difíciles. No debería tener miedo de seguir tratando de ser útil. Dios desea que ame y ayude a Sus hijos.



ACTIVIDAD (15 minutos)

En grupo, lean las declaraciones que se muestran a la izquierda y analicen si son útiles o no para alguien que está pasando por un momento difícil. Escriba una "X" en la columna "Útil" o en la "No útil".

DECLARACIÓN	ÚTIL	NO ÚTIL
"Por lo menos, usted..."		X
"Esto debe ser realmente difícil..."		
"Todo sucede por una razón..."		
"Solo mire el lado bueno..."		
"No puedo imaginar por lo que está pasando..."		
"Me alegra que me haya contado esto..."		
"Le traigo un postre que le he preparado..."		
"Esto también pasará..."		
"Me encanta escuchar en cualquier momento..."		
"Ahora está en un lugar mejor..."		
"Quiero asegurarme de que le entiendo..."		
"¿Cómo ha sido esta experiencia para usted...?"		
"Debe ser difícil hablar de esto..."		
"Dios tiene un plan..."		
"¿Qué necesita en este momento...?"		
"Lo que necesita hacer es simplemente..."		
"Sé exactamente cómo se siente..."		
"¿Qué le está ayudando a superar esto...?"		

Analizar: ¿Qué otras frases ha escuchado que puedan resultar útiles o no útiles?

4. VALIDAR A LOS DEMÁS

Leer: La hermana Reyna I. Aburto enseñó, “Aunque no podamos identificarnos con lo que los demás estén pasando, el validar la realidad de su dolor puede ser un gran primer paso para hallar comprensión y sanación” (“En sol y sombra, Señor, acompáñame”, *Liahona*, noviembre de 2019). Para validar los sentimientos de alguien primero hay que aceptarlos y luego comprenderlos.

A continuación, se muestran algunos pasos que lo ayudarán a validar a alguien que se enfrenta a un problema:

- 1. Escuchar.** Esté presente y escuche atentamente lo que esta persona le dice. No se ponga a la defensiva si usted ha contribuido a su problema.
- 2. Intentar entender.** Es posible que tenga que hacer preguntas compasivas para comprender mejor lo que siente esta persona. Haga su mejor esfuerzo por entender por lo que ha pasado.
- 3. Aceptar los sentimientos de esa persona.** No intente cambiar a la persona ni decir que se equivoca por sentirse así.
- 4. Expresar compasión.** Exprese que le importa lo que esa persona siente. Puede validar sus sentimientos diciendo cosas como “Usted se siente irrespetado. Es difícil sentirse irrespetado [o ansioso, desesperado, sin valía personal, enfadado, etc.]”, aun cuando no pueda identificarse con la situación ni con la causa del sentimiento.
- 5. Mostrar amor.** Dígale a esta persona que le importa y que usted confía en su capacidad para resolver o superar el problema al que se enfrenta.

Leer: Aquí se muestra un ejemplo de cómo podría validar a alguien que está pasando por un momento difícil.

Jill es una madre soltera cuyo hijo murió recientemente por una sobredosis de drogas. Ella vive sola y no tiene familia cerca. María vino a hablar con ella y a preguntarle cómo estaba. María estuvo tentada de interrumpir a Jill, pero no lo hizo. Solo la escuchó. Cuando sintió que era el momento apropiado, hizo preguntas del tipo: “¿Cómo se siente ahora?” y “¿Qué es lo más difícil de esto para usted?”. En lugar de decir: “Al menos él está con Dios ahora”, ella entendió que Jill simplemente echaba de menos a su hijo. María decidió expresar empatía diciendo: “Lo echa mucho de menos y se me parte el corazón con usted”. Luego, ella le mostró su cariño sentándose y llorando con ella.

SUGERENCIA: El sitio web de la Iglesia sobre la ministración también puede resultar útil cuando se trata de mostrar compasión. Visite ministering.ChurchofJesusChrist.org.



ACTIVIDAD (10 minutos)

Paso 1: En grupo, lean las siguientes situaciones de personas que pasan por momentos difíciles.

