

CURSO DEL  
DISCIPULADO ES

CUADERNO DE  
TRABAJO  
PARA LÍDERES

NIVEL 2

CÓMO CREAR UNA  
«CULTURA DE HACER  
DISCÍPULOS» EN TU IGLESIA



## NIVEL 2

### CÓMO CREAR UNA «CULTURA DE HACER DISCÍPULOS» EN TU IGLESIA

## CONTENIDO

<b>Cómo aprovechar al máximo este cuaderno de trabajo</b>	pg 5
<b>Sesión 1:</b> Capturar la visión para crear una cultura de hacer discípulos en tu iglesia	pg 6
<b>Sesión 2:</b> Espiritualidad emocionalmente sana	
<b>Parte 1:</b> Encarna el mensaje de la Espiritualidad emocionalmente sana	pg 8
<b>Parte 2:</b> Las seis etapas de la Capacitación en el Dolor y la pérdida	pg 11
<b>Sesión 3:</b> Relaciones emocionalmente sanas	
<b>Parte 1:</b> Encarna el mensaje de las Relaciones emocionalmente sanas (incluye Cómo capacitar en las habilidades a los participantes de mesa)	pg 15
<b>Parte 2:</b> Seis fases de la supervisión a los líderes en el Genograma	pg 19
<b>Sesión 4:</b> Sé una presencia encarnacional	pg 22
<b>Sesión 5:</b> Da los siguientes pasos para convertirte en un hacedor de discípulos de alto impacto	pg 26

# CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO ESTE CUADERNO DE TRABAJO

## ¡BIENVENIDOS!

En el Discipulado emocionalmente sano, sabemos que quieres ser el artífice del cambio para la cultura de hacer discípulos en tu iglesia. Para ello, necesitas el Cuaderno de trabajo del líder que te ayude a dominar los elementos para dirigir el Curso. Creemos que los líderes del curso deben estar preparados para el éxito al igual que los participantes.

### Plan de trabajo:

1. Utiliza este cuaderno de trabajo como complemento de los vídeos de formación. Márcalo. Utiliza las secciones de notas y prepárate para ser el líder de los participantes.
2. Cuando dirijas el curso, ten este cuaderno de trabajo a la mano como guía para ayudarte a navegar por los temas y proporcionar la mejor experiencia posible a los participantes del Curso.
3. Ayuda a que los participantes avancen con éxito en su jornada del discipulado con Jesús.

### ¡Empecemos!

#### [Ve el video sesión 1](#)

*Continúa a la siguiente página del cuaderno de trabajo.*





## Ve el video de la Sesión 1

# SESIÓN 1. CAPTUR LA VISIÓN PARA CREAR UNA CULTURA DE HACER DISCÍPULOS EN TU IGLESIA

El objetivo de esta capacitación de nivel 2 es dotarte de herramientas prácticas y un camino para crear una cultura de hacer discípulos en tu iglesia.

### LAS 5 SESIONES

**Sesión 1:** Captura la visión de Crear una cultura para formar discípulos en la cultura de tu iglesia

**Sesión 2:** Espiritualidad emocionalmente sana

Parte 1: Encarna el mensaje de la Espiritualidad emocionalmente sana

Parte 2: Las seis etapas de la supervisión en el Dolor y la pérdida

**Sesión 3:** Relaciones emocionalmente sanas

Parte 1: Encarna el mensaje de Relaciones emocionalmente sanas *(Incluye cómo capacitar en las habilidades a los participantes de mesa)*

Parte 2: Seis fases de la supervisión a los líderes en el Genograma

**Sesión 4:** Sé una presencia encarnacional

**Sesión 5:** Da los siguientes pasos para convertirte en un hacedor de discípulos de gran impacto

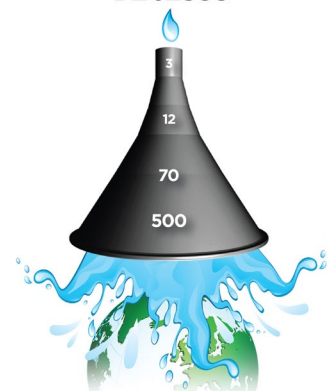
En este Nivel 2 del curso, estamos siguiendo la estrategia del discipulado intencional de Jesús centrado en los 3, los 12, los 70 para que todo el mundo le conozca.

