

CURSO DEL  
DISCIPULADO ES

# CUADERNO DE TRABAJO PARA LÍDERES

**NIVEL 1**

DOMINANDO  
EL LANZAMIENTO  
DEL CURSO DE DES

CURSO DEL  
DISCIPULADO ES

## CUADERNO DE TRABAJO PARA LÍDERES

con Pete y Geri Scazzero

### NIVEL 1

DOMINANDO  
EL LANZAMIENTO  
DEL CURSO DE DES

## ÍNDICE

---

Bienvenida	p. 5
<b>1. FUNDAMENTOS PARA TU LANZAMIENTO</b>	
Los cinco elementos necesario para un lanzamiento exitoso	p. 6
Cinco trampas a evadir	p. 10
<b>2. PREPÁRATE PARA TU LANZAMIENTO</b>	
Cómo capacitar a los líderes de mesa	p. 13
Cómo dirigir el Oficio Diario	p. 14
Hacer un plan para pilotear el curso	p. 23
<b>3. SEGMENTOS ADICIONALES DE CAPACITACIÓN</b>	
¿Por qué realizar el <i>Curso de discipulado ES</i> ?	p. 24
Experimenta el <i>Curso espiritualidad ES</i> con Pete Scazzero	p. 27
Experimenta el <i>Curso relaciones ES</i> con Geri Scazzero	p. 28
Preguntas frecuentes	p. 29

# CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO ESTE LIBRO DE TRABAJO

---

## ¡BIENVENIDO!

Nosotros en *Discipulado emocionalmente sano* sabemos que quieres ser alguien en tu iglesia que haga una diferencia en la cultura de hacer discípulos. Para lograrlo, necesitas el cuaderno de trabajo para líderes para que te ayude en el lanzamiento del curso. Creemos que los líderes del curso deben estar preparados para el éxito al igual que los participantes del curso.

## Este es el plan:

1. Utiliza este cuaderno de trabajo como complemento con los videos de capacitación. Haz anotaciones en este cuaderno de trabajo. Utiliza las secciones de notas y prepárate para ser un líder eficaz para los participantes del curso.
2. Cuando dirijas el curso, mantén este cuaderno de trabajo a mano como guía para que te ayude a navegar por los temas y así proporcionar la mejor experiencia posible a los participantes del curso.
3. Haz que los participantes avancen con éxito en su viaje de discipulado con Jesús.

## ¡Comencemos!





**Mira el video**

**LOS CINCO ELEMENTOS NECESARIOS PARA UN LANZAMIENTO EXITOSO**

**LOS CINCO ELEMENTOS NECESARIOS PARA UN LANZAMIENTO EXITOSO**

- [1] Protege el ritmo de los Oficios Diarios
- [2] Lidera auténticamente desde tu interior hacia afuera
- [3] Selecciona y capacita a los líderes de mesa
- [4] Prepárate cuidadosamente con la Bóveda de entrenamiento para el líder
- [5] Denominar al *Curso de discipulado emocionalmente sano* como piloto o de prueba

**[1] PROTEGE EL RITMO DE LOS OFICIOS DIARIOS**

La parte central, y más difícil, del curso es llevar a la gente a cultivar su propia relación personal con Jesús.

La mayoría de la gente vive de la espiritualidad de otras personas.



NOTAS

«Muchos me dirán en aquel día: “Señor, Señor, ¿no profetizamos en tu nombre, y en tu nombre expulsamos demonios e hicimos muchos milagros?” Entonces les diré claramente: “Jamás los conocí. ¡Aléjense de mí, hacedores de maldad!».

Mateo 7:22-23 NVI

## PROTEGE LOS RITMOS DE LOS OFICIOS DIARIOS

- Cada semana, elige uno de los Oficios Diarios de la sesión que estás mirando para hacerla con la clase.
- En la sección «Crecer conectados», cada semana, hay una leve pregunta sobre la responsabilidad personal para reforzar la indispensabilidad de pasar tiempo con Dios.
- Utiliza el documento «Guiando a tu gente hacia el silencio y la quietud» en la página 14 para preparar un tiempo de dos o tres minutos de enseñanza que precede a la gestión diaria.
- Consulta el apéndice en la parte posterior de los libros *Día a día* titulado, «Las diez preguntas más frecuentes sobre practicar el silencio».

NOTAS



Mira los videos testimoniales del poder del silencio y la quietud

## [2] LIDERA AUTÉNTICAMENTE DESDE TU INTERIOR HACIA AFUERA

El nivel en el que el material te transforme en la imagen de Jesús, será el nivel en el que podrás impartirlo a los demás.

«**No podemos dar lo que no poseemos. Solo podemos dar lo que poseemos.**»

«Si escatimamos en nuestro mundo interior, nuestro mundo exterior también sufrirá». - Parker Palmer

NOTAS

## [3] SELECCIONA Y CAPACITA A LOS LÍDERES DE MESA

Los **líderes principales** son como los directores de orquesta que dirigen todo lo relativo al curso.

Los **líderes de mesa** son la savia del curso. Son como las parteras de lo que Dios quiere hacer nacer en su pueblo.

### CUALIFICACIONES PERSONALES PARA LOS LÍDERES DE MESA

- Personas abiertas, fáciles para relacionarse, y conscientes de sí mismos
- No reaccionan muy fácilmente
- Capaces de compartir en vulnerabilidad y debilidad

### DESCRIPCIÓN DE TAREAS PARA LOS LÍDERES DE MESA

- Se preparan emocional y espiritualmente
- Se preparan con el contenido de cada sesión
- Son ejemplo y hacen cumplir amablemente las pautas
- Permanecen en contacto con el grupo
- Derivan las situaciones difíciles
- Participan presentando informes

NOTAS

## [4] PREPÁRATE CUIDADOSAMENTE CON LA BÓVEDA DE CAPACITACIÓN PARA EL LÍDER

Para liderar este curso bien necesitas las herramientas y el equipamiento correcto. *P. ej. El senderismo y la escalada de montañas.*

La Bóveda del Líder contiene materiales **exclusivos e indispensables** para ti.