- Alguien que ha estado buscando empleo durante más de seis meses.
- Un padre primerizo que está luchando contra la ansiedad.
- Una persona que ha estado lidiando con una enfermedad crónica por más de 20 años.
- Un vecino que no está de acuerdo con un miembro de su familia.
- Un padre o una madre de tres hijos que recién se ha divorciado.
- Un exmisionero que ahora está luchando contra problemas de fe.

Paso 2: Analicen algunas cosas que podría decir que es posible que fuesen útiles para esas personas.

Paso 3: Practiquen la validación personal de los sentimientos de otras personas. Hable con un compañero sobre algo a lo que ese compañero se esté enfrentando. Busque maneras de validar los sentimientos de esa persona. A continuación, cambie de compañero. Cuando haya terminado, analice qué declaraciones de validación fueron útiles para usted y por qué.

5. RESPETAR EL ALBEDRÍO DE LOS DEMÁS

Leer: A medida que tienda una mano a los demás, recuerde que no es responsable de corregirlos ni de controlar sus decisiones. El Padre Celestial ha concedido a todos el don del albedrío y las personas son responsables de sus propias decisiones, independientemente de la ayuda que ofrezca. Es importante establecer sus propios límites saludables al ayudar a los demás.

El Salvador desea que honre el albedrío de sus seres queridos, pero eso no significa necesariamente que mantenga una actitud pasiva. Además de validar sus sentimientos y escuchar, puede hacer muchas otras cosas que podrían bendecir sus vidas.

- Puede ayunar y orar por ellos.
- Puede consagrar su tiempo en el templo en su nombre.
- Puede buscar ayuda y asesoramiento profesional.
- Puede investigar sobre salud emocional.
- Puede enviar notas de ánimo o compartir notas de humor para hacerlos sonreír.
- Puede buscar bendiciones y consejos del sacerdocio.
- Puede unirse a un grupo de apoyo para familiares y amigos.
- Puede ponerse a disposición de este ser querido manteniendo límites saludables.

Analizar: Comparta una experiencia inspiradora que tuvo en una ocasión en que fue fortalecido o en un tiempo que brindaba fortaleza a otros.

6. SOPORTAR PACIENTEMENTE A LOS DEMÁS

Leer: Cuidar de los seres queridos puede ser difícil y abrumador. Con frecuencia puede estar tan concentrado en cuidar de sus seres queridos que olvide cuidar de usted mismo. En tanto procure cuidar a los necesitados, trate de ser comprensivo y evite emitir juicios. Puede aprender de las Escrituras y “[pedir] al Padre con toda la energía de [sus] corazones, que [sean] llenos de este amor” (Moroni 7:48).

Si tiene un ser querido con problemas de salud emocional, hay a su disposición ayuda y apoyo para usted. Los grupos de apoyo pueden ayudar a los familiares a aprender sobre los problemas de salud, las formas de ayudar y las estrategias para hacer frente a los síntomas. Póngase en contacto con amigos de confianza y profesionales de la salud para obtener ayuda para usted y su ser querido. La familia y los amigos pueden tener un impacto positivo en el tratamiento de problemas sociales graves y de salud emocional.

El élder Jeffrey R. Holland aconsejó: “Para quienes cuidan de una persona afligida: En su esfuerzo devoto por cuidar de la salud de otra persona, no destruyan la suya. En todas esas cosas, sean prudentes. No corran más aprisa de lo que sus fuerzas les permitan [véase Mosíah 4:27]. Sin importar lo que sean o no sean capaces de proporcionar, pueden ofrecer sus oraciones y pueden brindar un “amor sincero” [Doctrina y Convenios 121: 41]” (“Como una vasija quebrada”, *Liahona*, noviembre de 2013).

Analizar: ¿Que lo ha ayudado a encontrar el equilibrio entre cuidar a los demás y cuidar de sí mismo?



MEDITAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piense en lo que ha aprendido hoy y considere lo que Dios desearía que hiciera. Lea la cita y escriba sus respuestas a las preguntas a continuación.