NOTAS

#### ESTRATEGIA DE LOS TIEMPOS MODERNOS



#### ESTRATEGIA DE JESÚS



Resumimos el Discipulado ES de esta forma:

## COMO ESTÁN LOS LÍDERES DE MESA, ESTÁ EL CURSO.

Sin Líderes de Mesa de calidad, el Curso corre el peligro de convertirse en un «programa» más, con una transformación mínima en la vida de las personas.

### Tres afirmaciones resumen este enfoque de «*ser antes de hacer*»:

- No puedes dar lo que no posees.
- Lo que haces es importante, pero lo que eres es aún más importante.
- El estado en el que te encuentras es el estado que presentas a los demás.

El Curso es como un barco rompe hielos, rompiendo el duro hielo de lo que yo llamo «formación defectuosa» que tiene a muchas personas atascadas en su camino con Jesús - introduciéndolos a un camino rico y expansivo para su relación con Jesús para el resto de sus vidas.



#### NOTAS



## Ve el video de la Sesión 2

# SESIÓN 2. ESPIRITUALIDAD EMOCIONALMENTE SANA

## PARTE 1: ENCARNA EL MENSAJE DE LA ESPIRITUALIDAD EMOCIONALMENTE SANA

Cuando usamos la frase «**encarna el mensaje**», nos referimos a ir más allá de conocer las verdades bíblicas en la cabeza, a conocerlas realmente en tu SER.

Regalamos a los demás lo que vive dentro de nosotros. Darnos a nosotros mismos es el mayor regalo que ofrecemos a la gente en nuestras mesas.

### Sesión 1 Verdades fundamentales:

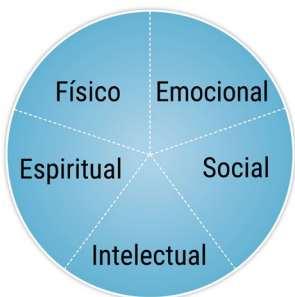
**#1:** La invitación de Dios para que vivamos desde nuestro verdadero ser en Cristo, siendo la misma persona por fuera y por dentro.

**#2:** La invitación de Dios de que el «ser» con Dios es suficiente para sostener nuestro «hacer» para él.

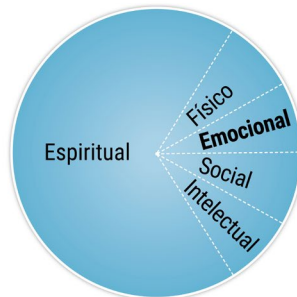
### Sesión 2 Verdades fundamentales:

**#1:** La integración de nuestros sentimientos y emociones como parte de discernir la voz de Dios y aprender a amar bien a los demás.

ASPECTOS DE SER HUMANO



UNA SOBRESPIRITUALIDAD QUE MINIMIZA NUESTRA HUMANIDAD TOTAL



**#2:** La Diferenciación es una forma útil de aclarar este proceso de crecimiento hacia nuestro verdadero yo.

NOTAS

### Sesión 3 Verdades fundamentales:

**#1:** El discipulado es ser discipulado para EXTRAEROS de nuestra familia de origen y ser discipulados para vivir EN la nueva familia de Jesús.

**#2:** La mano invisible de Dios trabaja en y a través de, y a pesar de nuestras historias para que podamos ser una bendición para el mundo.

### Sesión 4 Verdades fundamentales:

**#1:** La desorientación de la noche oscura del alma (es decir, es la manera normal de Dios de hacernos crecer hacia la espiritual.

**#2:** Dios nos quita nuestra ferozmente independiente voluntad propia para que aprendamos a rendirnos y apegarnos sólo a él.

### Sesión 5 Verdades fundamentales:

**#1:** Nuestra cultura ve las pérdidas y las penas como interrupciones que hay que evitar, minimizar, negar o suprimir.

**#2:** Integrar nuestras penas y pérdidas es fundamental para que Dios nos convierta en madres y padres de la fe maduros y compasivos.

### Sesión 6 Verdades fundamentales:

**#1:** El Oficio diario y el Sabbat son dos poderosas prácticas antiguas que han resistido la prueba del tiempo para ayudar a los seguidores de Jesús a desarrollar ritmos atentos y anclados a Dios.

**#2:** El regalo más importante que puedes hacer es seguir progresando con tu propia experiencia del Sabbat, el silencio y la quietud.