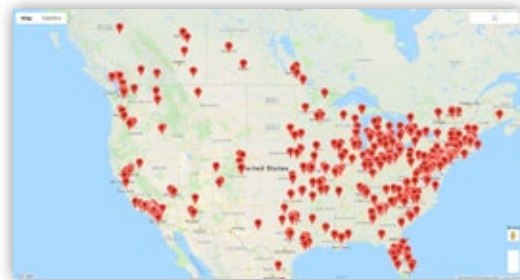
ACCEDE A LA BÓVEDA DE CAPACITACIÓN

### RECURSOS DISPONIBLES PARA LA CAPACITACIÓN:

- Ejemplo de horarios
- Fichas muestras para PowerPoint
- Recursos para dirigir a la gente al Silencio y la Quietud



- Videos y materiales para publicar la promoción del curso
- Tu iglesia aparece publicada en el mapa del curso
- Acceso a un entrenador capacitado del *Curso de discipulado emocionalmente sano*
- Acceso a otros líderes principales a través de un grupo privado en Facebook

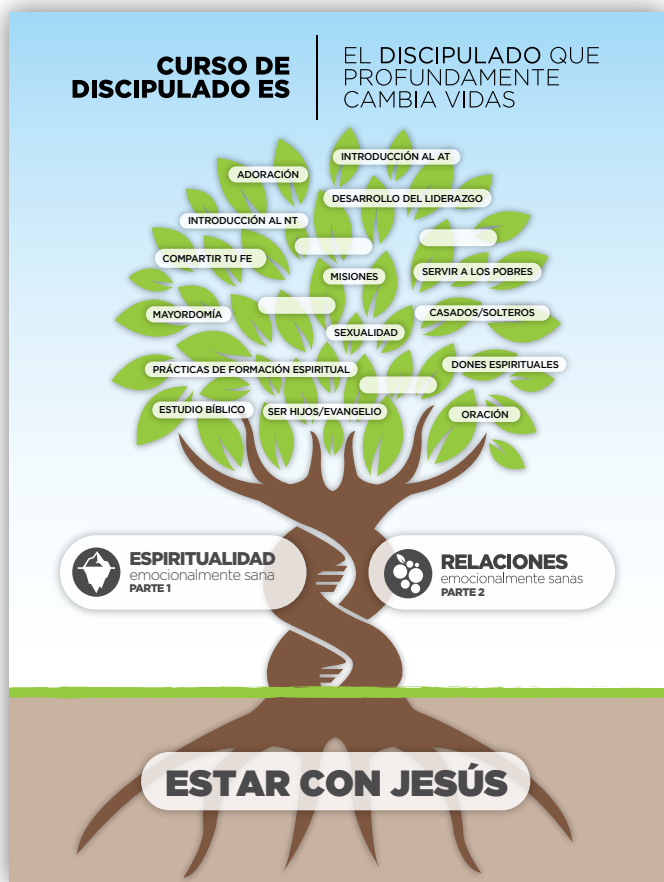
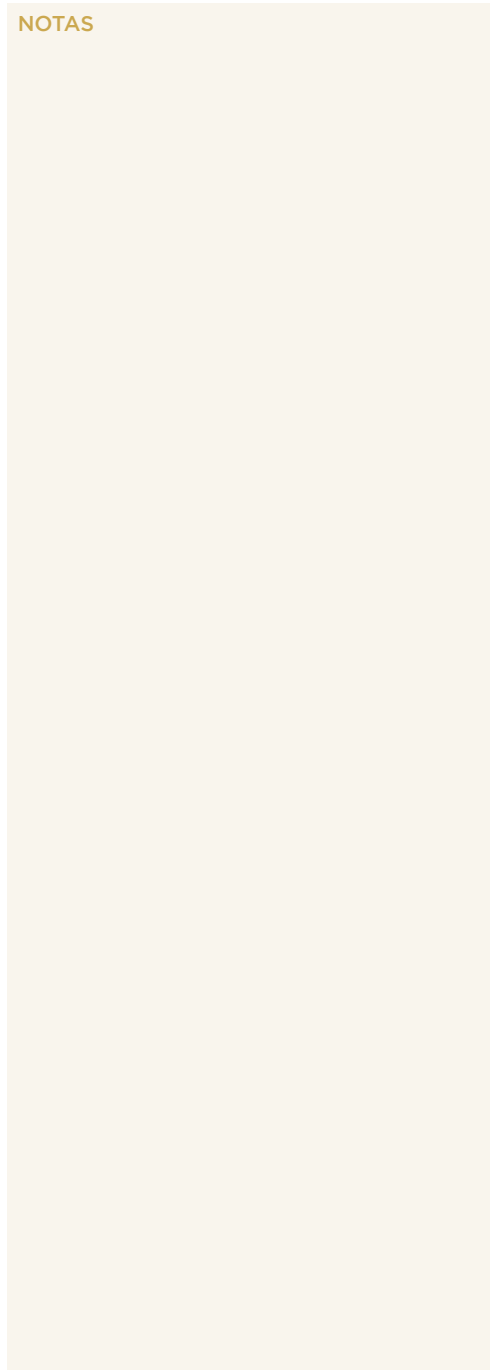


ACCEDE A LA BÓVEDA DE CAPACITACIÓN

## [5] DENOMINAR AL CURSO DE DISCIPULADO EMOCIONALMENTE SANO COMO PILOTO O DE PRUEBA

Denominar al curso como piloto o de prueba es importante porque:

1. Alivia los temores de las personas.
2. Da a los líderes de la iglesia tiempo para discernir.
3. Te quita la presión a ti y a los líderes de mesa. Todos ustedes están en un tiempo de aprendizaje.





[Mira el video](#)