“Testifico del día en que nuestros seres queridos que sufrían discapacidades en la vida terrenal se presentarán ante nosotros glorificados y grandiosos, asombrosamente perfectos en cuerpo y mente. ¡Qué momento maravilloso será! No sé si sentiremos mayor felicidad por ser testigos de tal milagro o porque ellos serán totalmente perfectos y "libres al fin". Hasta que llegue aquella hora en que el consumado don de Cristo sea evidente para todos nosotros, ruego que vivamos por fe, nos aferremos a la esperanza y seamos 'compasivos' el uno con el otro” (1 Pedro 3: 8) (Jeffrey R. Holland, “Como una vasija quebrada”, *Liahona*, noviembre de 2013).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí en el día de hoy?

¿Qué cosa haré como resultado de lo que aprendí hoy? (Este será su compromiso personal para la semana).

Ideas de compromisos: Brinde fortaleza a alguien que sabe que necesita apoyo.
Practique el uso de respuestas útiles cuando dé apoyo a los demás.



COMPROMÉTASE—Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana hacemos compromisos. Su respuesta en la sección “Meditar” se puede convertir en su compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando de nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de estar en contacto con sus compañeros de acción y apoyarlos, elija alguno de los siguientes compromisos. Lea en voz alta cada uno de sus compromisos a su compañero de acción. Prometa cumplir con sus compromisos y firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

- A** Llevaré a cabo el plan que he elaborado para prestar servicio a alguien (véase la página 159).

 - B** Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y daré gracias a Dios por ella.

 - C** Trabajaré en mi compromiso personal (de la sección “Meditar”, véase la página 166).

 - D** Me pondré en contacto con mi compañero de acción y lo apoyaré.

 - E** Compartiré con mis familiares o amigos lo que he aprendido hoy.
-

Mi firma

Firma del compañero de acción



10

AVANZAR CON FE

PRINCIPIO DE "MI FUNDAMENTO"

- Reciba las ordenanzas del templo

VALORES Y HABILIDADES EMOCIONALES

1. Reconocer nuestro progreso
2. Aprender de nuestros reveses
3. Sobrellevar bien nuestros problemas
4. Fijarse metas de cambio personal
5. Buscar ayuda a través del Salvador
6. Buscar apoyo de los demás
7. Conclusión



INFORMAR—Tiempo máximo: 15 minutos

PASO 1: EVALUAR CON SU COMPAÑERO DE ACCIÓN (5 minutos)

Piense durante unos minutos cómo cumplió con sus compromisos la semana pasada. Dibuje un círculo alrededor del color que representa cómo se sintió con cada compromiso. Por ejemplo, el círculo rojo significa que realizó muy poco esfuerzo, el círculo amarillo representa que realizó algo de esfuerzo y el círculo verde que realizó un esfuerzo considerable. Comparta su evaluación con su compañero de acción y pídale que agregue su firma en la autoevaluación.

- Muy poco esfuerzo
- Algo de esfuerzo
- Esfuerzo considerable

Iniciales del
compañero
de acción

(A)	He llevado a cabo el plan que he elaborado para prestar servicio a alguien.	● ● ●
(B)	He escrito una cosa por la que estoy agradecido cada día.	● ● ●
(C)	He trabajado en mi compromiso personal.	● ● ●
(D)	Me he puesto en contacto con mi compañero de acción y lo he apoyado.	● ● ●
(E)	He compartido con mi familia o amigos lo que aprendí.	● ● ●

PASO 2: COMPARTIR LAS EXPERIENCIAS CON EL GRUPO (5 minutos)

Ahora comparte con el grupo las cosas que aprendió la semana pasada trabajando en sus compromisos. Las siguientes preguntas pueden ayudar al análisis.

Analizar: ¿Qué experiencias tuvo al poner en práctica el principio de Mi fundamento?
¿Cómo hizo para brindar fortaleza a los demás?

PASO 3: ELEGIR COMPAÑEROS DE ACCIÓN (5 minutos)

Elija un compañero de acción del grupo para la próxima semana. Por lo general, los compañeros de acción son del mismo sexo y no son familiares.

Dedique unos minutos ahora a conocer a su compañero de acción. Preséntense y analicen cómo se comunicarán durante la semana.

Nombre del compañero de acción

Información de contacto

Anoten cómo y cuándo se pondrán en contacto esta semana.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB



MI FUNDAMENTO: RECIBIR LAS ORDENANZAS DEL TEMPLO—Tiempo máximo: 20 minutos

Meditar: ¿Cuáles son algunas de las cosas que más le importan?

