

# Guía de apoyo

AYUDA PARA EL CÓNYUGE Y LOS FAMILIARES DE LAS PERSONAS EN PROCESO DE RECUPERACIÓN



# GUÍA DE APOYO—Ayuda para el cónyuge y los familiares de las personas en proceso de recuperación

Introducción . . . . .	ii
1. Dios nos consolará en nuestras aflicciones . . . . .	1
2. Sacudíos las cadenas con las cuales estáis sujetos. . . . .	8
3. Tomará sobre Sí los dolores y las enfermedades de Su pueblo . . . . .	14
4. Allegaos a mí. . . . .	20
5. Ten cuidado de ti mismo . . . . .	27
6. Tus amigos te sostienen. . . . .	33
7. En todas las cosas dad gracias . . . . .	39
8. Sea firme e inmutable. . . . .	46
9. Hemos renunciado a lo vergonzoso . . . . .	54
10. Levantar las manos caídas. . . . .	61
11. Sobrellevar con paciencia todas estas cosas . . . . .	67
12. Mi paz os doy . . . . .	73
Apéndice . . . . .	79

# INTRODUCCIÓN



Esta guía ofrece apoyo y recursos para los cónyuges y familiares de las personas que presentan conductas compulsivas. El propósito de esta guía es recalcar los principios y la doctrina del Evangelio que pueden ayudar al cónyuge o a los familiares a hallar paz y sanación mediante el poder de Jesucristo y Su expiación. Esta guía no incluye una lista preceptiva de pasos que conducirán a la sanación de las personas; más bien le ayudará a aprender y a aplicar los principios del Evangelio. No tiene que estudiar los principios en orden secuencial, pero sí debe estudiar todos los principios de la guía y centrarse en los que considere más importantes para usted. Conforme estudie, el Espíritu puede dirigirle a aplicar esos principios de las maneras más útiles y significativas para su situación. A lo largo de este proceso, usted obtendrá un mejor entendimiento de los principios del Evangelio, se le presentarán ideas específicas que le ayudarán a usted y a sus seres queridos y encontrará mayor paz y sanación.

---

## OBTENER ESPERANZA

Si tiene a un ser querido que está atrapado en conductas compulsivas, es posible que usted se sienta desanimado, dolido o desesperado. Quizás se preocupa acerca de las consecuencias importantes que parecen acercarse sobre usted y su ser querido. Quizás solo se sienta preocupado y desea ayudar. No importa cuáles sean sus circunstancias, “para Dios todo es posible” (Mateo 19:26). El









## Principio 1

# DIOS NOS CONSOLARÁ EN NUESTRAS AFLICCIONES



*“Confiad en Dios con mentes firmes, y orad a él con suma fe, y él os consolará en vuestras aflicciones” (Jacob 3:1).*

---

## RECIBIR LA AYUDA DE DIOS EN CUALQUIER SITUACIÓN DIFÍCIL

Las conductas dañinas (por ejemplo, ver pornografía) y el consumo de sustancias perjudiciales no solo hacen daño a nuestros seres queridos, sino también a nosotros. Los siguientes son algunos de los sentimientos que experimentan muchos cónyuges, familiares o amigos que tienen seres queridos atrapados:

- Temor a que nuestros seres queridos no mejoren nunca.
- Temor a la posibilidad de que nuestros seres queridos mueran tanto física como espiritualmente.
- Temor al daño que nuestros seres queridos podrían hacerle a otras personas cercanas, especialmente a los niños.
- Agotamiento físico causado por la falta de sueño, el estrés y la ansiedad.













## Principio 2

# SACUDÍOS LAS CADENAS CON LAS CUALES ESTÁIS SUJETOS



*“Despertad... ceñíos con la armadura de la rectitud. Sacudíos las cadenas con las cuales estáis sujetos, y salid de la obscuridad, y levantaos del polvo” (2 Nefi 1:23).*

## **DARSE CUENTA DE QUE NO DEBEMOS CULPARNOS POR LAS ELECCIONES DE NUESTROS SERES QUERIDOS**

Al tratar de entender nuestra difícil situación, con frecuencia nos preguntamos por qué nuestros seres queridos empezaron a ir por mal camino. Incluso podemos sentirnos algo responsables. Como padres, es posible que nos preocupe qué podríamos haber hecho de otra manera. Como cónyuges, tal vez nos preguntemos si no estuvimos a la altura de las necesidades de nuestro esposo o esposa, y nos hagamos preguntas tales como: “¿No soy lo bastante bueno?” y “¿Qué más podría haber hecho?”. Cuando las cosas no salen bien nos vemos tentados a echarnos la culpa. Esta manera de pensar podría inducirnos erróneamente a sentirnos culpables por las decisiones de otras personas, lo cual resulta en una culpa y una desesperación inmerecidas.