## CINCO TRAMPAS A EVADIR

### CINCO TRAMPAS A EVADIR

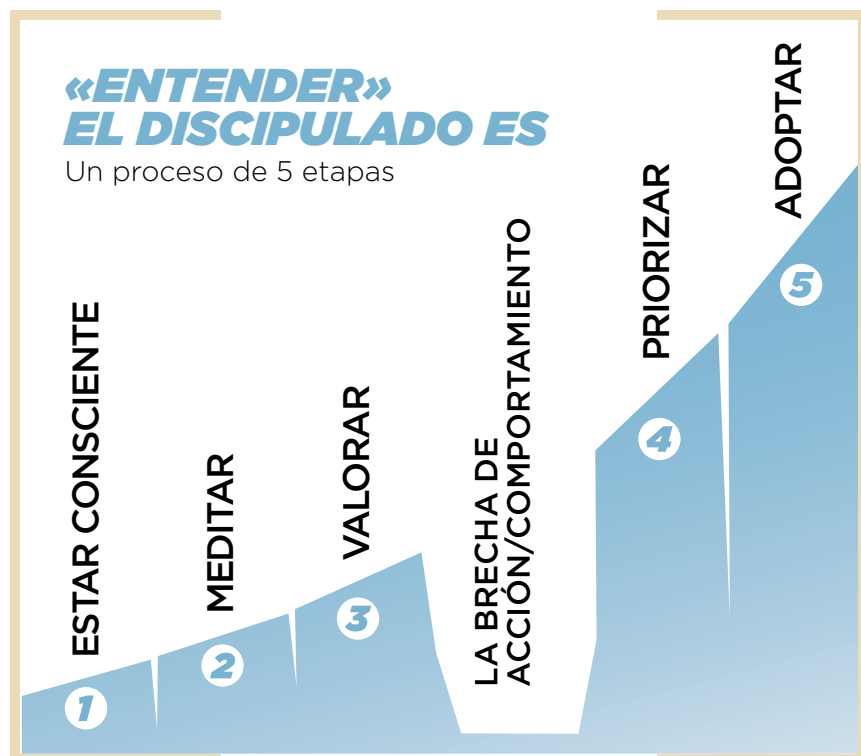
- [1] Olvidar que la gente cambia lentamente
- [2] Apresurar el lanzamiento del curso
- [3] Fallar en estar presente con la gente en el salón
- [4] Fallar en ver las resistencias como momentos clave para el discipulado
- [5] No ver las cosas a largo plazo

## 1

### OLVIDAR QUE LA GENTE CAMBIA LENTAMENTE

- Olvidamos fácilmente lo lento que cambiamos.
- Aprender y cambiar es un proceso lento.

NOTAS



## [2] APRESURAR EL LANZAMIENTO DEL CURSO

*¡Va a tomar tiempo preparar el lanzamiento de las partes 1 y 2 del CURSO DE DISCIPULADO ES!*

- Necesitas de dos a cuatro meses para prepararte.
- Repasar el material lentamente por ti mismo (P. ej., lee el libro *Espiritualidad emocionalmente sana*, haz el Cuaderno de trabajo de EES, los Oficios Diarios, practica las habilidades del *Curso de relaciones ES*, etc.). Entrena a los líderes de mesa.
- Repasar los planes de los Cursos de EES y de RES, y adapta los horarios y las diapositivas de PowerPoint.
- Preparar las presentaciones para los Oficios Diarios.
- Hacer el pedido con antelación de los recursos para los participantes.

## [3] FALLAR EN ESTAR PRESENTE CON LA GENTE EN EL SALÓN

Es muy fácil distraerse con liderar desde el frente que no prestamos atención a las personas en la sala. Tú estás cuidando la sala, orando y amando a tu gente.

«Como una madre que amamanta y cuida a sus hijos, así nosotros, por el cariño que les tenemos... ¡Tanto llegamos a quererlos! Saben también que a cada uno de ustedes lo hemos tratado como trata un padre a sus propios hijos».

*1 Tesalonicenses 2:7-8, 11, NVI*

«Queridos hijos, por quienes vuelvo a sufrir dolores de parto hasta que Cristo sea formado en ustedes».

*Gálatas 4:19 NVI*

## [4] FALLAR EN VER LAS RESISTENCIAS COMO MOMENTOS CLAVE PARA EL DISCIPULADO

- Prepárate bien. Tú eres la persona más importante en el salón para dirigir y guiar.
- Haz los ajustes necesarios.

- Escucha estando en oración: «¿Qué está haciendo el Espíritu Santo en la sala?».
- Responde a las preguntas que surjan en tu contexto.

## [5] NO MIRAR LAS COSAS A LARGO PLAZO

- Establece metas y expectativas realistas.
- Establece una visión más amplia de cómo el curso puede transformar a toda tu iglesia a lo largo de varios años.
- Te encuentras en la etapa piloto del Entrenamiento de Nivel 1 para dominar el lanzamiento del *Curso de discipulado ES*.
- Hay un entrenamiento de nivel 2 para aprender a capacitar a los líderes de mesa de alto nivel.



- Después de liderar ambas partes del curso al menos una vez, tu siguiente paso es la capacitación de NIVEL 2.

NOTAS



Mira los videos testimoniales del *Curso de espiritualidad emocionalmente sana*.


[Mira Parte 1](#)
[Mira Parte 2](#)

## CÓMO CAPACITAR A LOS LÍDERES DE MESA

Los líderes de mesa son la «esencia» del Curso de discipulado ES, ya que fomentan un ambiente de seguridad y confianza, guiando con cuidado a los participantes con el cuaderno de trabajo.

### [Mira Parte 1 - Introducción](#)

Lo más importante que querrás hacer es comenzar a aplicar el material en tu propia vida, y mantenerte un paso más adelante de tu grupo.

¡Espera que Dios te encuentre en una manera nueva como Líder de Mesa!

### [Mira Parte 2 - Entrenamiento para el Líder de Mesa](#)

#### CUALIFICACIONES PERSONALES

- *Ser un seguidor comprometido con Jesús*
- *El candidato ha sido impactado positivamente por el Curso de discipulado ES*
- *Está creciendo en ser más abierto, accesible, y es consciente de sí mismo*
- *Es capaz de escuchar a otros con empatía*
- *No es muy reactivo*
- *Respetar las diferentes experiencias espirituales de las personas*
- *Es sensible a los diferentes temperamentos de la personalidad y las experiencias de vida de cada persona*
- *Es capaz de compartir en forma abierta y sincera*

#### DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DEL LÍDER DE MESA

Ver la descripción del trabajo en [Construye y entrena a tu equipo del curso](#)

#### PAUTAS SUGERIDAS

Consulta las pautas en la parte delantera de tu cuaderno de trabajo del curso.

#### PREGUNTAS DE CIERRE

1. ¿Cuáles fueron para ti las enseñanzas clave (es decir, los momentos «¡Ajá!»)?
2. ¿En qué se diferencia dirigir un grupo de mesa de Discipulado ES de otros grupos pequeños que has dirigido o en los que has participado?
3. ¿Cuál de las pautas para el grupo de mesa crees que será la más desafiante o difícil para ti?

NOTAS



[Mira el video](#)

## COMO LIDERAR EL OFICIO DIARIO

En esta sección encontrarás recursos para liderar el Oficio Diario al comienzo de cada sesión de ambas partes del *Curso de discipulado ES*.