Ver: “Hacer lo más importante”, disponible en <https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>.
(Si no puede ver el vídeo, lea el guion en la página 175).

Analizar: ¿Qué cosas insignificantes nos distraen e impiden que progreseemos? ¿De qué modo nos pueden ayudar las ordenanzas del Evangelio?

Leer: Doctrina y Convenios 84:20, la cita del élder Quentin L. Cook (véase la columna de la derecha) y la cita del presidente Russell M. Nelson en la página 175.

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 (véase la columna de la derecha) y los pasajes de las Escrituras que se muestran a continuación. Subraye las bendiciones que se prometen a quienes adoran en el templo.

“Y que crezcan en ti y reciban la plenitud del Espíritu Santo; y se organicen de acuerdo con tus leyes y se preparen para recibir cuanto fuere necesario” (Doctrina y Convenios 109:15).

“Y cuando tu pueblo transgrediere, quienquiera que sea, se arrepienta cuanto antes y vuelva a ti y halle gracia ante tus ojos, y séanle restauradas las bendiciones que tú has decretado que se derramen sobre los que te reverencien en tu casa” (Doctrina y Convenios 109:21).

“Te rogamos, Padre Santo, que tus siervos salgan de esta casa armados con tu poder, y que tu nombre esté sobre ellos, y los rodee tu gloria, y tus ángeles los guarden” (Doctrina y Convenios 109:22).

“Te pedimos, Padre Santo [...], que ninguna arma forjada en contra de ellos prospere” (Doctrina y Convenios 109:24–25).

“En sus ordenanzas se manifiesta el poder de la divinidad”.

**DOCTRINA Y CONVENIOS
84:20**

“Haríamos bien en estudiar la sección 109 de Doctrina y Convenios y seguir la admonición del presidente [Howard W.] Hunter de establecer el templo del Señor como el símbolo supremo de [nuestra] condición de miembro”.

QUENTIN L. COOK,
“Véanse en el templo”,
Liahona, mayo de 2016, pág. 99; citando
Enseñanzas de los
Presidentes de la Iglesia:
Howard W. Hunter, 2015,
pág. 185.

“El Señor nos bendecirá al efectuar la sagrada obra de las ordenanzas del templo. Las bendiciones que ahí recibiremos no se limitarán a nuestro servicio en el templo, sino que seremos bendecidos en todos nuestros asuntos. Nos haremos merecedores de que el Señor se interese en nuestras empresas tanto espirituales como temporales”.

BOYD K. PACKER, El Santo Templo, 2002, pág. 39.

Paso 2: Medite en forma individual: “¿Qué debo cambiar en mi vida para participar en las ordenanzas del templo con más frecuencia?”.

Comprométase: Fijaré una fecha para asistir al templo si tengo una recomendación para el templo. Si no la tengo, me reuniré con mi obispo o presidente de rama para evaluar cómo puedo prepararme para recibir las ordenanzas del templo.

HACER LO MÁS IMPORTANTE

Si no le es posible ver el vídeo, lea este guion.

NARRADOR: Una oscura noche de diciembre, un avión se estrelló en Florida, Estados Unidos. Murieron más de cien personas a solo 32 kilómetros de un aterrizaje a salvo.

PRESIDENTE DIETER F. UCHTDORF: Después del accidente, los investigadores trataron de determinar la causa. El tren de aterrizaje había descendido correctamente. El avión estaba en perfectas condiciones mecánicas; todo funcionaba debidamente, todo, excepto una cosa: una bombilla o un foco que se había fundido. Aquella pequeña bombilla, que costaba unos 20 centavos, dio comienzo a la cadena de eventos que condujeron a la trágica muerte de más de cien personas.

Naturalmente, la bombilla que no funcionaba no causó el accidente; este se produjo porque la tripulación centró su atención en algo que por el momento parecía importante, haciéndoles perder de vista lo que era de más importancia.



La tendencia a centrarse en lo insignificante a costa de lo profundo no solo les sucede a los pilotos, sino a todos. Todos corremos ese peligro. [...] ¿Están sus pensamientos y su corazón centrados en lo efímero que solo tiene importancia en ese momento, o acaso está centrado en lo que es más importante?

