



# Relaciones Emocionalmente sanas

## PROGRAMA DEL CURSO EN LÍNEA



DISCIPULADO  
emocionalmente sano

## CONTENIDO

---

Lista de control	p. 5
Consejos para dirigir el curso en línea	p. 6
Introducción	p. 8
Cómo cambiar el idioma de YouTube	p. 9
Modelo de carta invitación	p. 10
<b>Sesión 1 - Tómale la temperatura a tu comunidad</b>	p. 12
<b>Sesión 2 - Deja de leer las mentes y aclara las expectativas</b>	p. 16
<b>Sesión 3 - Haz el Genograma de tu familia</b>	p. 21
<b>Sesión 4 - Explora el iceberg</b>	p. 26
<b>Sesión 5 - Escucha de manera encarnacional</b>	p. 30
<b>Sesión 6 - Sube la escalera de la integridad</b>	p. 34
<b>Sesión 7 - Pelea limpio</b>	p. 39
<b>Sesión 8 - Desarrolla una «regla de vida» para llevar a la práctica habilidades emocionalmente sanas</b>	p. 42
Certificado de Finalización del Curso de Relaciones ES	p. 46
Formulario de comentarios de los participantes acerca del Curso Relaciones ES	p. 47
Formulario de comentarios del Líder de Mesa acerca del Curso Relaciones ES	p. 49
Tarjeta de guías del Silencio y Quietud	p. 50
Tarjetas de habilidades de Relaciones Emocionalmente Sanas	p. 52



# LISTA

## PARA IGLESIAS QUE VAN HACER EL CURSO DEL DISCIPULADO ES

- PASO 1** **PREPÁRATE para tu curso de ES**
- Asiste a una capacitación en vivo
  - Regístrate en la Red de Coaching
  - Repasa todos los recursos del Curso en el Paquete para Líderes
  - Selecciona un Líder clave para ES
- PASO 2** **PLANEA Tu Curso de ES**
- Escoge las fechas
  - Selecciona al Equipo del Curso ES
- PASO 3** **PROMOVER tu Curso de ES**
- Crear un Plan de Promoción con fechas
  - Ejecutar Tu Plan de Promoción
- PASO 4** **ENTRENA el Equipo del Curso ES**
- Entrena a tu Grupo Pequeño de líderes de mesa
  - Reúne un Equipo de Apoyo Administrativo
- PASO 5** **COMIENZA Tu Curso de ES**
- Crea un ambiente seguro y hospitalario
  - Comunícate entre las sesiones
  - Consulta con el Equipo del Curso ES
  - Obtén comentarios

Para mas detalles, por favor refiérase al Manual de Como Dirigir el Curso del Discipulado ES.

# Consejos para dirigir el curso en LÍNEA de ES



- 1 **Selecciona a una persona experta en tecnología** y concédele la función de «coanfitrión» de Zoom para trasladar a los participantes a sus grupos pequeños asignados (grupos de mesas) durante cada sesión.

[Video](#) que muestra la configuración de los pequeños grupos/grupos de mesa de Zoom para el Curso del Discipulado de Relaciones ES. El video está en inglés.

- 2 **Organiza una sesión básica de Zoom para los líderes de mesa/líderes de cada grupo** dirigida por el encargado de apoyo de tecnología y de administración, para repasar las funciones de Zoom, como el chat de grupo y el chat privado, galería, etc.
- 3 **Organiza una sesión de introducción para los participantes** antes de la fecha de inicio, para cubrir las expectativas del curso y las «reglas de convivencia» en Zoom.

## *Reglas básicas de convivencia en zoom para los participantes del curso.*

- **Descarga Zoom** en tu computadora **ANTES** de la primera sesión.
- **Conéctate** a cada sesión del curso del discipulado de Relaciones ES **al menos 5 minutos antes** cada semana.
- **CAMBIA TU NOMBRE** en el Zoom al enlazarte = Número del grupo + Nombre y Apellido.
- **APAGA tu micrófono** durante las sesiones del grupo principal, incluyendo la lectura de las Escrituras en grupo.
- Mantén el **MICRÓFONO ENCENDIDO** durante las discusiones en los grupos.
- Mantén el **VIDEO ENCENDIDO** en un lugar con BUENA ILUMINACIÓN. **EVITA los fondos virtuales.**
- **USA UNA COMPUTADORA en vez de un iPhone o un iPad.** Los dispositivos móviles tienen una visualización y participación en el grupo restringidas.

- 4 **Mantén a los grupos pequeños con un máximo de 6 personas** más el líder de mesa. Asegúrate que las personas se agrupen en parejas, ya que practicarán entre sí las habilidades en cada una de las sesiones. Las parejas casadas, por supuesto, estarán en el mismo grupo. Los solteros, o personas casadas sin su cónyuge, tendrán que silenciarse en Zoom, Facetime o WhatsApp el uno al otro mientras practican las habilidades.

- 5 **Asigna previamente a los participantes a los grupos pequeños** antes de la primera sesión y envía por correo electrónico las asignaciones de los grupos de reunión a los participantes y a los jefes de mesa. Tu «coanfitrión» de Zoom trasladará a los participantes a sus grupo pequeños durante cada sesión.
- 6 **Envía el programa de la sesión CADA SEMANA a los líderes de la mesa y al apoyo técnico/administrativo.** Este contiene el tiempo recomendado para las discusiones en los grupos y las ideas del principales del estudio bíblico de la sesión.
- 7 **Utiliza presentaciones de PowerPoint con moderación.** En un grupo en línea es mejor pedir a los participantes a qué página ir en sus libros de trabajo, el libro Día a Día, o el libro de Relaciones ES.
- 8 **Presenta el video de Vidas cambiadas.**  
[El poder del Curso Espiritualidad emocionalmente sana](#)  
[El poder del Curso Relaciones emocionalmente sanas](#)

# INTRODUCCIÓN

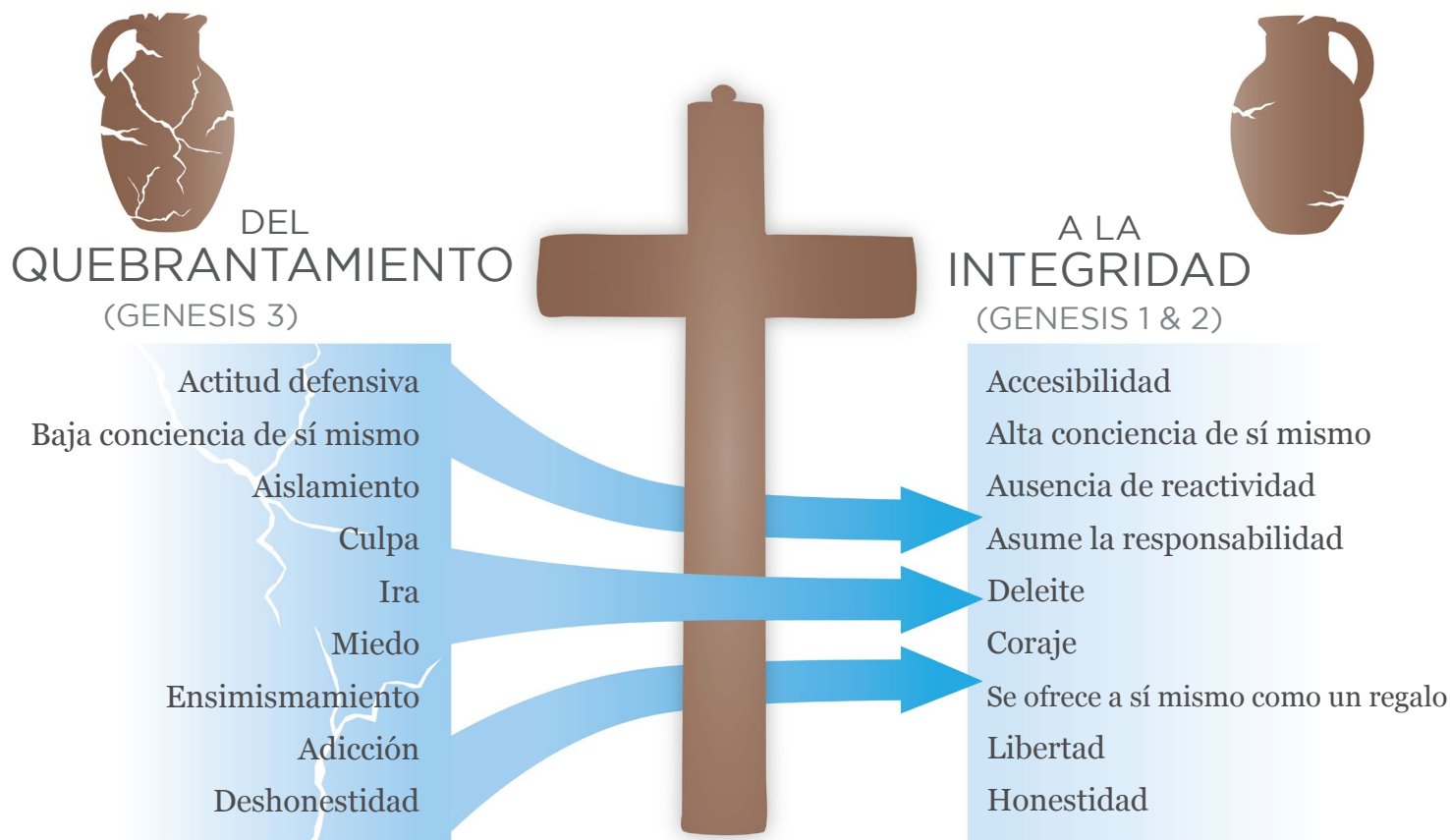
Cada una de las ocho habilidades de este Curso es una herramienta para que amemos a los demás como Jesús, como miembros de su nueva familia, como Dios nos pide hacerlo. Así que, ya sea que enseñemos a la gente a amar a través de la expresión de apreciaciones (La lectura de Tómale la temperatura a tu comunidad, TTC), o a no hacer suposiciones negativas (Dejar de leer la mente), o a declarar sus preferencias sin culpar (Sube la escalera de la integridad), o a escuchar atentamente (Escucha de manera encarnacional), o a negociar sus diferencias con los demás (Pelea limpio), tenemos un propósito primordial: disciplinar intencionadamente a la gente para que ame como Jesús.