Estos recursos incluyen:

### **Los recursos en video para el silencio y la quietud**

Encuentra los videos que abordan el tema del silencio y la quietud y cómo liderar el Oficio Diario.

### **Consejos para liderar el Oficio Diario cada semana**

Asegúrate de ver los videos de muestra de cómo introducir el Oficio Diario durante el curso.

### **Tarjeta de Silencio y Quietud en PDF**

La tarjeta (pp. 21-22) puede imprimirse a doble faz en cartulina y cortarse en tamaño billetera para distribuir a los participantes al comienzo del curso.

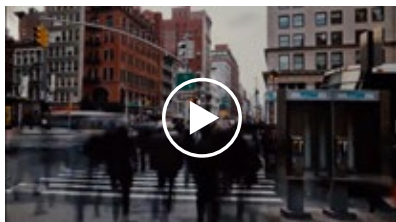
### NOTAS

## DIRIGIENDO EL OFICIO DIARIO EN EL CURSO DE DISCIPULADO ES



### ¿QUÉ ES EL OFICIO DIARIO Y POR QUÉ ES NECESARIO?

**CONSEJO:** Comparte este vídeo con los participantes de tu curso antes de la primera sesión, preparándolos para que comprendan mejor el Oficio Diario.



### QUÉDATE QUIETO... EL PODER DEL SILENCIO Y LA QUIETUD

**CONSEJO:** Utiliza este vídeo para promocionar el curso. Comparte este vídeo con los participantes de tu curso en las primeras semanas del mismo para animarlos en su camino.

Para la mayoría de las personas, la práctica espiritual del silencio y la quietud es la parte más difícil de ambas partes del *Curso de discipulado ES*. También, en muchos sentidos, es la parte más importante.

Cada semana del *Curso de espiritualidad ES* o del *Curso de relaciones ES*, dirigirás un Oficio Diario con todo el grupo del curso. El Silencio y la Quietud serán una experiencia nueva y probablemente incómoda para la mayoría de los participantes del curso.

Para liderar a los participantes, cada semana, en el Oficio Diario es de vital importancia que prepares una breve enseñanza para los dos o tres minutos previos a la realización del Oficio Diario en el grupo grande.

Hay que tener en cuenta dos cosas:

**1. ¡Lo más importante es que la gente HAGA SILENCIO!**

No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de empezar, crecer y comenzar un ritmo regular e intencional para ESTAR con Jesús.

**2. La gente necesita AYUDA para entrar en el silencio.**

Podemos ayudar de diferentes maneras enmarcando la introducción del Oficio Diario de manera que les permita entrar en el silencio más profundamente y se convierta en una experiencia de crecimiento. Les damos palabras de oración para su experiencia, y les movemos hacia el propósito del Oficio: centrarse en Jesús, escuchar, estar con Él, tener comunión con Él como una persona viva.

## COMO INTRODUCIR EL OFICIO DIARIO DURANTE LAS SESIONES DEL CURSO DE DISCIPULADO ES

Mi objetivo - es mostrarte cómo podría ser ayudar a la gente cada semana a fortalecer su silencio a lo largo del curso. En general, es un concepto extraño. Hemos creado de forma proactiva una secuencia de introducciones a la enseñanza para ayudarles a hacer fortalecer sus músculos del silencio.



### DIRIGIR EL OFICIO CADA SEMANA DURANTE EL CURSO

**CONSEJO:** Modificar la dirección del Oficio Diario para cada sesión. Estos videos también están incorporados en los horarios de las sesiones del curso que se encuentran en los planificadores de los Cursos de espiritualidad ES y relaciones ES.

Las siguientes son 8 introducciones que puedes usar para esos dos o tres minutos de enseñanza antes de hacer el Oficio Diario en cada sesión. La sesión 1 necesitará una introducción de cinco a siete minutos ya que es la primera del curso.

## SESIÓN UNO - INTRODUCCIÓN

### ENFOQUE:

### LAS RELACIONES SANAS INCLUYEN TANTO HABLAR COMO ESCUCHAR

- **Comienza** compartiendo cómo comenzaste a practicar el silencio y la quietud.

- **Explica** cómo una relación en la que una persona es la única que habla es inmadura y limitada. No podemos conocer a una persona si no la escuchamos. Lo mismo ocurre con nosotros y con Dios. Uno de los objetivos del curso es hacernos entrar en una relación más madura y bidireccional con Dios que nos transforme.

- **Presenta** la tarjeta de silencio y quietud.

- **Transición al silencio y la quietud**, pídeles que primero tomen conciencia de su cuerpo –cualquier tensión, ansiedad que estén sintiendo– sentados en una silla, con los pies apoyados en la tierra, y que respiren profundamente un par de veces.

Recuérdales lo normal que es que nuestra mente divague y se distraiga.

Nuestra mente empezará a divagar, *No te olvides de ir a por leche... revisa el correo electrónico... tienes que hacer un llamado...* OLVIDA ESO. Imagina que esos pensamientos se fueran por un río. Utiliza la palabra o frase de oración: «AQUÍ ESTOY SEÑOR».

- **Comienza la primera sesión** con un minuto de silencio, recordándoles que nuestro objetivo es simplemente estar con Jesús, estar en comunión con él disfrutando de una relación de amor.

- **Pon el temporizador por UN MINUTO**

## SESIÓN DOS - INTRODUCCIÓN

### ENFOQUE:

### REVISIÓN DE LA SESIÓN UNO - LAS RELACIONES SANAS INCLUYEN TANTO HABLAR COMO ESCUCHAR

*Estamos hablando de que las relaciones sanas son tanto hablar como escuchar. La mayoría de nosotros estamos muy poco desarrollados en escuchar. Sin el silencio y la quietud, es casi imposible crecer en la vida cristiana.*

- **Cuando la gente entre en la sala**, a menudo sintiéndose apurada o estresada, invítales a hacer un par de respiros profundos para permitir que su espíritu se ponga a la altura de su cuerpo.
- **Lo que hace que esta experiencia de silencio y quietud sea tan** es que estamos quietos y en silencio ante el Señor mismo. Este silencio y esta quietud tienen que ver con nuestra relación con aquel que llena el universo con su presencia. Estamos con él, el Dios vivo, no en el espacio vacío.
- **Repasa brevemente** los puntos clave de la sesión uno.