### Sesión 7 Verdades fundamentales:

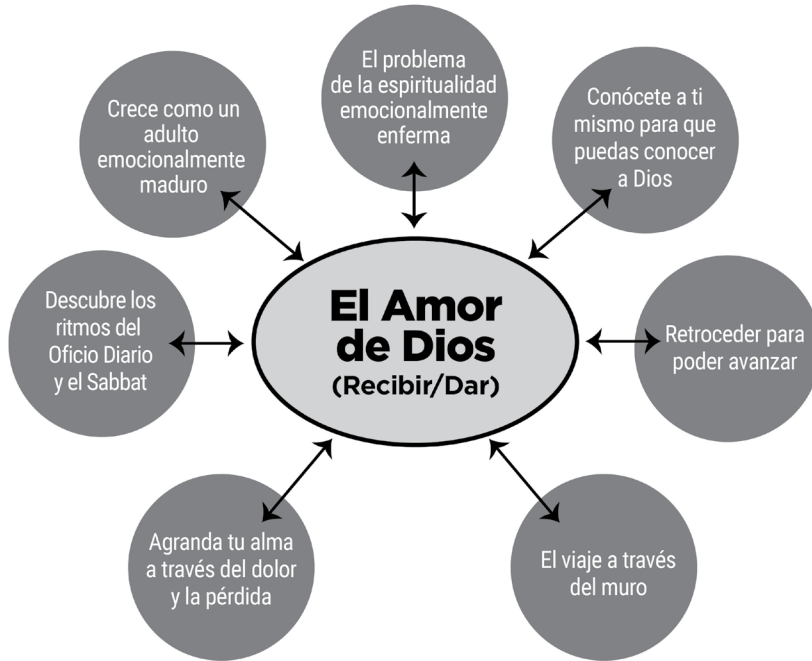
**#1:** La espiritualidad radical de Jesús hizo inseparable la importancia de crecer en el amor a Dios y crecer en el amor por las personas.

**#2:** El grado en que amamos a las personas es el grado en que lo amamos a él.

## Sesión 8 Verdades fundamentales:

**#1:** La gente necesita espacio y tiempo para integrar lo que han aprendido en las sesiones anteriores del curso.

**#2:** La gente necesita un plan reflexivo, deliberado y específico para los próximos 30-90 días después de la finalización del curso.



**Recuerda:** El Curso del Discipulado emocionalmente sano: Parte 1 y 2 son sólo una INTRODUCCIÓN a un discipulado con Jesús que transforma profundamente las vidas.

NOTAS

## TAREA

Compartan juntos su respuesta a esta pregunta:

*Basándote en lo que acabas de escuchar en este resumen de las 8 Sesiones, ¿cuál podría ser una invitación que Dios tiene para ti mientras te preparas para liderar este próximo Curso?*



## Ve el video de la Sesión 2

# SESIÓN 2. ESPIRITUALIDAD EMOCIONALMENTE SANA

## PARTE 2: LAS SEIS FASES DE LA SUPERVISIÓN EN EL DOLOR Y LA PÉRDIDA

Se requieren DOS hojas de trabajo para este módulo.

1) *La hoja de trabajo del dolor y la pérdida ampliada para los líderes.*

Esta hoja se encuentra en la última página del libro de trabajo, y debe ser entregada al líder de mesa para que la devuelva un par de días antes de la reunión.

2) *Las Seis Fases del Cuadro del Dolor y la Pérdida.*

### DOLOR Y PÉRDIDA HOJA AMPLIADA PARA LÍDERES DE MESA

ESPIRITUALIDAD EMOCIONALMENTE SANA

#### HISTORIAL DE AFLICCIONES

3 - 12		
13 - 18		
19 - 25		
26 - 40		
41 - 60		
61 - 75		

#### LEXIONAR

tu historial? ¿Hacerlo te reveló algo (cuaderno de trabajo)

ayas aceptado, en la cual esa nueva per? O ¿en dónde existe algo nuevo (cuaderno de trabajo)

das y desilusiones, (mentores, )?

entos de dolor y pérdida como parte Jesús y nuestro liderazgo. ¿Qué a hacer en este tiempo?

## **PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR**

**1.** ¿Qué experimentaste mientras llenabas tu historial? ¿Hacerlo te reveló algo nuevo? Explica tu respuesta. (*#2 en el cuaderno de trabajo*)

**2.** ¿Hay algún tipo de pérdida que aun no hayas aceptado, en la cual esa nueva vida sigue esperando el momento de nacer? O ¿en dónde existe algo nuevo que está esperando nacer? (*#3 en el cuaderno de trabajo*)

**3.** ¿Qué has hecho para procesar tus pérdidas y desilusiones? (*mentores, terapeutas, consejeros espirituales, etc...*)

**4.** Dios nos invita a integrar nuestros momentos de dolor y pérdida como parte central de nuestra jornada espiritual con Jesús y nuestro liderazgo. ¿Qué podría ser lo que Dios te está invitando a hacer en este tiempo?