para que las personas puedan aprender formas sanas de relacionarse en contraste con los hábitos poco sanos aprendidos en su familia de origen y en sus culturas. El objetivo es que, con el tiempo, ya no necesiten las ruedas de entrenamiento (las habilidades) porque habrán interiorizado las habilidades que conducen a la capacidad de amar como Jesús.

Notarás dos temas recurrentes a medida que exploramos los elementos esenciales y las dificultades de cada sesión. En primer lugar, es vital conectar la habilidad con el estudio bíblico. Las habilidades desarrolladas son una aplicación práctica de las Escrituras en el Estudio Bíblico. En segundo lugar, los participantes deben practicar las habilidades de cada sesión, aunque se sientan incómodos.

Este es un curso de entrenamiento para el discipulado en el área de las relaciones. Este gráfico ilustra el viaje que el curso quiere facilitar en las personas, trasladándolas desde el quebrantamiento hacia la integridad en sus relaciones como discípulos de Jesús.

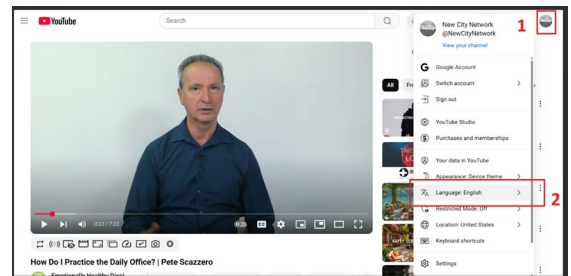
## Curso del Discipulado EES (primera y segunda parte) RELACIONES EN LA NUEVA FAMILIA DE JESÚS



# CÓMO CAMBIAR EL IDIOMA DE YOUTUBE

1) Haz clic en tu **foto de perfil** en la esquina superior derecha

2) Haz clic en **"Language: English"** y selecciona **"Español"**



**Cómo activar los subtítulos en español en YouTube:**

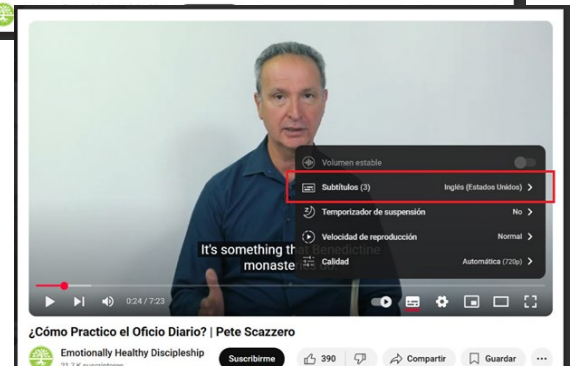
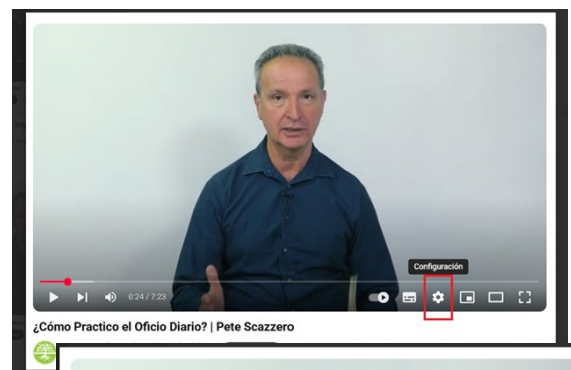
Haz clic en el botón de **"Subtítulos (CC)"**.

- Aparecerá una línea roja debajo del botón.
- Los subtítulos en español deberían aparecer automáticamente.



**Si los subtítulos aparecen en inglés:**  
Haz clic en el ícono de **"Configuración"** (el engranaje).

Luego selecciona:  
> **Subtítulos Español**



# MODELO DE LA CARTA INVITACIÓN

Estimado (a) \_\_\_\_\_

La Iglesia no será la misma al salir de esta crisis global. Necesitamos seguidores de Jesús que vivan desde una profunda relación con Jesús y que vivan en comunidades como una contracultura distintiva sirviendo como sal y luz en el mundo.

Deseamos utilizar este tiempo de la mejor manera invirtiéndolo en un discipulado profundo, [escribe el nombre](#) estará dirigiendo El Curso de **Relaciones Emocionalmente Sanas** a través de Zoom de 7:00 pm - 9:00 pm ET en ocho martes consecutivos, [escribe las fechas](#).

Esta es tu invitación al **Curso de Relaciones Emocionalmente Sanas (Relaciones ES)**

**Nuestro objetivo es sencillo: hacerte vivir la experiencia de la teología y la cultura del Discipulado Emocionalmente Sano.** Nota: El curso Relaciones ES es la segunda parte del curso de Discipulado Emocionalmente Sano y se enfoca en amar a los demás. La primera parte, llamada Espiritualidad Emocionalmente Sana se enfoca en amar a Dios. Deseamos que puedas experimentar ambos cursos.

**Pero como no podemos dar lo que no tenemos, el enfoque es principalmente tu vida interior en Jesús.** Estamos estructurando el Curso para personas con un serio deseo de crecer y madurar en su relación con Jesús.

Los temas son:

[Escribe la fecha](#): Tómale la temperatura a tu comunidad

[Escribe la fecha](#): Deja de leer las mentes y aclara las expectativas

[Escribe la fecha](#): Haz el Genograma de tu familia

[Escribe la fecha](#): Explora el iceberg

[Escribe la fecha](#): Escucha de manera encarnacional

[Escribe la fecha](#): Sube la escalera de la integridad

[Escribe la fecha](#): Pelea limpio

[Escribe la fecha](#): Desarrolla una «Regla de vida» para llevar a la práctica habilidades emocionalmente sanas

## Los siguientes son los requisitos para participar:

- Tener un hambre dada por Dios para crecer profundamente en esta temporada.
- Asistir a las 8 sesiones de 7:00 pm - 9:00 pm ET.
- Adquirir una copia de cada uno de los materiales La guía de estudio Relaciones ES y Relaciones ES Día a Día.
- Tu compromiso de hacer las lecturas/tareas cada semana (promedio de 1-2 horas por semana).
- Leer la Guía de estudio Relaciones Emocionalmente Sanas y completar las tareas semanales. Por ejemplo: El primer día, empezarás a hacer los Oficios Diarios 2 veces al día —con silencio y quietud— y empezarás a leer o releer en oración la Guía de estudio Relaciones Emocionalmente Sanas.