(Véase “Estamos haciendo una gran obra y no podemos ir”, *Liahona*, mayo de 2009, pág. 59–60).

Volver a la página 174.

“El fin por el que cada uno nos esforzamos es ser investidos con poder en una Casa del Señor, ser sellados como familias, ser fieles a los convenios hechos en el templo que nos hacen merecedores del don más grande de Dios, que es la vida eterna. Las ordenanzas del templo y los convenios que ustedes hagan allí son clave para fortalecer su vida, su matrimonio y su familia, y su habilidad para resistir los ataques del adversario. Su adoración en el templo y el servicio que presten allí por sus antepasados los bendicirá con mayor revelación personal y paz, y los fortalecerá en su compromiso de mantenerse en la senda de los convenios”

RUSSELL M. NELSON,
Véase “Al avanzar juntos”, Mensaje de la Primera Presidencia, *Liahona*, abril de 2018.



APRENDER—Tiempo máximo: 60 minutos

1. RECONOCER NUESTRO PROGRESO



ACTIVIDAD (15 minutos)

Paso 1: En las últimas semanas, hemos estudiado muchas habilidades para mejorar nuestra resiliencia emocional. Evalúe su nivel de mejora general en cada una de las siguientes categorías. Marque la casilla junto a las áreas en las que cree que ha mejorado durante este curso.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Cuidar de mi salud física | <input type="checkbox"/> Aceptar y adaptarme a los cambios |
| <input type="checkbox"/> Manejo de mis pensamientos | <input type="checkbox"/> Manejo de mis emociones |
| <input type="checkbox"/> Manejo de los sentimientos de estrés y ansiedad | <input type="checkbox"/> Expresar gratitud |
| <input type="checkbox"/> Manejo de los sentimientos de tristeza y depresión | <input type="checkbox"/> Brindar fortaleza a los demás |
| <input type="checkbox"/> Manejo de los sentimientos de ira | <input type="checkbox"/> Ser emocionalmente resiliente |
| <input type="checkbox"/> Cómo establecer relaciones saludables | <input type="checkbox"/> Sentirse espiritualmente fortalecido |

Paso 2: Escriba tres formas en que ha mejorado su resiliencia emocional durante este curso.

1. _____
2. _____
3. _____

Paso 3: Al comenzar en este grupo, usted identificó un cambio personal que deseaba llevar a cabo (véase la página 21). Dedique un momento a responder las preguntas que se muestran a continuación.

¿Cuál era el cambio personal que deseaba llevar a cabo?

¿Qué salió bien por sus esfuerzos?

¿A qué desafíos se enfrentó?

¿Cuál es su plan para seguir adelante?

Analizar: Comparta algunos de los pensamientos que escribió en la página 177. ¿Qué cosas salieron bien? ¿A qué problemas se enfrentó en sus esfuerzos por cambiar y qué progresos hizo con esos desafíos?

2. APRENDER DE NUESTROS REVESES

Leer: Los reveses son una parte natural de la vida y son una parte esperada de cualquier esfuerzo por cambiar. Sus reveses pueden enseñarle formas de continuar progresando. Cuando se enfrenta a reveses, es útil centrarse 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 desalentamos; tropezamos; pero si miramos hacia Jesucristo con un corazón arrepenido, Él nos levantará, nos purificará del pecado, nos perdonará y nos sanará el corazón. Él es paciente y bondadoso; Su amor Redentor jamás cesa y nunca deja de ser” (“Mirar hacia Jesucristo”, *Liahona*, mayo de 2019).

Al recurrir al Salvador cuando sufre un revés, puede desarrollar una perspectiva de progreso en lugar de perfección. Una forma de hacer frente a los contratiempos es compararlos con un viaje. Imagine que está viajando hacia una ciudad vecina. En el camino, se pincha un neumático. ¿Volvería al principio del viaje para arreglar el neumático? No. Encontraría una manera de arreglarlo donde estuviese y continuaría su viaje. No tiene que comenzar de nuevo cuando tiene un neumático pinchado. De manera similar, cuando sufre un revés, puede pensar que todo su progreso se ha esfumado y que tiene que comenzar de nuevo, pero eso no es cierto. Sufrir un revés no lo lleva de vuelta al principio. Usted puede encontrar formas de solucionar el problema donde se encuentre y seguir adelante. Los contratiempos pueden incluso mostrarle lugares que puede que necesite mejorar.