El principio del albedrío —la capacidad y el privilegio de tomar nuestras propias decisiones— es un elemento esencial del plan de nuestro Padre Celestial. A medida que estudiemos y entendamos este principio, el Espíritu nos dará testimonio de que nosotros no somos la causa de las malas decisiones











## Principio 3

# TOMARÁ SOBRE SÍ LOS DOLORES Y LAS ENFERMEDADES DE SU PUEBLO



*“... Tomará sobre sí los dolores y las enfermedades de su pueblo... y sus debilidades tomará él sobre sí, para que sus entrañas sean llenas de misericordia, según la carne, a fin de que según la carne sepa cómo socorrer a los de su pueblo, de acuerdo con las debilidades de ellos” (Alma 7:11–12).*

---

## DARSE CUENTA DE QUE NINGUNA BENDICIÓN SERÁ DENEGADA

Queremos tener familias eternas, pero las decisiones de nuestros seres queridos pueden amenazar esas esperanzas. Temer la pérdida de nuestra familia eterna podría hacernos experimentar sentimientos significativos de pesar; podríamos sumirnos en una crisis de fe y vernos tentados a perder toda esperanza en el plan de nuestro Padre Celestial. Muchos nos sentimos aferrados a Dios, dependientes de Él movidos por un hábito, un acto reflejo o la desesperación. Puede resultar difícil seguir adelante a través del dolor de las promesas rotas y los sueños amenazados. La decisión que encaramos se resume en si tendremos o no fe en Dios aun cuando no veamos cómo va a cumplir Sus promesas. El élder Dallin H. Oaks dijo:

“... No podemos controlar a los demás ni ser responsables de sus decisiones, aun cuando tengan un efecto tan doloroso en nosotros. Estoy seguro de que el Señor ama y bendice a los esposos y las











## Principio 4 ALLEGAOS A MÍ



*“Allegaos a mí, y yo me allegaré a vosotros; buscadme diligentemente, y me hallaréis; pedid, y recibiréis; llamad, y se os abrirá” (D. y C. 88:63).*

---

### CONFIAR EN EL CONSEJO Y LA ORIENTACIÓN DE DIOS

Muchas veces nos enfrentamos a problemas que nuestra capacidad y nuestra comprensión parecen incapaces de superar. Nuestra necesidad de ayuda puede llevarnos a pedir consejo y orientación a nuestro amoroso Padre Celestial. Se nos ha aconsejado lo siguiente: “Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios” (Santiago 1:5). El Señor desea dar respuesta a nuestras oraciones y nos hablará por medio del Espíritu Santo. El élder Richard G. Scott enseñó: “Las impresiones del Espíritu pueden llegar en respuesta a una oración apremiante o sin solicitarla cuando la necesitas. En ocasiones el Señor te revela la verdad cuando no la estás buscando, como por ejemplo, cuando estás en peligro y no lo sabes” (“Cómo obtener guía espiritual”, *Liahona*, noviembre de 2009, pág. 8).

Tenemos que esforzarnos para recibir revelación. El presidente Harold B. Lee dijo: “Perfeccionamos nuestro ser espiritual mediante la práctica... Si deseamos que nuestro ser espiritual se desarrolle plenamente, debemos entrenarlo de la misma forma en la que entrenamos nuestro cuerpo físico”. Y nos dio este consejo: “Dediquen tiempo para ser santos todos los días de su vida” (*Enseñanzas de los*













## Principio 5

# TEN CUIDADO DE TI MISMO



*“Ten cuidado de ti mismo y de la doctrina; persiste en ello, pues haciendo esto, te salvarás a ti mismo y a los que te oigan” (1 Timoteo 4:16).*