## Antes de la semana 1, [escribe la fecha](#), haz lo siguiente:

1. Lee el capítulo 1 de la Guía de estudio Relaciones Emocionalmente Sanas. Haz la [evaluación personal de Relaciones ES](#).
2. Lee y elabora el trabajo de la Semana 1 de la Guía de estudio Relaciones Emocionalmente Sanas y el Capítulo 1 de *La Mujer Emocionalmente Sana*.

Por favor, ponte en contacto con *insertar nombre y correo electrónico* antes del *insertar la fecha* si quieres formar parte de esta oportunidad especial. Posteriormente te proporcionarán información sobre la inscripción y otros detalles.

Esperamos con gusto empezar esta jornada juntos.

# SESIÓN 1: TÓMALE LA TEMPERATURA A TU COMUNIDAD

## EL TEMA:

El discipulado debe incluir tanto el aprendizaje de cómo amar a Dios y cómo amar a los demás. La lectura de la temperatura de la comunidad (TTC) es un bloque de construcción fundamental que permite a las personas descubrir y expresar la voz que Dios les ha dado y comenzar a construir relaciones sanas con los demás.

## INTRODUCCIÓN AL OFICIO DIARIO:

Estar con Jesús. Edificar una relación personal.

- **Mira el video** de Pete Scazzero presentando el Oficio Diario para prepararte.
- Utiliza la tarjeta de guías del Silencio y Quietud.
  - Repasa los 4 Lineamientos del Silencio y Quietud.
  - Permite que los participantes sepan la normalidad de que nuestras mentes divaguen y nos distraigamos.
  - La antigua práctica de elevar una oración sencilla (1 a 4 palabras) que nos ayuda a recuperar nuestra quietud delante del Señor se ha utilizado en todo el mundo durante siglos.

### GUIAS DE SILENCIO & QUIETUD

*Jehová peleará por vosotros, y vosotros estaréis tranquilos. Ex 14:14*


- Siéntate y respira unas cuantas veces para comenzar el silencio.
- Escoge una simple oración para expresar tu deseo y anhelo de Dios.  
*(ej. Abba, Padre, Espíritu Santo, Jesús, Aquí estoy Señor)*
- Cierra tus ojos y ofrece esta oración a Jesús, dejando que Su voluntad y amor accedan por completo tu vida.
- Cuando te distraigas, ofrece de nuevo tu simple oración a Dios.




## SESIÓN 1- INTRODUCCIÓN Y PROGRAMA DE TOMAR LA TEMPERATURA A TU COMUNIDAD

*HORARIO DE MUESTRA: La primera noche empieza 5 minutos tarde para dar tiempo a la gente a que se conecte y instale.*

Muestra de Horario	Tu Programación	Contenido
7:00-7:05 (5 mins)	_____	<b>BIENVENIDA</b> Revisa las reglas de convivencia en Zoom, los grupos pequeños, etc...
7:05-7:16 (11 mins)	_____	<b>PRESENTA</b> la tarjeta del Silencio y Quietud  <b>REPRODUCE EL VIDEO:</b> Pete presenta el Oficio Diario
7:16-7:19 (3 mins)	_____	<b>PRESENTA</b> el Oficio Diario Semana 1: día 1, Oficio Mañana y Mediodía (p. 25-26)

 **NOTA:** Puedes empezar y terminar con 1 minuto porque puede ser que sea la primera vez para algunos participantes.

7:19-7:32 (13 mins)	_____	<b>GRUPOS PEQUEÑOS - 13 minutos</b>  CONECTÁNDONOS, PREGUNTAS (p. 25)
7:32-7:37 (5 mins)	_____	<b>REVISA</b> las guías sugeridas para los grupos (p. 13 a 14)

 **NOTA:** Se trata de aclarar las expectativas sobre el funcionamiento de los grupos pequeños. Esto sólo se hace en las dos primeras sesiones.

7:37-7:40

(3 mins)

**PRESENTA** las 8 Sesiones:

**1. Tómale la temperatura a tu comunidad**

2. Deja de leer las mentes y aclara las expectativas
3. Haz el Genograma de tu familia
4. Explora el iceberg
5. Escucha de manera encarnacional
6. Sube la escalera de la integridad
7. Pelea limpio
8. Desarrolla una «Regla de vida» para llevar a la práctica habilidades emocionalmente sanas

**LEE EN VOZ ALTA** la introducción de la Guía de estudio (p. 24)

7:40-8:05

(25 mins)

**REPRODUCE EL VIDEO:** Tómale la temperatura a tu comunidad. Anima a los participantes a continuar trabajando en su Guía de Estudio. (pp. 26 a 30)

8:05-8:08

(3 mins)

**ACTIVIDAD EN PAREJA: TTC (p.31)**

**LEER EN VOZ ALTA** las instrucciones en la Guía de Estudio.

**LO ESENCIAL**

- *Relaciona el estudio bíblico de 1Corintios 13:1-3 con la habilidad TTC.*
  - *Cuando vemos a alguien y lo apreciamos, estamos siendo amables.*
  - *Cuando no juzgamos ni sacamos conclusiones negativas, estamos siendo amables.*
  - *Cuando presentamos una queja con una petición de cambio, estamos siendo amables.*
- *Anima a los participantes que se resisten a continuar con el proceso.*

**ERRORES QUE HAY QUE EVITAR**

- *Recordar a los participantes que cuando se separen de dos en dos, hablen sobre ellos mismos.*
- *Que las quejas y las extrañezas sean ligeras. Entrar en temas profundos requiere otras habilidades.*
- *Si alguien se resiste a utilizar la frase «me extraña», pueden utilizar un lenguaje que llegue al espíritu de lo que hay detrás, por ejemplo, «me pregunto».*
- *Anima a las personas que se resisten a usar el método. La estructura y los elementos de las frases sirven como las ruedas de entrenamiento de una bicicleta para empezar a desaprender los hábitos enfermos de relación con los demás de su familia de origen que se remontan a generaciones anteriores. Llegará un momento en que ya no necesitarán estas ruedas de entrenamiento.*

8:08-8:13

(5 mins)

**GRUPOS PEQUEÑOS:** Práctica en parejas

(Matrimonios y participantes solos) - **5 minutos**

**8:13–8:28**  
(15 mins)

## **GRUPOS PEQUEÑOS:** TTC en grupos de dos - 15 minutos

**8:28–8:33**  
(5 mins)

## **GRUPO GENERAL**

**8:33–8:48**  
(15 mins)

## **GRUPOS PEQUEÑOS - 15 minutos**

COMPARTIR CON EL GRUPO (p. 31)

**8:48–8:54**  
(6 mins)


## **PASO DE ACCIÓN PERSONAL:**

Resumen de cierre. Pide que sigan las notas (p. 32)

**8:54–8:59**  
(5 mins)


## **PASO DE ACCIÓN PERSONAL** y para el grupo

- **LEE EN VOZ ALTA** el paso de acción personal
- Tiempo de 1 a 2 minutos para completarlo

 **NOTA:** Si el curso está programado para terminar a las 9:30, aquí es donde puedes darles más tiempo para las preguntas y respuestas en sus mesas, y/o preguntarles cómo terminarían esta frase, «Como resultado de la lección de esta noche estoy empezando a darme cuenta...».

## **TAREA**

- Practica la habilidad TTC con tu compañero de 2 a 3 veces en la semana
- Oficio Diario: RES Día a Día semana 1
- Lectura antes de la sesión 2
- Haz la evaluación personal EES (pp. 16 a 22)

 **NOTA:** Pueden volver a realizar la evaluación personal al final del Curso para medir tu progreso. La versión digital de la evaluación personal de EES está disponible en [emotionallyhealthy.org/mature](https://emotionallyhealthy.org/mature).

**8:59–9:01**  
(2 mins)

## **CIERRE EN ORACIÓN**



### **POWERPOINT SESIÓN 1:**

**Pulse aquí** para descargar el PowerPoint de la sesión 1  
*Seleccióne Descargar en la esquina superior izquierda*

# CORREO ELECTRÓNICO PARA DAR SEGUIMIENTO A LA SESIÓN 1.

**Envía este correo electrónico entre las sesiones 1 y 2.**

Queridos participantes del curso de Relaciones ES,

Fue una gran alegría estar con ustedes el pasado *(día aquí)*. Me siento especialmente bendecido por la calidad de sus líderes de mesa que nos están sirviendo a todos.

Permítanme animarles a hacer 2 cosas esta semana:

**1.** No se olviden de practicar la lectura de **la temperatura de su comunidad** 3 veces esta semana. Practicar estas habilidades es la clave para la transformación a largo plazo. Y ésta es la fundamental sobre la que se basan todas las demás. Puedes descargar una explicación y una muestra de Pete & Geri Scazzero modelándola en el sitio web de Emocionalmente Sano.