*Es normal que nuestra mente divague, y cuando lo hace, podemos utilizar una oración sencilla (como Jesús, o Abba, o Aquí estoy, Señor) para ayudarnos a volver a Dios.*

- **Comienza esta segunda sesión** con un minuto de silencio, recordándoles que nuestro objetivo es estar con Jesús, en comunión con él, y disfrutar de una relación de amor con él.

## SESIÓN TRES - INTRODUCCIÓN

**ENFOQUE:**  
**TEN PACIENCIA. TUS MÚSCULOS DEL SILENCIO ESTÁN FUERA DE FORMA.**

- **Recordar** que la oración no es solo hablar sino escuchar.
- **Al igual que sucede con una nueva rutina de ejercicios, al principio es difícil empezar**, especialmente si nunca hemos ejercitado nuestros músculos del silencio y la quietud. Es fácil abandonar después de dos o tres intentos. Si tus músculos del silencio y la quietud son débiles, quédate con ellos: se fortalecerán y será más fácil.
- **Lee las pautas** en la tarjeta de silencio y quietud. Esta proporciona otro punto de enfoque útil para cuando experimenten distracciones.
- **Comienza** con dos minutos de silencio.

## SESIÓN CUATRO - INTRODUCCIÓN

### ENFOQUE:

#### THE DANGER OF PERFECTIONISM

**Trata de no caer en la trampa del perfeccionismo/llevar la cuenta. No recibirás un premio por hacer todos los Oficios.**

Tristemente, si le preguntas a diez cristianos sobre su vida de oración o su lectura de la Biblia, nueve de ellos bajarán la cabeza con vergüenza o culpa, diciendo algo así: «Dios está decepcionado. No estoy haciendo lo suficiente».

**Dios no nos ama ni más ni menos en función del orden en que oramos, o por la frecuencia o el tiempo en que lo hacemos.** Él nos ama, sin condiciones. Nos ama porque nos ha creado a su imagen y semejanza. Y nos ama porque estamos ante él en la justicia de Jesús, que vivió una vida perfecta y murió en la cruz por nuestros pecados.

El éxito en la práctica del silencio y la quietud no se basa en los sentimientos cálidos de Dios durante o después del silencio. El éxito consiste en que nos presentamos. ¡Nos acercamos a él! Este solo hecho es fantástico y alegra a Dios.

El objetivo no es «cumplir» con los Oficios Diarios o el devocional. Los que somos perfeccionistas podemos convertir algo tan vivificante en un nuevo legalismo, un «tengo que hacerlo» que nos agobia.

Si solo tienes cinco minutos para el oficio de la tarde, pregúntate: «¿Qué necesito para conectarme con Jesús?». ¿Será que es pasar todo el tiempo en silencio porque te sientes muy agitado? ¿Es mejor empezar con la Escritura o el devocional para poder calmarte y hacer el silencio y la quietud después? Haz lo que más te ayude a conectarte y permanecer en Jesús.

- **Comienza** con dos minutos de silencio.

## SESIÓN CINCO - INTRODUCCIÓN

### ENFOQUE:

#### LOS TRES OBJETIVOS DEL SILENCIO Y LA QUIETUD

- **Distribuye de nuevo las tarjetas con las pautas para el Silencio y la Quietud** para que la gente las tenga.

«Pero el Señor está en su santo templo. Que toda la tierra guarde silencio delante de él». Habacuc 2:20 NTV

En este pasaje, el pueblo de Israel está perturbado y confundido porque está a punto de ser invadido por el ejército babilónico. Entre otras cosas, Dios les ordena guardar silencio. A veces, Dios también nos ordena guardar silencio y a estar quietos.

He aquí tres razones por las que cultivamos la práctica espiritual del silencio y la quietud:

1. *Recibimos el amor de Dios, permitiendo que llene e invada cada aspecto de nuestro ser.*
2. *Nos dejamos llevar, entregando nuestra voluntad a la suya. Esto es algo que debemos hacer muchas veces al día.*
3. *Nos abrimos para escuchar a Dios.*

• **Estas tres razones están incluidas** en la tarjeta «Pautas para el silencio y la quietud».

***Te invito a que coloques tus manos sobre tu regazo con las palmas abiertas hacia el cielo.*** Esta postura física de apertura ante el Señor señala tu disposición a recibir el amor de Dios, a rendir tu voluntad a él y para escuchar lo que él quiera decirte.

• **Comienza** con dos minutos de silencio.

## SESSION 6 INTRODUCTION

### **ENFOQUE: EL SILENCIO NOS PERMITE PERMANECER EN ÉL TODO EL DÍA**

- **La mayoría de nosotros vivimos vidas compartimentadas,** pensamos en Dios solo en la iglesia, o en un estudio bíblico, o cuando estamos orando. Esta es la razón por qué hemos dedicado tanto tiempo a desarrollar ritmos dos veces al día para detenernos y estar con Jesús, esto es, para recordar/estar conectados a lo largo del día.
- **David oraba siete veces al día** (Salmos 119:124). Daniel oraba tres veces al día (Daniel 6). Los judíos ortodoxos de la época de Jesús oraban tres veces al día. Detenerse y hacer una pausa para estar con Dios hace que recordarlo durante todo el día sea una posibilidad real.

- **En Juan 15:5 Jesús dice que la clave de la vida es permanecer en él.** Si permanecemos en él, daremos mucho fruto, lo que significa que su vida fluirá en y a través nuestro. Sin embargo, sin él no podemos hacer nada (Juan 15:5). No somos capaces de dar fruto ni de dar vida a los demás.

- **El propósito del Oficio Diario no es el simple hecho de parar lo que hacemos,** sino el objetivo de practicar la presencia de Dios durante todo el día.

- **Una traducción de permanecer es relajarse.** Nos detenemos, nos dejamos ser sostenidos por el amor de Jesús. Nos relajamos y permitimos que Dios dirija nuestras vidas.

- **Comienza** con dos minutos de silencio.

## SESIÓN SIETE - INTRODUCCIÓN

### ENFOQUE: ARRODILLARNOS ANTE EL AMOR DEL PADRE

- **PREPARAR NUESTRO SILENCIO Y QUIETUD ANTE DIOS**  
– ¡hoy serán tres minutos!

Observa el cuadro de Rembrandt, «[El retorno del hijo pródigo.](#)»

- **Nos ofrece 2 formas de acercarnos** y descansar en su amor. La primera es la del hijo menor –arrodillado, dependiente y la segunda es la del hermano mayor –de pie, mirando, sirviendo, haciendo, pero sin entrar.