---

### **ACEPTAR QUE NO PODEMOS CONTROLAR A NUESTROS SERES QUERIDOS NI SANARLOS**

Nuestros seres queridos que se encuentran atrapados suelen tomar decisiones equivocadas y es posible que sufran consecuencias graves. Resulta difícil ser testigo de eso y sentirse incapaz de impedirlo. Quizás creamos que la situación no mejorará a menos que intervengamos para resolverla. Es posible que intentemos persuadir, razonar, negociar, castigar, manipular o avergonzar a nuestros seres queridos para conseguir que se recuperen. Esas acciones pueden resultar eficaces durante un tiempo pero, en definitiva, no son suficientes. De las experiencias vividas aprendemos que intentar controlar a los demás solo sirve para crear un ambiente de tensión, miedo y resentimiento. El élder Richard G. Scott nos aconsejó: “No traten de anular el albedrío de la persona; el Señor mismo no lo haría. La obediencia forzada no trae bendiciones” (véase “Ayuden al ser querido que les necesita”, *Liahona*, julio de 1988, pág. 59).











## Principio 6

# TUS AMIGOS TE SOSTIENEN



*“Tus amigos te sostienen, y te saludarán de nuevo con corazones fervientes y manos amistosas”  
(D. y C. 121:9).*

---

### **BUSCAR APOYO EN OTRAS PERSONAS**

Además de confiar en el Señor, puede resultarnos útil buscar apoyo en otras personas a la hora de enfrentarnos a las decisiones de nuestros seres queridos. No tenemos por qué sufrir solos. El presidente Henry B. Eyring dijo: “Todos seremos probados. Todos necesitamos amigos verdaderos que nos amen, nos escuchen, nos muestren el camino y nos testifiquen de la verdad para que no perdamos el compañerismo del Espíritu Santo” (“Amigos verdaderos”, *Liahona*, julio de 2002, pág. 32). El compartir nuestras dificultades puede resultar una experiencia incómoda y vulnerable. Muchos de nosotros sentimos temor o vergüenza por las decisiones de nuestros seres queridos y no queremos que otras personas se enteren del problema. Quizás nos preocupe que los demás nos juzguen o que juzguen a nuestros seres queridos. Es posible que nuestros seres queridos que están luchando contra una adicción nos pidan que no se lo contemos a nadie, ni siquiera a los líderes eclesiásticos. Sin embargo, es aceptable e importante que pidamos la ayuda que necesitamos o deseemos.











## Principio 7 EN TODAS LAS COSAS DAD GRACIAS



*“De cierto os digo, mis amigos, no temáis, consuélense vuestros corazones; sí, regocijaos para siempre, y en todas las cosas dad gracias” (D. y C. 98:1).*

---

### **SUPERAR EL DESALIENTO, EL TEMOR Y LA IRA**

La vida no siempre se presenta como esperamos. En ocasiones resulta fácil sentirse abrumado por el desánimo, el temor o la ira. Satanás se vale de esos sentimientos para atacarnos y llevarnos a criticarnos a nosotros mismos y a buscar defectos en los demás. Cuanto más nos centramos en las emociones negativas, más fuertes se tornan estas, hasta que llegan a dominar nuestros pensamientos, disminuyendo así nuestra capacidad de sentir el Espíritu y hallar felicidad. El proverbio “porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él [o ella]” (Proverbios 23:7) se aplica tanto a los pensamientos negativos como a los positivos. Meditar y expresar gratitud por las muchas maneras en las que somos bendecidos es una manera de contrarrestar las emociones negativas.

- ¿Cómo podemos reconocer nuestras dificultades sin que estas lleguen a consumirnos?













## Principio 8

# SEA FIRME E INMUTABLE



*"... por lo tanto, cuantos han llegado a este punto, sabéis por vosotros mismos que son firmes e inmutables en la fe, y en aquello con lo que se les ha hecho libres" (Hebreos 10:23).*

---

### **ESTABLECER LÍMITES PARA PROTEGERNOS A NOSOTROS Y A NUESTRA FAMILIA**

Con frecuencia nos sentimos divididos entre apoyar a nuestros seres queridos e intentar satisfacer nuestras necesidades de bienestar y seguridad, en particular cuando nuestros seres queridos continúan luchando contra conductas destructivas. Queremos mostrarles amor y, al mismo tiempo, protegerlos a nosotros y a otras personas. Aprender a amarnos y protegernos no solo será vital para que sigamos entendiendo cuál es nuestro valor individual, sino que también constituirá una bendición para nuestros seres queridos.

Establecer límites significa que marcamos una frontera o un límite alrededor de determinadas acciones o personas, y luego no permitimos que otras personas lo rebasen. Entender este concepto y ser capaces de establecer límites nos ayuda a evitar sentirnos como víctimas.