# LAS SEIS FASES DE LA SUPERVISIÓN EN EL CUADRO DEL DOLOR Y LA PÉRDIDA

## FASE 1 ANTES DE LA REUNIÓN

Revisa en oración los cuadros y hojas.

## FASE 2 DURANTE LA REUNIÓN

Haz preguntas profundas y clarificadoras.

*¿Cómo manejó tu familia la ira, la tristeza, el miedo, las decepciones, las pérdidas, el juego?*

*¿Se cruzó este ejercicio con alguno de los mensajes negativos de la vida que identificaste en la sesión 3?*

*¿Hubo alguna pérdida invisible (por ejemplo, pérdida de afecto/calidez/familia/comodidad/seguridad/juego)?*

Pon atención a:

- Lenguaje corporal
- Cualquier tema/palabra repetida
- Si se escribe poco  
(puedes preguntar: «¿Por qué crees que es así?»)

## FASE 3

Concéntrate en sus respuestas a las preguntas 2 y 3.

*¿Qué trabajo has hecho para procesar tus pérdidas y decepciones?*

*¿Cuál podría ser la invitación de Dios para ti en el futuro?*

## FASE 4

Ayúdales a considerar las implicaciones del «siguiente paso».

## FASE 5

Anímalos

*Por ejemplo, Hazlos ver lo que han superado, su valor, su vulnerabilidad, la fidelidad y la gracia de Dios.*

## FASE 6

Bendícelos en oración

NOTAS

## CASO DE ESTUDIO 1: Juan

NOTAS

Dolor y pérdida Hoja ampliada para líderes de mesa Espiritualidad emocionalmente sana		
Historial de aflicciones		
Edades (en años)	Pérdidas y desilusiones sufridas	Tu reacción en esos momentos
5-12	Pérdida de seguridad	No me di cuenta
	Pérdida de padre: Asunto	Actué por ira. Enfadado en los asuntos
13-18	Elencio de los padres 13 Suicidio de Gregg	Enojo - Subordinación Confusión, depresión, culpa, dudas.
19-25	Suicidio de mi hermano Pat Muerte de los abuelos	Interrogante a Dios, mi hermano Enojo Culpa Depresión
26-40	Muerte de abuelo Pérdida de un hijo	Tristeza, agradecimiento Pérdida y cómo conectar a Wendy
41-60	Cáncer en mi hermano Steve Muerte de mi madre Mi hijo víctima de un	Tristeza absoluta Agradecimiento, salud, Perdona, reconciliar mi papel
61-75	Muerte de Marty Pérdida de un hijo por cumplir	Desolación total Diferencia de la voluntad de Dios

## CASO DE ESTUDIO 2: David

NOTAS

Dolor y pérdida Hoja ampliada para líderes de mesa Espiritualidad emocionalmente sana		
Historial de aflicciones		
Edades (en años)	Pérdidas y desilusiones sufridas	Tu reacción en esos momentos
5-12	Abandonado por un año en casa de un abuelo	Periculis que era tan malo que por eso me abandonó "No soy bueno" "no me voy a recuperar de esto"
13-18	Madre comenada y sufrimiento de una institución mental	Gran vergüenza "tengo que guardar el secreto"
19-25	Chérrago de mi padre	Hay algo mal conmigo
26-40	Quedándose en la calle y viviendo con otra gente en la calle	FRACASO: Como padre esposo, hijo, hijo. En todas las áreas soy un perdedor
41-60		
61-75		