Te animamos a que compres la descarga de videos de Relaciones ES para que puedas volver a ver cada habilidad en casa. Se necesita tiempo para absorberlas. [COMPRAR AQUÍ](#)

*(Todas las ganancias de las compras a través de Discipulado ES se destinan a apoyar el ministerio de EES a nivel mundial)*

**2.** Ve este video de 7 minutos donde Pete Scazzero explica el Oficio Diario y cómo usarlo: [¿Qué es el Oficio Diario y por qué es necesario?](#)

¿Qué es el Oficio diario y por qué es necesario? El video está en inglés, si lo desea ver en español, cambie las opciones de YouTube para añadir subtítulos.

Esto es especialmente importante para todos los que no han tomado el Curso de Espiritualidad Emocionalmente Sana.

Muchas gracias. Nos vemos la semana que viene con la Sesión 2: Deja de leer las mentes y aclara las expectativas.

Cordialmente  
*(tu nombre aquí)*

# SESIÓN 2: DEJA DE LEER LAS MENTES Y ACLARA LAS EXPECTATIVAS

## LA TEMA:

**Las dos habilidades: Deja de leer las mentes y aclara las expectativas giran en torno a la eliminación de suposiciones y malentendidos que pueden causar daño y destruir las relaciones.**

## PRESENTA EL OFICIO DIARIO:


**Estar con Jesús. Edificar una relación personal.**  
(Nuevamente)

- **Reproduce el video:** Pete presenta el Oficio Diario.
- Utiliza la tarjeta de guías del Silencio y Quietud.
  - Repasa las 4 guías del Silencio y Quietud.
  - Añade los tres objetivos que están en la parte trasera de la tarjeta.

### CREANDO UN RITMO EN TU DÍA


- ☀️ **Oración de Mañana:** 6:00am - 9:00am
- 🌙 **Oración de la Tarde:** 11:00am - 2:00pm
- 🌃 **Oración Nocturna:** 5:00pm - 8:00pm
- 🌙 **Completar:** Antes de acostarte/dormir

### DURANTE NUESTRO TIEMPO DE SILENCIO/QUIETUD:

- 🔊 Recibimos Su amor
- 🚩 Soltamos y rendimos nuestra voluntad a Su voluntad
- 🗣️ Nos abrimos para escuchar a Dios hablar 

## SESIÓN 2 - PROGRAMA - DEJA DE LEER LAS MENTES Y ACLARA LAS EXPECTATIVAS

HORARIO DE MUESTRA DE LA SESIÓN:

 **NOTA:** Como esta es la única Sesión que enseña 2 habilidades. Hay más paradas y comienzos que en cualquier otra sesión. Es importante que te familiarices con el flujo del contenido de antemano.

Muestra de Horario	Tu Programación	Contenido
<b>7:00-7:05</b> (5 mins)	_____	<b>BIENVENIDA y REPASO</b>
<b>7:05-7:15</b> (10 mins)	_____	<b>PRESENTA EL OFICIO DIARIO</b> <b>Semana 2: Día 3, Oficio de mañana y mediodía</b> (pp. 59 a 60)  <b>PRESENTA</b> la tarjeta del Silencio y Quietud
<b>7:15-7:17</b> (2 mins)	_____	<b>PRESENTA</b> las 8 Sesiones: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tómale la temperatura a tu comunidad</li><li><b>2. Deja de leer las mentes y aclara las expectativas</b></li><li>3. Haz el Genograma de tu familia</li><li>4. Explora el iceberg</li><li>5. Escucha de manera encarnacional</li><li>6. Sube la escalera de la integridad</li><li>7. Pelea limpio</li><li>8. Desarrolla una «Regla de vida» para llevar a la práctica habilidades emocionalmente sanas</li></ol>

**LEE EN VOZ ALTA** la introducción de la Guía de estudio (p. 43)

7:17-7:20

(2 mins)

**REVISA** los lineamientos (pp. 13 a 14)

7:20-7:30


(10 mins)

**GRUPOS PEQUEÑOS - 10 minutos**

**CONECTÁNDONOS** (p. 44)

**#1:** Informe del Día a Día: esta pregunta puede ampliarse a «¿Cómo te encuentras con Dios a través del silencio, las lecturas o la práctica del TTC?» (6 mins)

**#2:** No de dos en dos, sino en grupo. ¿Alguien tiene una expectativa reciente que no se haya cumplido (un mensaje de texto o un correo electrónico no devuelto, etc.)? ¿Qué historia te has contado a ti mismo? Ten preparados algunos ejemplos personales. (4 mins)

 **NOTE:** El objetivo de la Pregunta 1 es simplemente proporcionar ánimo y una responsabilidad «ligera». Subraya la importancia de pasar tiempo con Jesús como fundamento de este Curso y de toda la vida cristiana. Limita la pregunta 1 a 6 minutos porque sólo pretende ser una ayuda para iniciar. Necesitas dejar tiempo para la segunda pregunta de conexión que les llevará al tema de la Sesión.

## **HABILIDAD: DEJA DE LEER LAS MENTAS**

7:30-7:36

(6 mins)

**PRESENTA LA HABILIDAD:** Deja de leer la mente (p. 45)

**REPRODUCE EL VIDEO**

Anima a los participantes a continuar trabajando en su Guía de Estudio (p. 45)

7:36-7:46

(10 mins)

**GRUPOS PEQUEÑOS - 10 minutos**

**ACTIVIDAD DE LA GUÍA DE ESTUDIO** (pp. 46-47)

**ACTIVIDAD INDIVIDUAL** (2 mins)

- El Líder de mesa guía a sus participantes a través de los puntos 1 a 3
- Píde que escriban algunos para el punto 3, y que tengan preparados ejemplos personales

**ACTIVIDAD EN PAREJAS** (8 mins)

- El Líder de mesa lee las instrucciones y luego las parejas y los individuos emparejados practican (tiempo de entrenamiento)
- HACERLO TODOS JUNTOS

### **LO ESENCIAL**

- Relaciona el estudio bíblico con las habilidades.

*Por ejemplo, los necios hacen suposiciones, contándose historias en su cabeza sin comprobarlas - Proverbios 18:2*

*Una persona sabia aclara las cosas y no toma decisiones basándose solo en su perspectiva - Proverbios 18:17*

- Ten preparados muchos ejemplos recientes y personales para Dejar de leer la mente

### **ERRORES POTENCIALES**

- Si a alguien no le gusta la expresión «leer la mente», ánimale a utilizar la raíz: «¿Puedo comprobar contigo una suposición que tengo?»

## **HABILIDAD: ACLARA LAS EXPECTATIVAS**

**7:46-8:05**

(19 mins)

**INTRODUCCIÓN a la HABILIDAD - Presenta el video:** Aclara las expectativas (p. 47)

**8:05-8:13**

(8 mins)

**ACTIVIDAD DE LA GUÍA DE ESTUDIO** (p. 49)

### **INSTRUCCIONES PARA EL GRUPO GENERAL**

Leer las instrucciones (p. 49)

### **ERRORES A EVITAR**

- *El momento clave en la habilidad de Aclarar Expectativas es que las expectativas sean lo suficientemente específicas. Ten preparados tus propios ejemplos.*
- *Pide al grupo general 3 ó 4 ejemplos para asegurarte de que la expectativa que están trabajando sea lo suficientemente específica*

### **EJEMPLOS DE EXPECTATIVAS CLARAS**

*Por ejemplo, esperaba que mi amigo me devolviera la llamada telefónica, en vez de la expectativa de que mi amigo me devolviera la llamada a las 18:30 horas de ayer.*

*Por ejemplo, esperaba que mi jefe me enviara a un curso de formación avanzada en vez de que esperaba que mi jefe pagara y me enviara a un curso de formación avanzada en la Conferencia de Profesores el mes pasado.*

*Ve otros ejemplos en el cuaderno de trabajo. Ten preparados tus propios ejemplos.*

**8:13-8:25**

(12 mins)

## **GRUPOS PEQUEÑOS - 12 minutos**

### **ACTIVIDAD EN PAREJAS** (p. 50)

- El Líder de mesa leer las instrucciones (2 mins)
- Práctica por parejas (10 mins) (Tiempo de entrenamiento)

Considera la posibilidad de modelar con una persona si tiene dificultades para aclarar su expectativa. Haz el papel de ellos y que ellos interpreten a la persona con la que quieren aclarar la expectativa.