Analizar: ¿Qué ha aprendido de sus propios reveses?

3. SOBRELLEVAR NUESTROS PROBLEMAS

Leer: En la mortalidad debemos aprender a vivir con problemas y aflicciones. Es posible que deseemos con vehemencia estar libres de síntomas y nos esforcemos por alcanzar la perfección. Pero a veces, incluso con nuestros mejores esfuerzos, los síntomas de los problemas emocionales permanecen. Debemos aprender a vivir con estos problemas. Esto no quiere decir que nos rindamos, sino que, podemos avanzar con fe. Dicha perspectiva nos ayuda a sentir paz y ser más resilientes.

El presidente Dieter F. Uchtdorf enseñó: “Aquí tenemos un concepto importante: la paciencia no es ni una resignación pasiva, ni es dejar de actuar por causa de nuestros temores. Ser paciente significa esperar y perseverar de forma activa. Significa persistir en algo y hacer todo cuanto podamos: trabajar, tener esperanza, ejercer la fe y enfrentar las dificultades con fortaleza, incluso cuando los deseos de nuestro corazón se ven demorados. ¡La paciencia no es simplemente sobrellevar las cosas, sino hacerlo bien!” (“Continuemos con paciencia”, *Liahona*, mayo de 2010).

Ver: “Venga lo que venga, disfrútalo” (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=spa>).

Analizar: ¿Qué consejo de este vídeo puede aplicar a su vida?

4. FIJARSE METAS DE CAMBIO PERSONAL

Leer: En este curso ha estudiado habilidades que lo ayudarán a hacer cambios en su vida. Para practicar estas habilidades, usted se ha fijado objetivos o metas, ha trabajado en ellas y ha dado informe al respecto. El presidente M. Russell Ballard enseñó: “Establezcan metas a corto plazo que puedan alcanzar; Metas bien equilibradas; no muchas ni muy pocas, y no muy altas ni muy bajas. Pónganlas en una lista y trabajen por alcanzarlas según su orden de importancia. Al establecernos metas, siempre debemos pedir la guía divina” (véase “El equilibrio en las exigencias de la vida”, *Liahona*, julio de 1987, pág. 13).

Heber J. Grant a menudo citaba a Ralph Waldo Emerson cuando decía: “Aquellos en los que perseveramos se vuelven más fáciles de realizar, no porque su naturaleza haya cambiado, sino porque nuestra capacidad para realizarlos ha aumentado” (Leon R. Hartshorn, “Heber J. Grant: Un hombre sin excusas”, *New Era*, enero de 1972).

ACTIVIDAD (10 minutos)

Paso 1: Es posible que desee continuar progresando en sus cambios y metas actuales. También puede considerar elegir una meta diferente para mejorar su resiliencia emocional. Dedique un momento a pensar para escribir una meta a continuación. Recuerde el consejo anterior del presidente M. Russell Ballard.

Paso 2: Conteste las preguntas que siguen a continuación.

¿Qué habilidades he aprendido que puedo aplicar a esta meta?

¿Qué fortalezas y recursos personales puedo utilizar?

¿Qué pasos realizaré para alcanzar esta meta? ¿Qué fortalezas y recursos personales puedo utilizar?

¿A quién tengo que rendir cuentas? ¿Quién puede apoyarme con esta meta?

Leer: “Nuestro objetivo en la vida no es superar a otras personas sino superarnos a nosotros mismos. Romper nuestras propias marcas, superar nuestro ayer por medio del hoy, poder sobrellevar nuestras pruebas de un modo más bello de lo que jamás hubiéramos soñado que podríamos, dar como jamás hemos dado, efectuar nuestra labor con más fuerza y con el acabado más exquisito que nunca; tal es la idea verdadera” (Thomas S. Monson, “El faro del Señor: Un mensaje para la juventud de la Iglesia”, *Ensign o Liahona*, mayo de 2001).

Analizar: ¿Cómo es el fijarse metas una parte del plan de Dios para nosotros?