## CASO DE ESTUDIO 3: Jane

NOTAS

Dolor y pérdida Hoja ampliada para líderes de mesa Espiritualidad emocionalmente sana		
Historial de aflicciones		
Edades (en años)	Pérdidas y desilusiones sufridas	Tu reacción en esos momentos
5-12	Mi familia se convirtió a diferentes religiones a veces por el trabajo de mi padre.	Consejo de ser positivo como otros querían. No podía demostrar tristeza.
13-18	La muerte de mi hermano me dijo que cómo podría tener una carretera en el futuro. La muerte de mi abuelo dijo que cómo podría tener una carrera en la medicina.	Me presionó para probarlos que estaban específicos.
19-25	Cherido de un esposo maltratador.	Clamé a Dios por el meson para que me ayudara.
26-40	Revelé un pecado por el Pastor para el que trabajaba.	Huí la culpa a Dios que nunca trabajaba en una iglesia de verdad.
41-60	Me fui de mi apacible vida de granja para ir a NYC. Empecé de un trabajo aburrido en una oficina.	Me lamenté por 6 meses. Unos días Dios me mostró amores y esperanza lo que me llevó a Dios cerca de mi corazón.
61-75		

## TAREA

1. Si estás con un pequeño grupo de líderes de mesa, vuélvase unos a otros y, usando la hoja de trabajo ampliada del Dolor y la pérdida, compartan las ideas adicionales que han aprendido al ver este módulo.
2. Líderes de mesa, establezcan una hora para reunirse con su Líder del curso (u otro líder de mesa/persona experimentada) en torno a su hoja de trabajo sobre el dolor y la pérdida.



## Ve el video de la Sesión 3

# SESIÓN 3. RELACIONES EMOCIONALMENTE SANAS

## PARTE 1: VIVIENDO Y SUPERVISANDO LAS HABILIDADES DE RELACIONES EMOCIONALMENTE SANAS

**Objetivo de la sesión:** Encarnar las ocho habilidades de manera que puedas supervisar a los participantes de tu mesa.

### LAS 8 HABILIDADES

#### HABILIDAD 1

##### Tómale la Temperatura a tu Comunidad (TTC)

- Proporciona a las personas frases con oraciones fáciles para comenzar.
- La habilidad fundamental sobre la que se apoya el resto del curso.
- Redistribuye el poder, dejando espacio para que cada persona exprese y tenga voz.
- Rompe con los patrones y hábitos enfermos de la familia de origen y su cultura.

#### HABILIDAD 2 Y 3

##### Aclara las expectativas y Deja de leer las mentes

- Aborda el destructivo problema de hacer suposiciones sobre los demás.
- Son fundamentales para las siguientes habilidades más avanzadas.

#### HABILIDAD 4

##### Haz el genograma de tu familia

- El núcleo del Curso de relaciones ES.
- Como toda familia está rota, el genograma saca a la luz los patrones relacionales enfermos que hemos heredado de nuestras familias.

#### HABILIDAD 5

##### Explora el iceberg

- Las personas aprenden a identificar y expresar sus emociones, algunas lo hacen por primera vez.
- Sentir los propios sentimientos es indispensable para poder llegar a ser nuestro verdadero yo en Dios y amar a los demás correctamente.

#### NOTAS

**HABILIDAD 6****Escucha de manera encarnacional**

- Implica escuchar sin defenderse ni juzgar y ser capaz de validar y empatizar con otra persona.
- Es tan importante, que una sesión entera de esta formación de nivel 2 está dedicada a ello.

**HABILIDAD 7****Sube la escalera de la integridad**

- Específicamente llega al gran e importante concepto de Diferenciación.
- Es una increíble herramienta de desarrollo del discipulado/liderazgo que, una vez dominada, puede cambiar las relaciones de las personas con los demás.

**HABILIDAD 8****Pelea limpio**

- El conflicto es normal, importante y necesario para que las relaciones entren en su siguiente nivel de crecimiento y madurez.
- Aprender a «Pelear limpio» requiere tanto habilidad como carácter.
- Para llegar a ser bueno en las Peleas Limpias, hay que ser capaz de aplicar las primeras 7 habilidades

Sesión 8 proporciona el tiempo y el espacio para que los participantes puedan planear los siguientes de 30 a 90 días.



## Para encarnar el Curso de Relaciones emocionalmente sanas debes practicar las habilidades.

Tu efectividad dependerá de lo mucho que hayas practicado y encarnado las habilidades.

### SUPERVISANDO LAS HABILIDADES

#### Tómale la Temperatura a tu Comunidad (TTC)

Mientras observas a Geri supervisando a Cathy y Bianca permanece atento a los siguientes consejos de supervisión.