Haz que 2 parejas apaguen el ZOOM (diles a quién sustituyen)

**8:25-8:39**

(14 mins)

## **COMPARTIENDO EN GRUPOS PEQUEÑOS** (p. 51)

## LO ESENCIAL

*Si la expectativa es «no acordada», conviértela en una expectativa.*

8:39–8:47

(8 mins)

### RESUMEN DE CIERRE Y TAREA

- Practica dejar de leer la mente y aclarar las expectativas 2 veces
- Practica el TTC 2 veces
- Relaciones ES Día a Día: Segunda semana
- Lectura previa a la sesión 3
- Realiza la evaluación personal de EES



**NOTA:** En cada sesión, si el tiempo lo permite, este es un buen lugar para las preguntas y respuestas. Esto proporciona una interacción «vida a vida» en los grupos de trabajo que no es práctica para el grupo general.

8:47–8:50

(3 mins)

Opcional **HACER UN RESUMEN DE LA SESIÓN** y el paso de acción personal (p. 52)

8:50–9:01

(11 mins)

### CIERRE EN ORACIÓN



#### POWERPOINT SESIÓN 2:

**Pulse aquí** para descargar el PowerPoint de la sesión 2

*Seleccione Descargar en la esquina superior izquierda*

### Envía este correo electrónico entre las sesiones 2 y 3

Estimados participantes del curso de Relaciones ES,

Dallas Willard sostiene que el lugar principal de nuestro discipulado no es la iglesia o los grupos pequeños, sino nuestro lugar de trabajo, la escuela o el hogar. Él escribe: «No encontrar su trabajo como el lugar principal de discipulado es excluir automáticamente una parte importante, si no la mayoría, de sus horas de vigilia de la vida con él. El evangelio convierte tu trabajo en un centro de formación espiritual» (La conspiración divina, p. 285).

Permíteme que te anime a aplicar «Deja de leer la mente» y «Aclara las expectativas» cada día, ya que inevitablemente se te presentarán innumerables oportunidades. (Y, por supuesto, no olvides el TTC).

Permaneces en nuestras oraciones y corazones.

Que Dios te dé la gracia de bajar el ritmo para estar con Jesús, permitiéndole hacer un trabajo profundo en ti que ahora se manifestará en todas tus relaciones.

Bendiciones,  
*(tu nombre aquí)*

P.D. Si no has tomado la Evaluación Personal de Discipulado ES de 15 min. la cual evalúa si eres un niño, adolescente o adulto emocional, hazlo aquí: [emocionalmentesano.org/mature](http://emocionalmentesano.org/mature). Sería bueno tomarla ahora y después del Curso para ver tu progreso.

# SESIÓN 3: HAZ EL GENOGRAMA DE TU FAMILIA

## EL TEMA:

Llevar a los participantes a hacer un genograma para ayudarles a tomar conciencia de cómo la historia y la dinámica de su familia, a lo largo de tres o cuatro generaciones, ha influido en su relación con Jesús y en su futuro.

## PRESENTA EL OFICIO DIARIO:


**Estar con Jesús. Edificar una relación personal**  
(nuevamente)

- **Reproduce el video** de Pete presenta el Oficio Diario.
- Utiliza la tarjeta de Guías del Silencio y Quietud
  - Repasa los 4 Lineamientos del Silencio y Quietud
  - Añade los 3 objetivos que están en la parte trasera de la tarjeta

### CREANDO UN RITMO EN TU DÍA

- ☀️ **Oración de Mañana:** 6:00am - 9:00am
- 🌞 **Oración de la Tarde:** 11:00am - 2:00pm
- 🌙 **Oración Nocturna:** 5:00pm - 8:00pm
- 🌙 **Completar:** Antes de acostarte/dormir

### DURANTE NUESTRO TIEMPO DE SILENCIO/QUIETUD:

- 👂 Recibimos Su amor
- 🚩 Soltamos y rendimos nuestra voluntad a Su voluntad
- 👂 Nos abrimos para escuchar a Dios hablar 

## SESIÓN 3 - PROGRAMA HAZ EL GENOGRAMA DE TU FAMILIA

*HORARIO DE MUESTRA DE LA SESIÓN:*

Muestra de Horario	Tu Programación	Contenido
--------------------	-----------------	-----------

**7:00-7:15**  
(15 mins)

**BIENVENIDA**

**PRESENTA el OFICIO DIARIO**  
**Semana 3: Día 5, Oficio del Mediodía/noche** (pp. 100-102)

**PRESENTA** tarjeta de Silencio y Quietud


**7:15-7:22**  
(7 mins)

**GRUPOS PEQUEÑOS - 7 minutos**

**CONECTÁNDONOS** (p. 62)

**Pregunta 1:** (Posible adición a la pregunta 1 - utiliza el rojo, el amarillo o el verde para describir tu experiencia del Día a Día pasado y por qué elegiste ese color).

**Pregunta 2:** Da ejemplos de «éxito» después de leer esta pregunta.

 **NOTA:** El objetivo de la Pregunta 1 es simplemente dar ánimo y una responsabilidad «ligera». Subraya la importancia de pasar tiempo con Jesús como fundamento de este Curso y de toda la vida cristiana. Limita el tiempo a la pregunta 1 a 5 minutos porque sólo pretende ser una comprobación. Lo ideal es que dejes tiempo para la segunda pregunta de conexión que les llevará al tema de la Sesión.

7:22-7:30

(8 mins)

**PRESENTA** las 8 sesiones: Esta semana es la sesión 3

1. Tómale la temperatura a tu comunidad
2. Deja de leer las mentes y aclara las expectativas
- 3. Haz el Genograma de tu familia**
4. Explora el iceberg
5. Escucha de manera encarnacional
6. Sube la escalera de la integridad
7. Pelea limpio
8. Desarrolla una «Regla de vida» para llevar a la práctica habilidades emocionalmente sanas

**LEE EN VOZ ALTA** la introducción de la Guía de estudio (p. 61)

### ESTUDIO BÍBLICO

**LEE EN VOZ ALTA** la introducción y el texto de las Escrituras (pp. 62 a 63)

#### LO ESENCIAL

- Relaciona el estudio bíblico con el genograma.  
Por ejemplo, Jesús se refiere a la realidad de que pertenecemos a dos familias: nuestras familias de origen y la nueva familia de Jesús.
- Completa tu propio genograma y prepárate para compartir a partir de él.
- Sé sensible a las personas que puedan necesitar un seguimiento con un pastor/consejero/mentor sabio.

#### ERRORES QUE HAY QUE EVITAR

- No recordar que el genograma tiene como objetivo que las personas empiecen a tomar conciencia de cómo les ha afectado su familia de origen.
- Anima a los líderes de tu mesa a compartir primero su vulnerabilidad para crear seguridad en el grupo.


## LA HABILIDAD: Haz el genograma de tu familia

7:30-7:39

(9 mins)

**REPRODUCE EL VIDEO:** Haz el Genograma de tu familia.

Anima a los participantes a continuar trabajando en su Guía de Estudio. (pp. 63 a 64)

 **NOTA:** Una hoja de trabajo «Genograma de su familia» más grande y de tamaño legal está disponible [aquí](#) en línea. Puedes hacer copias de la misma si lo deseas.

Puedes detener el video durante un par de minutos después de que Pete diga: «*Ahora tienen un diagrama de tres a cuatro generaciones frente a ustedes*» para asegurarte de que todos estén al tanto. Hazles saber que, al reanudar el video, Pete les explicará los símbolos de relación de la página 63. Pueden empezar a rellenar más a fondo su genograma mientras Pete habla, pero tendrán quince minutos para completarlo realmente una vez que el video haya terminado.

7:39-7:54

(15 mins)

### **PAUSA VIDEO: ELABORA...**

Junto a tus padres, abuelos y hermanos, escribe 2 a 3 adjetivos. En la línea entre tus padres, abuelos y tu matrimonio (si es el caso), describe los matrimonios.