5. BUSCAR AYUDA A TRAVÉS DEL SALVADOR

Leer: El hermano Tad R. Callister enseñó: “La expiación del Salvador nos da vida en lugar de muerte, 'gloria en lugar de cenizas', sanación en lugar de heridas y perfección en lugar de debilidad. Es el antídoto del cielo para los obstáculos y las luchas de este mundo. En su última semana en la vida terrenal, el Salvador dijo: 'En el mundo tendréis aflicción. Pero confiad; yo he vencido al mundo' [Juan 16:33]. Gracias a que el Salvador efectuó Su expiación, no hay ninguna fuerza externa, ni acontecimiento ni persona—ni pecado, ni muerte, ni divorcio— que pueda evitar que alcancemos la exaltación, siempre y cuando guardemos los mandamientos de Dios. Con este conocimiento, podemos seguir adelante con buen ánimo y la absoluta certeza de que Dios está con nosotros en esta búsqueda celestial” (“La expiación de Jesucristo”, *Liahona*, mayo de 2019).

El Señor desea consolarnos y ayudarnos. Él ha prometido: “Sé humilde; y el Señor tu Dios te llevará de la mano y dará respuesta a tus oraciones” (Doctrina y Convenios 112:10).

A continuación, se muestran algunas formas de buscar ayuda divina:

- Perdonarse a uno mismo y a los demás.
- Orar con fe, humildad y gratitud.
- Deleitarse en las Escrituras y las enseñanzas de los profetas vivientes.
- Asistir al templo.
- Acordarse del día de reposo y santificarlo.
- Participar de la Santa Cena y recordar al Salvador siempre.
- Darse cuenta de que tener y hacer preguntas es una parte importante del proceso para recibir revelación.
- Recordar que el Salvador desea ayudarlo con sus metas.

Analizar: ¿De qué otras maneras podemos buscar la ayuda del Señor?

6. BUSCAR APOYO DE LOS DEMÁS

Leer: Dios no desea que pasemos por nuestras pruebas solos. Por lo general, es por medio de otra persona que Él atiende nuestras necesidades. Dios ha puesto, y seguirá poniendo, a personas en nuestra vida para que nos ayuden y apoyen durante nuestras pruebas. Los lugares a los que podemos recurrir para obtener ayuda son:

- Familia y amigos de confianza.
- Líderes de la Iglesia y hermanas o hermanos ministrantes.
- Recursos de la comunidad.
- Ayuda profesional.

Analizar: ¿Cómo lo han ayudado los demás durante este curso?

Buscar ayuda profesional

Leer: Es difícil saber si debemos buscar ayuda profesional. Las siguientes situaciones son señales de advertencia que pudieran indicar la necesidad de ayuda profesional. Por ejemplo:

- Sufre sentimientos persistentes de ira abrumadora, tristeza, miedo, dolor emocional o desesperanza. Independientemente de lo que haga, estos sentimientos permanecen y a menudo lo debilitan mental y físicamente.
- A pesar de 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.
- Contempla la posibilidad de hacerse daño a sí mismo o a los demás.
- Su capacidad para funcionar en el día a día se ve afectada y el problema limita su productividad.

Si experimenta algunos de estos signos 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 al profesional adecuado para usted en la sección "Recursos" al final de este capítulo.

7. CONCLUSIÓN

Leer: ¡Felicitaciones por terminar este curso! Muchas de las cosas que ha analizado no se pueden lograr en diez semanas. Sin embargo, es posible que haya desarrollado algunos hábitos que pueden ayudarlo a progresar hacia una mayor resiliencia emocional. Puede revisar los capítulos de este libro de trabajo a menudo para recordar y practicar estos principios y habilidades.

Analizar: En grupo, comparta voluntariamente sus experiencias de este curso. Considere compartir las habilidades más útiles que aprendió, las experiencias espirituales, la forma en que que ha cambiado o cómo el Señor lo ha bendecido durante este curso.

Leer: Después de terminar este curso, algunos grupos eligen continuar reuniéndose pero con menos frecuencia. Algunos consideran que es valioso aprender juntos de forma constante, apoyándose mutuamente y trabajando para superar los cometidos. Otros han usado mensajes de texto o redes sociales para ofrecer ánimo regularmente, compartir artículos, vídeos y otros contenidos.