## Principio 9

# HEMOS RENUNCIADO A LO VERGONZOSO



*"... renunciamos a lo oculto y vergonzoso, no andando con astucia, ni adulterando la palabra de Dios, sino por la manifestación de la verdad, recomendándonos a nosotros mismos a toda conciencia humana delante de Dios" (2 Corintios 4:2).*

---

### FOMENTAR LA CONFIANZA

Las malas decisiones prosperan en el secretismo y se nutren del engaño. Hay un momento decisivo en la vida de nuestros seres queridos cuando reconocen la manera en que el secretismo y el engaño contribuyen a sus decisiones equivocadas. Cuando nuestros seres queridos nos mienten, nos engañan y restan importancia a su conducta, perdemos la confianza en ellos, y sin confianza resulta difícil superar el miedo y la preocupación por lo que ellos puedan estar haciendo en nuestra ausencia. Por ejemplo, si nos dicen que van a ir a la tienda, tal vez nos preguntemos si nos estarán mintiendo porque en realidad tienen la intención de hacer algo inapropiado. Esa falta de confianza crea barreras en nuestra comunicación y relación. Podemos encontrarnos preocupándonos constantemente acerca de lo que nuestros seres queridos puedan estar haciendo y tomar medidas para supervisar su conducta.













## Principio 10 LEVANTAR LAS MANOS CAÍDAS



*“De manera que, sé fiel; ocupa el oficio al que te he nombrado; socorre a los débiles, levanta las manos caídas y fortalece las rodillas debilitadas” (D. y C. 81:5).*

### **APOYAR EN RECTITUD**

La manera en que apoyamos a nuestros seres queridos en rectitud es al reforzar sus esfuerzos por venir a Cristo y recuperarse de sus malas decisiones. Cuando nuestros seres queridos toman malas decisiones que tienen como resultado consecuencias graves, es natural querer protegerlos de dichas consecuencias. Quizás intentemos reparar nosotros mismos el daño y hacer la restitución en su favor. En algunos casos, nuestra ayuda puede ser muy beneficiosa e incluso salvar la vida; sin embargo, debemos tener cuidado de no apoyarlos en sus malas decisiones ni de habilitarlos para que cometan pecados. Si caemos en la trampa de rescatarlos continuamente, podemos entorpecer su recuperación y hacer que demoren en acudir al Señor en busca de ayuda.

Es importante recordar que “el Señor... no pued[e] considerar el pecado con el más mínimo grado de tolerancia” (D. y C. 1:31). El que nuestros seres queridos experimenten las consecuencias negativas de sus actos puede ayudarles a decidir cambiar (véase Lucas 15:17). El profeta Alma aconsejó a su hijo: “... No persistiría en hablar de tus delitos, para atormentar tu alma, si no fuera para tu











## Principio 11

# SOBRELLEVAR CON PACIENCIA TODAS ESTAS COSAS



*“Porque sé que estuviste atado; sí... y sobrellevaste con paciencia todas estas cosas, porque el Señor estaba contigo; y ahora sabes que el Señor te libró” (Alma 38:4).*

---

### **ADMITIR QUE LA RECUPERACIÓN ES UN PROCESO**

El élder David A. Bednar enseñó que el cambio espiritual “no ocurre de forma rápida ni todo a la vez, sino que es un proceso continuo, y no un acontecimiento único. Línea por línea y precepto por precepto, de forma gradual y casi imperceptible, nuestras intenciones, nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras obras llegan a estar en armonía con la voluntad de Dios. Esa fase del proceso de transformación requiere tiempo, perseverancia y paciencia” (véase “Os es necesario nacer de nuevo”, *Liahona*, mayo de 2007, pág. 21). De manera similar, todos los cambios requieren energía y esfuerzo continuo. Nuestros seres queridos deben pasar por un proceso de cambio emocional, espiritual y físico, lo cual requiere tiempo y paciencia.