### **CONTINÚA CON EL VIDEO**

**LEE EN VOZ ALTA** la introducción a la actividad y los pasos 1-4 (pg. 65 a 66)

7:54-8:11

(17 mins)

### **GRUPOS PEQUEÑOS - 17 minutos**


#### **Trabaja en el genograma INDIVIDUALMENTE**

- Da las instrucciones para la actividad individual: silenciar, apagar el audio (el video permanece encendido) y poner un cronómetro para 16 minutos. El cronómetro también estará en la pantalla para ti.
- Al final de los 16 minutos, pasarán a la actividad en pareja (p. 66)

**ACTIVIDAD DE LA GUÍA DE ESTUDIO** (pp. 64 a 66)

**ACTIVIDAD INDIVIDUAL** para que completen su genograma

- Genograma de muestra de Pete (también en p. 169)

 **NOTA:** Asegúrate de leer las Notas del Líder en las páginas 163-164 para prepararte para esta sesión.

Puedes equipar a los líderes de mesa con recursos (posiblemente en un folleto) para aquellos que quieran ver a un consejero, director espiritual, pastor, un equipo de oración de sanación interior, etc... Este suele ser un momento importante para que los participantes den los pasos siguientes para hacer un trabajo interior más serio con Dios.

8:11-8:20

(9 mins)

### **GRUPOS PEQUEÑOS - 9 minutos**

**ACTIVIDAD EN PAREJA** (p. 66)

8:20-8:30

(10 mins)

**ENMARCA los 10 mandamientos familiares** (pg. 67)

8:30-8:50

(20 mins)

### **GRUPOS PEQUEÑOS - 20 minutos**

**ACTIVIDAD DE LA GUÍA DE ESTUDIO** (p. 68)

- Actividad individual (7 mins)

**LEER EN VOZ ALTA** los Pasos de acción personal (p. 69)

- Dale a los grupos pequeños de la mesa 1 o 2 minutos para que completen el Paso de Acción Personal.
- Si tienes tiempo, dales unos minutos para preguntas y respuestas.

8:50-8:55

(5 mins)

**RESUMEN y Aplicación al Liderazgo**


## TAREA

- Revisa tu Genograma 1 vez esta semana que viene
- Haz Relaciones ES Día a Día: Tercera semana
- Lectura previa a la sesión 4
- Sigue utilizando las Habilidades: TTC, Deja de leer la mente, Aclara las expectativas

8:55-9:01

(6 mins)

## CIERRE EN ORACIÓN

 **NOTA:** Considera la posibilidad de animar a la gente a través de la historia de José y de cómo Dios trabaja en, a través y a pesar de todas nuestras historias, siempre que lo pongamos todo en sus manos.

También puedes animar a la gente a leer el capítulo 3 del libro ***Espiritualidad Emocionalmente Sana*** titulado «Volver atrás para avanzar». Proporciona un marco teológico más amplio para esta sesión tan importante.



### POWERPOINT SESIÓN 3:

**Pulse aquí** para descargar el PowerPoint de la sesión 3

*Seleccióne Descargar en la esquina superior izquierda*

### Envía este correo electrónico entre las sesiones 3 y 4.

Estimado participante del curso de Relaciones ES,

Permíteme felicitarte por tu esfuerzo y valor al hacer un genograma este (*día de la reunión*). Una de las grandes verdades de la vida es ésta: No se puede cambiar lo que no se conoce. Sin embargo, una vez que reconocemos los legados negativos de nuestro pasado, su poder sobre nosotros disminuye, si no es que desaparece.

Permíteme animarte a hacer lo siguiente esta semana:

1. Ofrece tu genograma a la luz de Jesús durante tu Oficio Diario, permitiéndole que te dé cualquier otra visión que tenga para ti.
2. Lee el capítulo 3 de Espiritualidad Emocionalmente Sana —Volver atrás para avanzar— para encontrar varias formas útiles de mirar tu genograma que no tuvimos tiempo de analizar anoche.
3. Tómate tiempo para reflexionar sobre la página 170 de tu cuaderno guía de Relaciones ES, que establece los mandamientos bíblicos de la familia sana para nuestras vidas en la nueva familia de Jesús.

Estamos orando por ti de dos maneras. Primero, para que puedas romper el poder negativo de tu pasado, y segundo, para que puedas descubrir los tesoros ocultos que Dios tiene para ti incluso en tu doloroso pasado.

Porque tal y como Dios promete a través de Isaías: «Os daré tesoros escondidos, riquezas guardadas en lugares secretos» (Isaías 45:3).

Bendiciones,  
(*Tu nombre aquí*)

## SESIÓN 4: EXPLORA EL ICEBERG

### EL TEMA:

Presenta y guía a los participantes la habilidad, Explorar el Iceberg, para permitirles ser conscientes de sus emociones y empezar a discernir la voluntad de Dios con ellas.

### PRESENTA EL OFICIO DIARIO:

Estar con Jesús. Culpa/Vergüenza.

- **Presenta el video** de Pete Scazzero presentando el Oficio Diario para prepararte.
- El 95% de nosotros vive con culpa/vergüenza sobre nuestra vida de oración/devocionales.  
Por ejemplo: «No oro lo suficiente» «¿Qué piensa Dios de mí?»
- Dios está encantado de que lo hayas buscado. Su amor no tiene condiciones.
- Muestra el cuadro de Rembrandt «El hijo pródigo».



## SESIÓN 4 - EXPLORA EL ICEBERG

### LO ESENCIAL

- Relaciona el estudio de la Biblia con la habilidad. David es un excelente ejemplo de lo que significa ser rigurosamente honestos con nosotros mismos y apropiadamente honestos con los demás.
- Es conveniente que veas los videos con atención, ya que hay mucha e importante teología en torno a la voluntad de Dios y a nuestros sentimientos que puede valer la pena repetir en momentos clave de la sesión.

### ERRORES QUE HAY QUE EVITAR

- Olvidar que detrás de la ira suelen estar las emociones más vulnerables como la tristeza o el miedo.
- Impacientarse con el ritmo de la gente para ser transparente y auténtica. Relájate. Dios está trabajando incluso cuando parece que va a baja velocidad.

### HORARIO DE MUESTRA DE LA SESIÓN:

Muestra de Horario	Tu Programación	Contenido
7:00-7:05 (5 mins)	_____	<b>BIENVENIDA</b>
7:05-7:07 (2 mins)	_____	<b>INSTRUCCIONES</b> para TTC al grupo
7:07-7:18 (11 mins)	_____	<b>GRUPOS PEQUEÑOS: TTC al grupo - 11 minutos</b>
7:18-7:28 (10 mins)	_____	<b>PRESENTA el OFICIO DIARIO</b> <b>Semana 4: Día 2, Oficio de la Mañana/mediodía</b> (pp. 110 a 112)

(12 mins)

**CONECTÁNDONOS** (p. 80)

**#1:** Informe Día a Día: Puedes extenderte en esta pregunta pidiendo a los participantes que compartan su experiencia acerca de sus encuentros con Dios a través del silencio, las lecturas o la práctica de las habilidades (6 mins)

**#2:** Permanezcan en grupo. Compartan en una escala del 1 al 5, siendo el 5 el más alto, cómo calificarían su conciencia de lo que está pasando dentro de ustedes. (4 mins)

7:40-7:41

(1 min)

**PRESENTA** las 8 Sesiones: Sessions

1. Tómale la temperatura a tu comunidad
2. Deja de leer las mentes y aclara las expectativas
3. Haz el Genograma de tu familia
- 4. Explora el iceberg**
5. Escucha de manera encarnacional
6. Sube la escalera de la integridad
7. Pelea limpio
8. Desarrolla una «Regla de vida» para llevar a la práctica habilidades emocionalmente sanas

**LEE EN VOZ ALTA** la introducción de la Guía de estudio (p. 79)

**ESTUDIO BÍBLICO**

**LEE EN VOZ ALTA** la introducción y el texto de las Escrituras (p. 80 a 81)

7:41-7:54

(13 mins)

**REPRODUCE EL VIDEO:** Explora el Iceberg

Anima a los participantes a continuar trabajando en su Guía de Estudio. (p. 81)

7:54-8:04

(10 mins)

**ACTIVIDAD INDIVIDUAL** (pp. 82 a 83)

(Los líderes de mesa también participan en esto)

**LEE EN VOZ ALTA** las instrucciones y guíalos a través de cuatro preguntas.

**LO ESENCIAL**

Los líderes de mesa participan en el ejercicio «Explore the Iceberg» durante la sesión junto con tu grupo de mesa.

8:04-8:19

## GRUPOS PEQUEÑOS (p. 84) - 15 minutos

(15 mins)

Estas preguntas son muy importantes, porque se relacionan con el «Genograma de tu familia» de la semana pasada, así que, tal vez quieras dedicar 5 minutos más a esto.