- **Puede ayudarte** durante nuestros tiempos de silencio, imaginarte arrodillado, dependiente, apoyando tu cabeza en el pecho del Padre/recibiendo su amor. Se ve calvo, aparentemente agotado, sin su manto, con un solo zapato, andrajoso y desaliñado. Es una imagen de la oración silenciosa, acercándose intencionadamente al abrazo de su padre, descansando en su amor.

- **Fijate en el hermano mayor** que está a la derecha; él está bien vestido con una túnica roja. Está en una postura de juicio. Fría. Enfadado.

- **Cada vez que te detienes** para estar quieto y en silencio ante el Señor, imagina que dejas de ser el hermano mayor (es decir, que solo miras o hablas de Dios) y te arrodillas

NOTAS



NOTAS

humildemente como el hermano menor para recibir el amor del Padre.

**Hoy haremos tres minutos de silencio.** Si te sientes distraído, no dudes en mirar el cuadro como medio de enfocar tu atención a Dios.

## SESIÓN OCHO - INTRODUCCIÓN

### ENFOQUE:

### RITMO DE ORACIÓN DE LA NOCHE (COMPLETAS) Y A LARGO PLAZO

*Salmos 27:4 cambió mi vida... «Lo único que le pido al Señor —lo que más anhelo— es vivir en la casa del SEÑOR todos los días de mi vida, deleitándome en la perfección del Señor y meditando dentro de su templo».*

*Mi primer trabajo es estar con Dios/buscarlo. No ser un trabajador social, abogado, padre, pastor, o cualquier otro papel. Estar con él —eso es lo que significa OFICIO— es mi primer trabajo.*

**Para la gente como tú y yo que vive fuera de una comunidad monástica,** ellos dividieron los tiempos de oración de la siguiente manera:

**Oración de la mañana:** 6 a.m. – 9 a.m.

**Oración al mediodía:** 11 a.m. – 2 p.m.

**Oración de la tarde:** 5 p.m. – p.m.

**Oración de la noche (Completas):** Justo antes de ir a la cama

- **Completas** es una oración de confianza para ir a dormir. **Es una forma maravillosa de terminar el día con Dios,** es el último de los cuatro Oficios Diarios que se observan típicamente durante los siguientes horarios. Aunque podemos perdernos uno o más de ellos en un día, el recordatorio de hacer una pausa, aunque sea de un par de minutos, al final del día es potencialmente poderoso.

- **Las Completas se celebran justo antes de ir a dormir y deben ser breves.** Puedes leer una parte de un salmo, hacer un examen personal u orar el Padrenuestro.

- **Las Completas ponen entre paréntesis nuestro día con Dios.** Comenzamos con la oración de la mañana y terminamos con las Completas. Cuando cerramos los ojos para dormir, le entregamos a Dios todo el trabajo inconcluso del día y le confiamos nuestras vidas.

**Hoy comenzaremos con cinco minutos de silencio, y terminaremos con treinta segundos de silencio. Al comenzar, te invito a soltar cualquier yugo pesado que estés cargando relacionado con los Oficios Diarios. Recordemos: Dios está encantado de que estés aquí, y de que te presentes. Su amor por ti es incondicional y sin ataduras. No hay nada que puedas hacer para que te ame más o menos.**

- Comencemos y alarguemos un poco los **cinco minutos de silencio** ante el Señor.

## OTRAS POSIBILIDADES PARA INTRODUCIR EL OFICIO DIARIO

**1. En la semana seis o siete, sustituye el tiempo de enseñanza por un testimonio.**

**2. Introducir el silencio como una forma de despojarnos de nuestro falso yo y ofrecer nuestro verdadero yo a los demás.**

- Es normal sentirse incómodo, incluso atemorizado por los momentos de silencio. Podrías pensar: «No puedo hacer esto. Esto no es para mí». El silencio y la quietud nos ayudan a detenernos para estar con Dios y con nosotros mismos.

**3. Introducir la oración como recibir la mirada amorosa de Dios sobre nosotros.**

- Dios nos mira con una mirada amorosa. De hecho, nuestro deseo de estar con él no empieza en nosotros, sino que se origina al saber que somos vistos por Dios. Es este amor celestial el que enciende nuestro deseo por él.
- En el silencio y la quietud, nos tomamos el tiempo de mirarnos a nosotros mismos y de experimentar la poderosísima mirada de Dios que no solo nos llama a la existencia sino que sostiene nuestro propio ser.

**4. Remite a la gente a las «Diez preguntas más frecuentes sobre la práctica del silencio»** en los apéndices de los libros *Día a día*. Resalta una o dos o léelas todas, e invita a los participantes a marcar con un círculo cuáles son las preguntas más frecuentes con las que se relacionan o que encuentran más útiles.



[Mira el video](#)

## HAZ UN PLAN PARA PILOTEAR EL CURSO

### DOS PREGUNTAS SOBRE EL SIGUIENTE PASO:

1. ¿Cuáles podrían ser un par de pasos siguientes para crecer en tu propio discipulado en los próximos treinta a sesenta días?



2. ¿Cuál es tu próximo paso para pilotear el curso en tu iglesia?



[Mira el video](#)

## ¿POR QUÉ DAR EL CURSO DE DISCIPULADO ES?

### NUESTRA HISTORIA

**La salud emocional y la madurez espiritual son inseparables.**

**No es posible ser espiritualmente maduro permaneciendo emocionalmente inmaduro.**

**Equilibrando las actividades y estar con Jesús (Lucas 10:38-42)**

- **Marta:** Activa, trabajando para Jesús, pero echándolo de menos
- **María:** Sentada a los pies de Jesús, escuchando y estando con él