Analizar: ¿Le gustaría mantenerse en contacto con los demás? En caso afirmativo, ¿cómo le gustaría hacerlo?



MEDITAR—Tiempo máximo: 5 minutos

Piense en lo que ha aprendido hoy y considere lo que Dios desearía que hiciera. Lea el pasaje de Escritura y escriba sus respuestas a las preguntas a continuación.

“Porque yo, Jehová, soy tu Dios, quien te sostiene de la mano derecha y te dice: No temas, yo te ayudaré” (Isaías 41:13).

¿Cuáles son las cosas más valiosas que aprendí en el día de hoy?

¿Qué cosa haré como resultado de lo que aprendí hoy? (Este será su compromiso personal para la semana).

Ideas de compromisos: Buscar la ayuda adecuada para obtener apoyo.
Practicar responder a los desencadenantes de manera saludable.
Obtener información acerca de qué recursos están disponibles en su comunidad.



COMPROMÉTASE—Tiempo máximo: 5 minutos

Cada semana hacemos compromisos. Su respuesta en la sección “Meditar” se puede convertir en su compromiso personal para la semana. Cuando nos reunamos la próxima semana, comenzaremos informando de nuestros compromisos. Lea los siguientes compromisos. Además de estar en contacto con sus compañeros de acción y apoyarlos, elija alguno de los siguientes compromisos. Lea en voz alta cada uno de sus compromisos a su compañero de acción. Prometa cumplir con sus compromisos y firme a continuación.

MIS COMPROMISOS

- A** Estableceré una fecha para asistir al templo o me prepararé para recibir mis ordenanzas del templo (véase la página 175).

 - B** Escribiré una cosa por la que estoy agradecido cada día y daré gracias a Dios por ella.

 - C** Trabajaré en mi compromiso personal (de la sección “Meditar”, véase la página 184).

 - D** Compartiré con mis familiares o amigos lo que he aprendido hoy.
-

Mi firma

Firma del compañero de acción

RECURSOS

Encontrar la ayuda profesional adecuada

Cuando decida buscar ayuda profesional, entienda que usted se convierte en cliente de un servicio y tiene derecho a hacer preguntas. Considere buscar un profesional que:

- Entienda y respete sus valores. Cuando decida buscar ayuda, usted ayudará a determinar los resultados deseados. Busque un profesional que respete la autodeterminación del cliente o su capacidad de elegir lo que desea obtener de la terapia, el tratamiento u otra ayuda.
- Pueda explicar su capacitación y experiencia y cómo se relaciona con sus necesidades. Algunos profesionales cualificados son terapeutas matrimoniales y familiares con licencia, trabajadores sociales clínicos con licencia, psiquiatras, psicólogos, consejeros profesionales, etc.
- Disponga de sesiones adecuadas para usted. Considere la duración de las sesiones, el costo y otros factores cuando decida qué se ajusta a sus necesidades.
- Esté dispuesto a consultar con su líder de la Iglesia su progreso y ofrecerle consejos sobre cómo él o ella y su líder pueden trabajar juntos para ayudarlo.

Metas, beneficios y riesgos

Usted tendrá más probabilidades de alcanzar sus metas cuando comprenda la naturaleza y las limitaciones de la terapia. El propósito de la terapia es ayudarlo a que comprenda sus pensamientos, sentimientos y conductas y a que pueda influir sobre ellos. Muchas personas experimentan mejoras o resuelven sus inquietudes durante la terapia. En última instancia, establecer una relación de confianza será vital para hacer progresos en la terapia. Preste atención a sus primeras reacciones emocionales cuando hable con el profesional. Confíe en sí mismo y en su criterio mientras busca lo que más se ajusta a sus necesidades y personalidad. Si no se siente cómodo, siga buscando. Aunque no se pueden garantizar los resultados de la terapia, su nivel de compromiso con el proceso influirá enormemente en los beneficios que le aporte.

LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

Servicios de Autosuficiencia

FONDO PERPETUO PARA LA EDUCACIÓN

SPANISH



4 02173 93002 1

17393 002