8:19-8:24

(5 mins)

**TESTIMONIO**

Este es un momento para dar un testimonio como Líder de Mesa acerca de tus Mandamientos Familiares de ira, tristeza, miedo, alegría, etc., y cómo están manejando las emociones en la nueva familia de Jesús

8:24-8:30

(6 mins)

**PRESENTA EL VIDEO:** Resumen de cierre  
Guíalos a seguir las notas (pp. 84 a 85)

8:30-8:57

(27 mins)

## GRUPOS PEQUEÑOS: RESUMEN DE LA SESIÓN

**LEE EN VOZ ALTA** el paso de acción personal (p. 85)


### TAREA

- Explora tu Iceberg 2 veces en tu tiempo con Dios
- Relaciones ES Día a Día: Semana 4
- Lectura previa a la sesión 5
- Siga usando el TTC/deja de leer la mente/aclara las expectativas  
*Permite al grupo 2 minutos para completar*

8:57-9:01

(4 mins)

## CIERRE EN ORACIÓN

 **NOTA:** Esta sesión podría terminar antes, pero nos gusta ser flexibles con el tiempo para ocupar más tiempo en conectarse entre los participantes del grupo, los testimonios personales y compartir con los grupos de la mesa cómo están experimentando el curso y utilizando las habilidades. Estas son cosas que los Líderes de Mesa y los Participantes han pedido específicamente en las evaluaciones anteriores.



### POWERPOINT SESIÓN 4:

**Pulse aquí** para descargar el PowerPoint de la sesión 4  
*Seleccione Descargar en la esquina superior izquierda*

## CORREO ELECTRÓNICO PARA DAR SEGUIMIENTO A LA SESIÓN 4:

### Envía este correo electrónico entre las sesiones 4 y 5

Estimado participante del curso de Relaciones ES,

Gracias de nuevo por la excelente velada del *(día de la reunión)*. Creo que experimentamos una gran introducción a «Explorar el Iceberg» y por qué aprender a sentir es tan esencial para llegar a ser plenamente humanos y vivos en Cristo.

Permíteme animarte de nuevo a que tomes de 10 a 15 minutos, al menos dos veces esta semana, para hacer un «entrenamiento de sentimientos». De nuevo, has sido creado para sentir y, al igual que un entrenamiento físico, lo encontrarás más fácil y será algo natural con el tiempo.

Confío en que tengas el folleto que proporciona lecturas de los distintos libros de EES que corresponden a cada uno de los temas del Curso. La lectura más importante sobre los sentimientos se encuentra en el capítulo 4, escrito por Geri, «Dejar de negar la ira, la tristeza y el miedo», de *La mujer emocionalmente sana*. Es el mejor y más completo tratamiento del tema de la semana pasada. Te recomiendo encarecidamente que lo leas esta semana.

Ireneo, un obispo del siglo II, escribió una vez: *“La gloria de Dios es un ser humano vivo; y la vida de los seres humanos consiste en contemplar a Dios.”* Nuestra oración es que estas palabras se conviertan en tu experiencia esta semana.

Bendiciones,  
*(su nombre aquí)*

# SESIÓN 5: ESCUCHA DE MANERA ENCARNACIONAL

## EL TEMA:

Presenta y guía a los participantes a esta habilidad (Escucha de manera encarnacional) para entrenarlos a escuchar a nivel del corazón con empatía y, al hacerlo, madurar en su capacidad de amar a los demás.

## PRESENTA EL OFICIO DIARIO:

Una imagen del descanso en el amor del Padre.

- **Reproduce el video** de Pete presenta el Oficio Diario.
- **Mostrar** el cuadro de Rembrandt «El hijo pródigo».
- El Oficio diario es un momento para apoyar nuestra cabeza en el pecho del Padre y dejar que sus manos y su amor se posen sobre nosotros.
- **Repasar** las guías de Silencio y Quietud utilizando la tarjeta.




## SESIÓN 5 - PROGRAMA DE ESCUCHA DE MANERA ENCARNACIONAL

HORARIO DE MUESTRA DE LA SESIÓN:

Muestra de Horario	Tu Programación	Contenido
7:00-7:05 (5 mins)		<b>BIENVENIDA</b>
7:05-7:15 (10 mins)		<b>PRESENTA EL OFICIO DIARIO</b> <b>Semana 5: Día 2, Oficio de la Mañana/Mediodía</b> (p. 137 a 140)
7:15-7:20 (5 mins)		<b>PRESENTA</b> Las 8 Sesiones: 1. Tómale la temperatura a tu comunidad 2. Deja de leer las mentes y aclara las expectativas 3. Haz el Genograma de tu familia 4. Explora el iceberg <b>5. Escucha de manera encarnacional</b> 6. Sube la escalera de la integridad 7. Pelea limpio 8. Desarrolla una «Regla de vida» para llevar a la práctica habilidades emocionalmente sanas  <b>LEE EN VOZ ALTA</b> la introducción de la Guía de estudio (p. 95)
7:20-7:31 (11 mins)		<b>GRUPOS PEQUEÑOS - 11 minutos</b>  <b>CONECTÁNDONOS</b> (pg. 95 a 96)  <b>ESTUDIO BÍBLICO</b>

**LEE EN VOZ ALTA** la introducción y el texto de las Escrituras (p. 96)

 **NOTA:** Relaciona el estudio bíblico con la habilidad. Dios nos amó entrando en nuestro mundo. Nosotros amamos a los demás entrando en su mundo.

**7:31-7:51**

(20 mins)

**REPRODUCE EL VIDEO:** Escucha de manera encarnacional Anima a los participantes a continuar trabajando en su Guía de Estudio. (pp. 97 a 99)

**7:51-8:15**


(24 mins)

**ESCUCHA DE MANERA ENCARNACIONAL Ejercicio**

**8:15-8:34**


(19 mins)

**ACTIVIDAD EN PAREJA: Compartir con el grupo** (p. 100 a 101)

 **NOTA:** Dar más tiempo que en la Guía de Estudio. Dejamos más tiempo para las transiciones y la lectura de las instrucciones.

**LEER EN VOZ ALTA** las instrucciones

La **PREGUNTA** a responder es la 3: «¿Qué es lo que más te impacta en este momento? ¿Cómo te sientes al respecto?»

 **NOTA:**

- Señala la hoja de sentimientos de la página 171 antes de que empiecen.
- Dale a la gente tiempo para pensar en lo que les está impactando antes de que comience el cronómetro.
- Sugerimos que des 10 minutos a cada persona durante esta habilidad. Haz que alguien señale el tiempo para cambiar y reiniciar el cronómetro.
- Asegúrate de decirle a todos que, si están con alguien que conocen, «lo que más les impacta» tiene que ser sobre algo que no sea esa persona. Esto no es una pelea limpia. Eso lo vemos en la sesión 7.

**INICIA EL CRONÓMETRO** (10 minutos)

### ***LO ESENCIAL***

- Hablar con claridad, honestidad, respeto y en el momento oportuno es una mini-habilidad muy importante.
- Ayudar a la gente a distinguir entre los sentimientos y los hechos.
- El objetivo es «sentir» y establecer una conexión emocional.

### ***LOS ERRORES QUE HAY QUE EVITAR***

- Que el oyente interrumpa, se distraiga o intente mejorar la condición de quien habla.
- Que el oyente no detenga a quien habla a intervalos cortos para que pueda repetir lo que está diciendo.
- Que el que habla no utilice el «yo».

**8:34-8:38**

(4 mins)

**REPRODUCE EL VIDEO:** Resumen de cierre

8:38-8:52


(14 mins)

## RECAPITULACIÓN DE LA SESIÓN OPCIONAL y paso de acción personal. (pp. 102 a 103)

**LEE EN VOZ ALTA** las instrucciones para el paso de acción personal

Da al grupo 1- a 2 minutos para completar el paso de acción personal.

**MENCIONA** la lista de control que se encuentra en la parte posterior del Cuaderno de trabajo de Relaciones ES. Anímales a que empiecen a marcar dónde están y a completar los segmentos que faltan.

 **NOTA:** Anima a los participantes a considerar la descarga de las sesiones individuales como esta (a través de Amazon/CBD/emotionallyhealthy.org/store/ Bible Gateway/etc), o a comprar el DVD.