### NOTAS

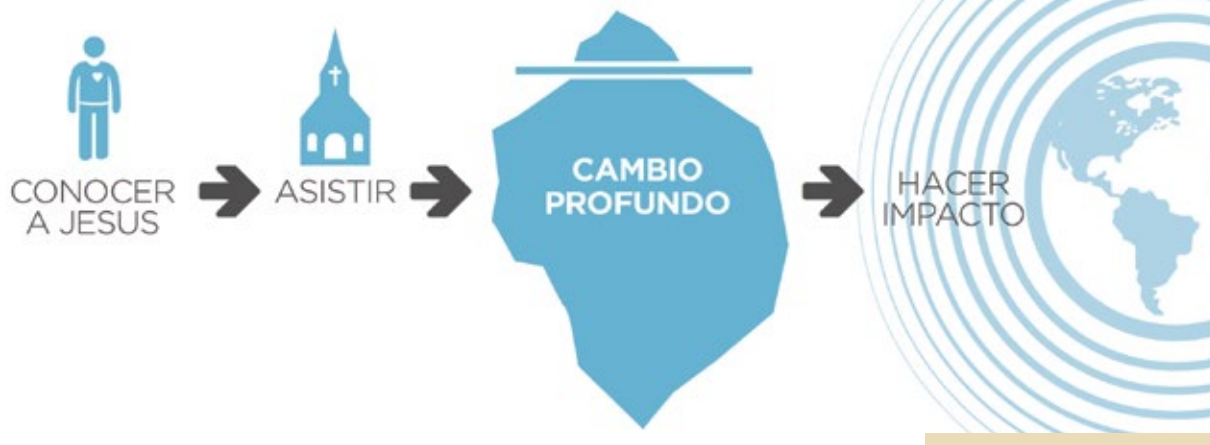


# EL PROBLEMA DEL DISCIPULADO SUPERFICIAL

## DISCIPULADO TRADICIONAL



## DISCIPULADO TRANSFORMADOR



## DISCIPULADO MODERNO



## ESTRATEGIA DE DISCIPULADO DE JESÚS



NOTAS

# CURSO DE DISCIPULADO EMOCIONALMENTE SANO

## UN CURSO DE DOS PARTES:

### PARTE 1

#### ESPIRITUALIDAD EMOCIONALMENTE SANA

Conócete a ti mismo para que puedas conocer a Dios

Retroceder para poder avanzar

El viaje a través del muro

Agranda tu alma a través del dolor y la pérdida

Descubre los ritmos del oficio diario y el Sabbat

Crece como un adulto emocionalmente maduro

Sigue al próximo paso para desarrollar una «regla de vida»



### PARTE 2

#### RELACIONES EMOCIONALMENTE SANAS

Tómale la temperatura a tu comunidad

Deja de leer las mentes y aclara las expectativas

Haz el genograma de tu familia

Explora el Iceberg

Escucha de manera encarnacional

Sube la escalera de la integridad

Pelea limpio

Desarrolla una «regla de vida» para llevar a la práctica unas habilidades emocionalmente sanas





Mira el video

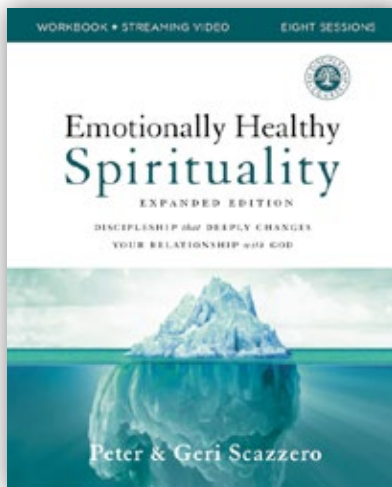
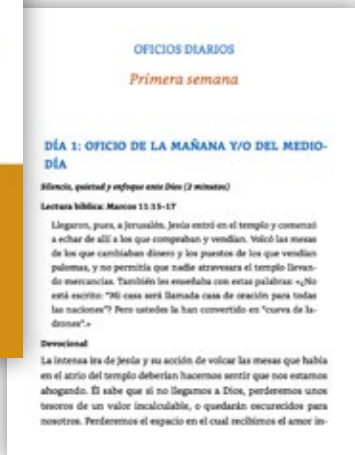
# EXPERIMENTA LA ESPIRITUALIDAD EMOCIONALMENTE SANA, PARTE 1

## EL CURSO DE ESPIRITUALIDAD EMOCIONALMENTE SANA - SESIÓN 2:

Conócete a ti mismo para que puedas conocer a Dios

**IMPORTANTE:** Asegúrate de descargar e imprimir copias de los PDF correspondientes para el Oficio Diario y el Cuaderno de trabajo de Espiritualidad emocionalmente sana.

NOTAS





**Mira el video**

## **EXPERIMENTA LA ESPIRITUALIDAD EMOCIONALMENTE SANA, PARTE 2**

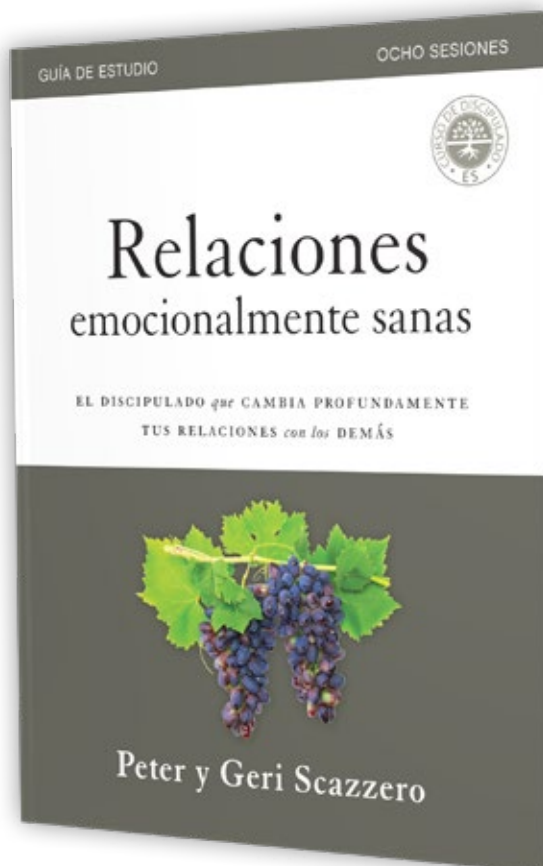


### **CURSO DE RELACIONES EMOCIONALMENTE SANAS - SESIÓN 2**

**Deja de leer las mentes y aclara las expectativas**

**IMPORTANTE:** Asegúrese de descargar e imprimir copias de los PDF correspondientes a el Cuaderno de trabajo de relaciones emocionalmente sanas.

NOTAS





## Mira el video

# PREGUNTAS FRECUENTES PARA IMPLEMENTAR EL CURSO DISCIPULADO E.S.

## DOCE PREGUNTAS FRECUENTES

**1. ¿Por qué debe hacerse el *Curso de discipulado emocionalmente sano* como un curso centralizado y no como un plan de estudios para grupos pequeños?**

- Por la calidad.
- El formato de grupos pequeños resultó en muy poca transformación.
- El entrenamiento centralizado y que los líderes lo vivan ha demostrado dar frutos.