*La supervisión comienza en el min. 13:16. [Ve el video](#)*



- ✓ Anima a las personas a pasar de las generalidades a situaciones específicas al expresar apreciaciones.
- ✓ Recuérdales amablemente que utilicen las frases proporcionadas.
- ✓ Pausa a las personas cuando empiecen a responder más allá de 10 segundos a una extrañeza. El énfasis del TTC es que el hablante sea capaz de expresarse.
- ✓ Recuerda a las personas que reclamamos con soluciones no son para resolver conflictos o problemas.
- ✓ Señala cuando el tono de voz de alguien no es respetuoso o es agresivo. El tono de voz es importante. De nuevo, refuerza el uso las frases.
- ✓ Señala cuando las personas utilizan palabras como siempre y nunca.
- ✓ ¡Anima a las personas cuando practiquen bien la Habilidad!
- ✓ Cuando las personas se disculpen o sean reticentes a usar su voz, Recuérdales lo importante que es su voz.
- ✓ Agradéceles cuando haya terminado.

#### NOTAS

## SUPERVISANDO LAS HABILIDADES

### ESCUCHA DE MANERA ENCARNACIONAL

Mientras observas a Geri supervisando a Cathy y Bianca permanece atento a los siguientes consejos de supervisión.

*La supervisión comienza en el min. 21:32. [Ve el video](#)*



✓ Interrumpe amablemente cuando una persona le dice a su compañero que vaya primero. Invítales a preguntar a su compañero: *«¿Estarías dispuesto a ir primero?»*

✓ Recuerda al oyente que debe hacer una pausa para que el orador hable en frases breves, para que así, el oyente pueda repetir lo que le ha dicho.

✓ Pide al oyente que pause para asegurarte de que está realmente entrando en los sentimientos del hablante y sintiendo lo que está sintiendo.

✓ Ayuda al hablante a aclarar la profundidad de sus sentimientos. (Por ejemplo, *«En una escala del 1 al 10, ¿qué tan fuerte es ese sentimiento para ti?»*)

✓ Pide avanzar la conversación, asegurándote de que hacen la pregunta final en las frases del oyente.

✓ Pon en pausa al hablante cuando esté compartiendo, sobre todo pensamientos y no sentimientos.

✓ Después de corregir suavemente a alguien, invítalo a intentar hacerlo de nuevo.

✓ Cuando escuches a un hablante mencionar repetidamente su enojo, recuérdale que el enojo es a menudo sólo la emoción superficial. Pregunta: *«¿Qué dolor, tristeza o miedo puede haber debajo de tu enojo?»*

✓ Vigila el tiempo, asegurándote que el oyente tiene tiempo para hacer la última pregunta de resumen antes de que se agote el tiempo.

✓ ¡Ofrece palabras finales de ánimo como su capacitador! La escucha encarnada puede ser una experiencia difícil y/o agotadora, especialmente en la primera vez.

#### NOTAS



## Ve el video de la Sesión 3 - Video parte 2

# SESIÓN 3. RELACIONES EMOCIONALMENTE SANAS

## PARTE 2: SUPERVISANDO EL GENOGRAMA DEL LÍDER

Necesitarás la siguiente hoja de trabajo para este módulo.

- Las Seis Fases de la supervisión de un Líder en el Genograma.

**Se encuentra en la siguiente página .**

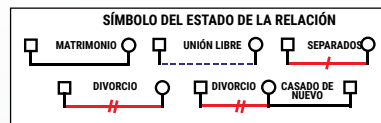
**Nota:** Los líderes de mesa deben enviar sus genogramas al líder del Curso un par de días antes de la reunión.

### GENOGRAMA DE TU FAMILIA



TEMAS

EVENTOS SÍSMICOS



# LAS SEIS FASES DE LA SUPERVISIÓN A LOS LÍDERES EN EL GENOGRAMA

## FASE 1 ANTES DE LA REUNIÓN

En oración revisa los genogramas antes de la reunión.

## FASE 2 DURANTE LA REUNIÓN

Agradéceles por estar dispuestos a compartir. Y después empieza con tus preguntas de profundización y aclaración.

### PON ATENCIÓN A:

- **El lenguaje corporal** - por ejemplo, la postura, el tono de voz.
- **Abuso** - esto es muy significativo. Pregunta: *¿Cómo has procesado eso? ¿Se lo has contado a alguien?*
- **Temas** - Divorcio, adicción, depresión o acontecimientos terremoto.
- **Líneas de relación** - Conflicto, distancia, enredo.
- **Sucesos sísmicos** - Inmigración, muerte, divorcio, etc.
- **Si se escribe poco**, es posible que no sepan mucho sobre su familia.