En *Predicad Mi Evangelio*, 2018, se enseña esto sobre el proceso de recuperación:











## Principio 12

# MI PAZ OS DOY



*“La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón ni tenga miedo” (Juan 14:27).*

---

### HALLAR PAZ

Cuando hacemos frente a las consecuencias de las malas decisiones de nuestros seres queridos, es posible que nos quejemos o nos amarguemos. A veces nos hacemos preguntas tales como: “¿Por qué me tiene que pasar esto a mí?”, “¿Por qué tengo que sufrir esto ahora?” o “¿Qué he hecho para merecer esto?”. Aun cuando esas preguntas pudieran dominar inicialmente nuestros pensamientos y absorber nuestra energía, podemos decidir responder de una manera diferente a nuestras circunstancias. Podríamos preguntarnos: “¿Qué desea el Señor que aprenda de esto?”, “¿Qué desea que haga?”, “¿A quién puedo prestar servicio?” y “¿Qué puedo hacer para recordar mis bendiciones?”. Nuestro Padre Celestial nos ama y desea que nos libremos de las consecuencias de las malas decisiones de nuestros seres queridos. Es importante recordar que Él no nos dio esas pruebas, sino que son el resultado de las malas decisiones de nuestro ser querido. Sin embargo, el Padre Celestial puede valerse de nuestras pruebas para ayudarnos a crecer, progresar y llegar a ser más como Él (véase D. y C. 122).











## APÉNDICE—Apoyo durante la recuperación

### FUENTES DE APOYO PARA PARTICIPANTES Y FAMILIARES

Recibir amor y apoyo de otras personas es esencial para ayudar a superar hábitos destructivos. Relacionarse con otras personas no solo brinda el cuidado que usted necesita, sino que le ayuda a recordar que es digno de recibir amor como el hijo de Dios que es. Al buscar apoyo en sus hermanos y hermanas espirituales, les está permitiendo practicar atributos como los de Cristo en su interacción con usted. Al hacerlo, ellos siguen la admonición del Salvador de “socorre[r] a los débiles, levanta[r] las manos caídas y fortalece[r] las rodillas debilitadas” (D. y C. 81:5).

A medida que use los 12 pasos de la recuperación y busque el apoyo de otras personas, se beneficiará de los siguientes recursos de apoyo:

1. *El Padre Celestial, Jesucristo y el Espíritu Santo.* El Padre Celestial, Jesucristo y el Espíritu Santo son sus recursos de apoyo más importantes. La recuperación y la sanación son posibles por medio de Jesucristo y Su expiación. En el Libro de Mormón, el profeta Alma comparte que Cristo “tomará sobre sí... sus debilidades... para que sus entrañas sean llenas de misericordia, según la carne, a fin de que según la carne sepa cómo socorrer a los de su pueblo, de acuerdo con las debilidades de ellos” (Alma 7:12). Usted se sentirá socorrido y cuidado cuando acuda humildemente a su Padre Celestial y a Su Hijo Jesucristo. Es importante no pasar por alto la ayuda del Salvador. Él nos ha enseñado: “... Yo soy el camino, y la verdad y la vida” (Juan 14:6). El Espíritu Santo puede darnos consuelo, paz y fortaleza espiritual para seguir adelante.
2. *Familiares.* Los familiares pueden ser un recurso de apoyo al ofrecer amor y aceptación, y al aplicar los mismos 12 pasos y los principios del Evangelio en su vida. Todos pueden beneficiarse al aprender y aplicar los principios del Evangelio que se enseñan en el manual *Programa para recuperarse de las adicciones: Guía para recuperarse y curarse de las adicciones* y en la *Guía de apoyo para el cónyuge y los familiares*. (Nota: Los participantes pueden decidir no compartir sus experiencias con sus familiares más cercanos o con personas a las que podría hacerles daño saber de ellas. Si bien no todos los familiares están en una situación emocional para brindar consuelo, los que sí lo estén serán bendecidos cuando lo hagan).
3. *Amistades.* Los amigos pueden brindar amor y apoyo cuando hable con ellos sobre sus dificultades, tanto si les habla o no de sus problemas. El valor de ellos puede ayudarle a usted a saber cuándo necesita cambiar y puede hacerle avanzar en su recuperación. Cuando ellos se preocupen por usted al grado de apoyarle en sus dificultades, será para usted un recordatorio de su propia valía.
4. *Líderes eclesiásticos.* Los líderes eclesiásticos pueden brindar un apoyo esencial durante el proceso de la recuperación. Nunca olvide ni subestime el poder de los líderes del sacerdocio. “Aunque













Un servicio proporcionado por  
La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días

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

Versión: 3/14

PD10051047 002

Impreso en los Estados Unidos de América

LA IGLESIA DE  
**JESUCRISTO**  
DE LOS SANTOS  
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