**2. ¿Cómo puedo superar la resistencia de algunas personas a la «espiritualidad contemplativa», el silencio y la quietud, ya que piensan que proviene de la meditación oriental o de las prácticas de la Nueva Era?**

- La espiritualidad contemplativa es una espiritualidad ralentizada de estar con Jesús.
- Las raíces de estas prácticas se remontan a Moisés, Elías, Juan el Bautista y Jesús.
- Descarga el libro electrónico «Por qué la historia de la iglesia es importante para un discipulado que cambie profundamente las vidas» - [emotionallyhealthy.org/churchhistory](http://emotionallyhealthy.org/churchhistory)

**3. He visto que las sesiones del *Curso de discipulado emocionalmente sano* duran dos horas. ¿Cuál es la mejor manera de hacerlas en noventa minutos?**

- Recomendamos una hora y cuarenta y cinco minutos o dos horas.
- Opciones: omitir el tiempo de descanso, dividir los grupos de la mesa en grupos más pequeños, omitir una o dos preguntas, resumir el tiempo de estudio de la Biblia.
- Una sesión más larga permite una experiencia más relajada y la construcción de la comunidad.

## NOTAS

#### **4. ¿Existe una forma de ver los vídeos a la carta en lugar de un DVD? ¿Existe una descarga digital?**

- Las presentaciones en video de cada sesión están disponibles en cualquier lugar donde se vendan libros/DVD, o por video digital a través de sitios como amazon.com, christianbook.com, gotothehub.com y studygateway.com.

#### **5. ¿Con qué parte del curso debo empezar?**

- Puedes comenzar con cualquiera de las partes del curso, pero te recomendamos que empieces con *Espiritualidad Emocionalmente Sana*.

#### **6. ¿Son los cursos adecuados para grupos de jóvenes?**

- Sí. A los miembros mayores de los grupos de jóvenes les ha ido bien con un buen liderazgo de un adulto como Líder de Mesa.

#### **7. Somos una iglesia nueva. ¿Cómo sugiere que integremos los cursos?**

- Haga que su grupo central pase por el curso (Pt 1 y 2).

#### **8. ¿Qué hago si mi pastor principal no está interesado? ¿Qué grado de participación debe tener el líder principal?**

- Si tu iglesia tiene más de 100 a 150 personas, es poco probable que el pastor principal pueda encabezar el *Curso de discipulado emocionalmente sano*. Requiere demasiado tiempo, enfoque y atención.

- Primero debes tener el permiso del líder para traer este nivel de discipulado a la iglesia.

- Entrega al líder principal el kit del líder del *Curso de discipulado emocionalmente sano* o el libro *El líder emocionalmente sano*.

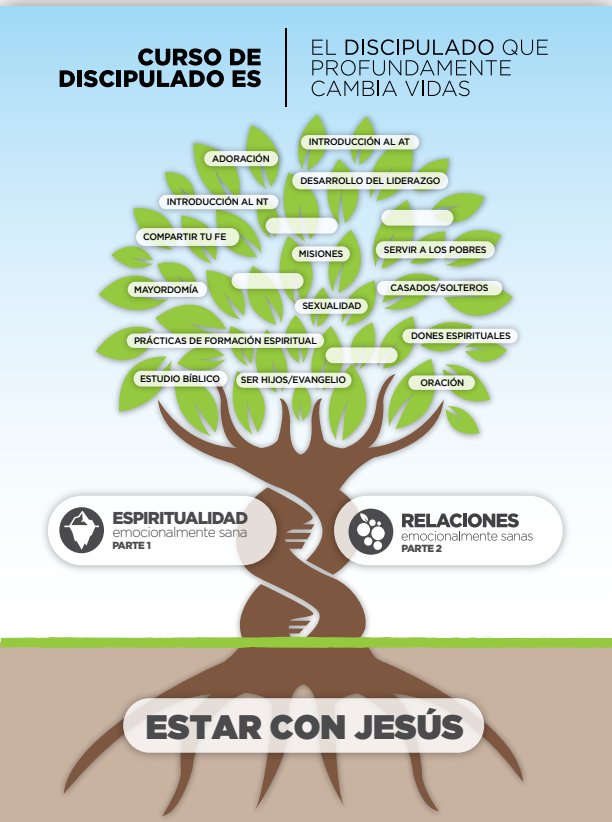
#### **9. Quiero exponer a toda nuestra iglesia a la Espiritualidad emocionalmente sana. ¿Qué opinas de predicar una serie sobre la Espiritualidad emocionalmente sana para lanzar el curso?**

- Predicar una serie puede ser algo bueno siempre y cuando se tenga una estrategia más amplia para integrar el curso de manera que el contenido del mensaje pueda ser trabajado en la vida de las personas.

• Es un gran material de predicación. Puedes hacer fácilmente series de sermones sobre cada tema. Mira los ejemplos en nuestro sitio web - [emotionallyhealthy.org/sermons](http://emotionallyhealthy.org/sermons).

**10. ¿Qué hacemos si somos una iglesia pequeña y no tenemos suficientes personas para asumir diferentes roles, como líder principal, administrador, líder de mesa, etc.?**

- El líder podría tener que servir como administrador y líder de mesa si solo tiene dos o tres grupos.
- Mantén la sencillez.



**UN CAMINO HACIA LA TRANSFORMACIÓN DEL DISCIPULADO**



## 11. ¿Qué más hacemos para el discipulado después del curso (Parte 1 y 2)?

- El Curso de discipulado emocionalmente sano es una introducción a un discipulado que cambia profundamente tu relación con los demás. Tendrás que pensar en cómo quieres construir el resto de tu plan de discipulado.

## 12. ¿Necesitan todos sus propios materiales — *el Cuaderno de trabajo de espiritualidad emocionalmente sana, Día a día, y el Cuaderno de trabajo de relaciones emocionalmente sanas?*

- Yes.

### Para más información:

ponete en contacto con uno de nuestros entrenadores del *Curso de discipulado emocionalmente sano*, quien podrá responder a otras preguntas que puedas tener. O puedes ponerte en contacto con nosotros escribiéndonos a:

[info@emotionallyhealthy.org](mailto:info@emotionallyhealthy.org).

NOTAS



Mira los videos testimoniales del *Curso de espiritualidad emocionalmente sana*.