### PREGUNTA:

*¿Llegaste a la pregunta final?*

*¿Cuáles son las 1 o 2 ideas que has aprendido sobre cómo tu familia ha influido en lo que eres hoy?*

*¿Hay alguna historia que puedas contarme que destaque en tu infancia que pueda ofrecer una ventana a tu pasado?*

*¿Hay alguien más que te haya impactado y que no esté en este genograma?*

## FASE 3

Pregunta: *¿Qué crees que pueden ser de 1 a 3 de tus vulnerabilidades o mensajes vitales negativos que llevas en tus huesos? Y ¿Cómo crees que eso puede estar afectándote?*

## FASE 4

Ayúdales a considerar las implicaciones del «siguiente paso».

## FASE 5

Anímalos.

*Por ejemplo, lo que han superado, su valor, su vulnerabilidad la fidelidad y la gracia de Dios.*

## FASE 6

Bendíceles en oración.

### NOTAS





## Sesión 4 ve el video

# SESIÓN 4. SER UNA PRESENCIA ENCARNACIONAL

- [1] Aprende de la representación del líder de la mesa
- [2] Repasa las guías del grupo de mesa
- [3] Frases útiles para los líderes de mesa
- [4] Conviértete en una presencia encarnada en tu mesa
- [5] Por qué es tan difícil estar presente
- [6] Cómo avanzar en presencia

## [1] APRENDE DE LA REPRESENTACIÓN DEL LÍDER DE MESA



La forma **equivocada** de dirigir una mesa



La forma **correcta** de dirigir una mesa

## [2] REPASA LAS GUÍAS DEL GRUPO DE MESA

- #1: Habla por ti mismo
- #2: Respeta a los demás
- #3: No componer, salvar, aconsejar o arreglar a los demás

NOTAS

#4: Expresa extrañeza

#5: Confía y aprende del silencio

#6: Guarda confidencialidad

#7: Se puntual

NOTAS

### [ 3 ] FRASES ÚTILES PARA LOS LÍDERES DE MESA

*«Permíteme detenerte. Solo tenemos un minuto más».*

*«Permíteme detenerte. ¿Cómo podrías decir esto desde el «yo»?».*

*«Esto suena como si llevara mucha emoción y merece más espacio del que podemos darle aquí. ¿Qué tal si tú y yo hablamos al final de la sesión de esta noche?».*

*«\_\_\_\_\_ , déjame detenerte un momento. ¿Tienes el permiso de \_\_\_\_\_ para compartir esto con nosotros?».*

*«Tengo problemas para escucharte y realmente quiero escuchar lo que tienes que decir. ¿Puedes hablar más alto?».*

### [ 4 ] CONVIÉRTETE EN UNA PRESENCIA ENCARNADA EN TU MESA

**Amamos a las personas estando presentes con ellas.**

[ **SINTONÍA = La gente «se siente»** ]

La sintonía consiste en prestar especial atención al tono de voz del orador las expresiones faciales y el lenguaje corporal.

## La escucha encarnacional nos ayuda a practicar el arte de estar presente.

**GUÍAS** para escuchar encarnacionalmente:

### Para el **ORADOR**

- Habla en el «yo».
- Habla de tus propios sentimientos, tus propios pensamientos y deseos.
- Se breve para que el oyente pueda repetir o parafrasear fácilmente.
- Corrige al oyente si crees que se ha perdido algo.
- Incluye los sentimientos.
- Se honesto, claro y respetuoso.

### Para el **ESCUCHA**

- Presta toda tu atención al orador.
- Refleja con palabras exactas, o parafraseando, con la mayor exactitud posible lo que has oído decir.
- Si es necesario, dale un golpecito en la rodilla para que haga una pausa y para que puedas reflejar lo que han dicho.
- Evita juzgar o interpretar.
- Ponte en el lugar del orador y siente lo que está sintiendo.
- Cuando creas que el orador ha terminado, pregunta: «¿Hay algo más?».
- Cuando el orador haya terminado, pregúntale: «De todo lo que has contado, ¿qué es lo más importante que quieres que recuerde?»

NOTAS

## TAREA

**Elije una de las dos preguntas siguientes.**

Cada persona tendrá 10 minutos para compartir.

**Pregunta 1:** ¿Qué es lo que más te afecta en este momento y cómo te sientes al respecto?

**Pregunta 2:** ¿Cuál es una decepción reciente que has tenido, o una oración que no ha sido respondida? ¿Cómo te sientes al respecto?

## PREGUNTAS DE REFLEXIÓN PARA CONVERSAR:

Cuando tu pareja estaba compartiendo, ¿qué te sentiste tentado a hacer además de estar presente y escuchar? (por ejemplo, hacer preguntas, buscar soluciones, aconsejarles)

¿Qué necesidad hay en ti que te dificulta simplemente escuchar?

## [5] POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL ESTAR PRESENTE

- La cultura prioriza el hacer sobre el ser
- No nos han modelado en la presencia
- Tenemos una dependencia excesiva de la tecnología

Pregúntate a ti mismo:

*¿Dónde reconoces tu excesiva dependencia de la tecnología y su impacto en tu capacidad de estar presente?*

## [6] CÓMO AVANZAR EN PRESENCIA

Jesús es nuestro modelo de presencia

Tres maneras de crecer en presencia:

1. Practicar hacer una cosa a la vez frente a la multitarea.
2. Estar presente con uno mismo.
3. Ve a cada persona como un tú, no como un ello.

Puede que llegues tarde.

Puede que no hayas tenido suficiente tiempo para preparar la lección.

Puede que no te sientas con el mejor de los ánimos.

**Todas esas cosas pueden ser «perdonadas» si, al llegar te acuerdas de estar presente con los que están en tu mesa.**

NOTAS



## Ve el video de la sesión 5

# SESIÓN 5. TOMA LOS SIGUIENTES PASOS PARA CONVERTIRTE EN UN HACEDOR DE DISCÍPULOS DE ALTO IMPACTO

Juan 21:15-17

**La primera solicitud de Jesús a Pedro (y a nosotros) es que lo amemos.  
No que hagamos algo.**

Primero **SER** (*amar*)  
y después **HACER** (*alimentar a los demás*)

NOTAS

### PREGUNTA PARA REFLEXIONAR

¿Cuáles podrían ser uno o dos de los próximos pasos a los que Dios te invita para crecer en tu amor por Jesús (o *tu estar con Jesús*), para que puedas crecer y convertirte en un hacedor de discípulos de alto impacto (es decir, hacer para Jesús)?

**Como está el líder de mesa, está el curso.**

Cada hora que invertimos en nuestro discipulado con Jesús es lo **más amoroso** que podemos hacer por las personas a las que queremos servir.

Recuerda que **invitamos a la gente, no le imponemos.**

NOTAS

## Sugerencias para los siguientes pasos después de la Pregunta para Reflexionar

- Vuelve a realizar los cursos por tu cuenta
- Lleva tu Genograma a un consejero o terapeuta capacitado
- Haz un [Genograma de Liderazgo](#) completo
- Haz una inmersión profunda en la práctica del silencio y la quietud
- Aprende más sobre la riqueza y la amplitud del Sabbat
- Profundiza en el libro de liderazgo que sirve como una expansión del curso - [Discipulado emocionalmente sano](#)
- Desarrolla una Regla de Vida de Liderazgo Completo - [Accede al Video](#)
- Aplica el Curso de Discipulado ES a las funciones de liderazgo de alto nivel estudiando el libro [Líder emocionalmente sano](#)
- Profundiza para crecer en el discernimiento y la escucha de Dios para tu propia vida

# DOLOR Y PÉRDIDA HOJA AMPLIADA PARA LÍDERES DE MESA

ESPIRITUALIDAD EMOCIONALMENTE SANA

## HISTORIAL DE AFLICCIONES

HISTORIAL DE AFLICCIONES		
3 - 12		
13 - 18		
19 - 25		
26 - 40		
41 - 60		
61 - 75		

## **PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR**

**1.** ¿Qué experimentaste mientras llenabas tu historial? ¿Hacerlo te reveló algo nuevo? Explica tu respuesta. (*#2 en el cuaderno de trabajo*)

**2.** ¿Hay algún tipo de pérdida que aun no hayas aceptado, en la cual esa nueva vida sigue esperando el momento de nacer? O ¿en dónde existe algo nuevo que está esperando nacer? (*#3 en el cuaderno de trabajo*)

**3.** ¿Qué has hecho para procesar tus pérdidas y desilusiones? (*mentores, terapeutas, consejeros espirituales, etc...*)

**4.** Dios nos invita a integrar nuestros momentos de dolor y pérdida como parte central de nuestra jornada espiritual con Jesús y nuestro liderazgo. ¿Qué podría ser lo que Dios te está invitando a hacer en este tiempo?