### TAREA

- Practica escuchar de manera encarnacional al menos 1 vez esta semana
- Haz Relaciones ES Día a Día: Semana 5
- Lectura previa a la sesión 6
- Utiliza las Habilidades: TTC, Dejar de leer la mente, Aclarar las expectativas, Explorar el iceberg

8:52-9:01

(9 mins)

## CIERRE EN ORACIÓN



### POWERPOINT SESIÓN 5:

**Pulse aquí** para descargar el PowerPoint de la sesión 5

*Seleccione Descargar en la esquina superior izquierda*

## Envía este correo electrónico entre las sesiones 5 y 6

Estimado participante del curso de Relaciones ES,

Permíteme animarte a utilizar todas las habilidades que has aprendido en medio de las diferentes conversaciones desafiantes que se producen a nuestro alrededor:

- La Lectura de la Temperatura de la Comunidad («¡Me extraña! Me doy cuenta y prefiero»)
- Dejar de leer las mentes (eso sucede muy a menudo ahora)
- Aclarar las expectativas
- Explorar el Iceberg (lo he estado haciendo mucho esta semana, especialmente en torno a la ira, la tristeza y el miedo) y buscando discernir la voz de Dios en el proceso.
- Hablar y escuchar encarnacionalmente. Hablar con honestidad, respeto, claridad y oportunidad es muy importante en este momento. Creo que la palabra respeto es importante.

Y lo más importante, permíteme animarte a practicar la escucha encarnacional al menos dos veces antes de que nos reunamos (día de la reunión). De nuevo, esta es una habilidad central del Curso y el núcleo para amar bien.

Jean Vanier, fundador de L'Arche, lo dijo mejor: Amar es dejar saber a alguien: «eres hermoso y tienes valor».

Que seamos conocidos como gente que ama y escucha bien, para gloria de Su nombre. Nos vemos el próximo *(día de la reunión)*.

Bendiciones,  
*(tu nombre aquí)*

# SESIÓN 6: SUBE LA ESCALERA DE LA INTEGRIDAD

## EL TEMA:

Aumentar la capacidad de las personas para vivir sus valores con integridad, de modo que lo que son «en el escenario» no sea diferente de lo que son «fuera del escenario».

La habilidad de esta sesión, Sube la Escalera de la Integridad, permitirá a las personas aclarar sus valores procesando sus pensamientos y sentimientos y, si es apropiado, autoafirmarse respetuosamente.

## PRESENTA EL OFICIO DIARIO:

Una imagen visual de descansar en el amor del Padre.

- **Reproduce el video** de Pete presenta el Oficio Diario. para prepararse
- Nuestro propósito con los Oficios no es detenernos sino experimentar Su presencia durante todo el día.
- Estamos desarrollando los músculos para permanecer en Él y orar siempre (Efesios 6:18).

## SESIÓN 6 - PROGRAMA DE SUBE LA ESCALERA DE LA INTEGRIDAD

HORARIO DE MUESTRA DE LA SESIÓN:

Muestra de Horario	Tu Programación	Contenido
<b>7:00-7:05</b> (5 mins)	_____	<b>BIENVENIDA</b>
<b>7:05-7:15</b> (10 mins)	_____	<b>PRESENTA EL OFICIO DIARIO</b> <b>Semana 6: Día 3, Oficio de la Mañana/Mediodía</b> (pp. 168 a 170)
<b>7:15-7:18</b> (3 mins)	_____	<b>PRESENTA</b> las 8 Sesiones: 1. Tómale la temperatura a tu comunidad 2. Deja de leer las mentes y aclara las expectativas 3. Haz el Genograma de tu familia 4. Explora el iceberg 5. Escucha de manera encarnacional <b>6. Sube la escalera de la integridad</b> 7. Pelea limpio 8. Desarrolla una «Regla de vida» para llevar a la práctica habilidades emocionalmente sanas
		<b>LEE EN VOZ ALTA</b> la introducción de la Guía de estudio (p. 114)

### 7:18-7:28 GRUPOS PEQUEÑOS - 10 minutos

(10 mins)  
**CONECTÁNDONOS** (pp. 114 a 115)

### 7:28-7:40 ESTUDIO BÍBLICO

(12 mins)  
**LEE EN VOZ ALTA** la introducción y el texto de las Escrituras (pp. 115 a 116) 34

### **LO ESENCIAL**

- Relaciona la habilidad con el estudio bíblico. Pablo es un ejemplo de integridad al hablar clara y directamente a Pedro.
- Asegúrate de que todos lleguen a la pregunta 5 del estudio bíblico en la parte superior de la página 116 para que la gente pueda ver formas prácticas de hacer esto. Da ejemplos.

**7:40-8:00**

(20 mins)

**REPRODUCE EL VIDEO:** Sube la escalera de la integridad.  
Anima a los participantes a continuar trabajando en su Guía de Estudio.  
(pp. 116 a 117)

**8:00-8:14**

(14 mins)

**ACTIVIDAD INDIVIDUAL:Guía de Estudio** (p. 118)

**NOTA:** Aunque la Guía de estudio da 4 minutos para esto, recomendamos 15.

**NOTA:** Es importante hacer el número 2 de la Escalera de la Integridad para evitar tener problemas en el resto de la habilidad de subir la escalera

Familiarízate con los otros dos ejemplos que se encuentran en el Apéndice E (pp.173 a 177)

**LEE EN VOZ ALTA** las instrucciones de la actividad individual (p. 188)

**REVISA** cómo la Escalera es el Nivel 3 de Autoconciencia en el Curso

- **Nivel I: Lectura de la temperatura de la comunidad - «Me doy cuenta.... Y prefiero...»**
- **Nivel II: Explorar el Iceberg - «Yo siento»**  
**Hablar - «con honestidad, claridad, respeto y oportunidad»**
- **Nivel III: Escalera de la integridad - «Yo valoro»**

Repasa lentamente con el grupo el contraste de ejemplos de respuestas poco claras y claras para el número 2: «Ahora mismo el tema que me preocupa es....»

(Hazlo de uno en uno de izquierda a derecha)

## 1. El tema que me preocupa es:

### NO CLARO

1 - eres exigente e insensible

2 - eres muy distraído cuando estamos juntos

3 - que las personas que usted puso a cargo de manejar mi presentación para los sermones hacen un mal trabajo.

4 - cuidar al perro

5 - la forma condescendiente en que me hablas y tratas después de que te contraté para construir las escaleras que suben a nuestro pórtico delantero

6 - no sabes lo que pasa en mi vida

### CLARO

1 - en mi segundo día de trabajo, me enviaste por correo electrónico una solicitud de 2 frases para hacer un folleto con poca información y sin hablar conmigo

2 - que miraras el teléfono, los mensajes de texto y revisaras los correos electrónicos cuando salimos a cenar la semana pasada

3 - la presentación para mis dos predicaciones del Viernes Santo no funcionó y eso repercutió en la calidad de mi predicación

4 - que yo saque a pasear a tu perro cada día mientras tú vas a trabajar, pero esto ya no me funciona en mi retiro

5 - te contraté para que construyeras las escaleras con una altura y una anchura determinadas. Tu empleado lo ha hecho mal dos veces y no se hace responsable de ello

6 - durante los últimos 4 meses, nuestra relación se ha vuelto cada vez más desigual en el sentido de que yo te llamo cada semana para conectarme relacionalmente, pero tú ya no me llamas

 **NOTA:** Asegúrate de que los participantes eligen temas no voluminosos. Dale 4 minutos a solas para responder a las preguntas 1 y 2.

**PIDE a algunos participantes que compartan en voz alta** lo que han escrito para el número 2. Asegúrate de que sean específicos como en el cuadro anterior.

8:14-8:22

(8 mins)

### GRUPOS PEQUEÑOS: Actividad en pareja (p. 119) - 8 minutos

**LEE EN VOZ ALTA** las instrucciones antes de que los participantes trabajen por su cuenta. Refiérelos a la hoja de trabajo de la Escalera de la Integridad. (p. 172)

#### LO ESENCIAL

- Asegúrate de que las personas tengan un tema específico, claro y concreto cuando comiencen su Escalera

#### LOS ERRORES QUE HAY QUE EVITAR

- No ayudar a la gente a tener clara la primera frase: «Ahora mismo el tema que me preocupa es...» Tómate tu tiempo para que los Grupos lo hagan bien.

8:22-8:45

(23 mins)

### GRUPOS PEQUEÑOS: COMPARTIR CON EL GRUPO (p. 119) - 23 minutos

8:45-8:50

(5 mins)

**PRESENTA EL VIDEO:** Resumen de cierre

8:50-8:58


(8 mins)

**RECAPITULACIÓN DE LA SESIÓN OPCIONAL** y paso de acción personal (p. 120)

**LEE EN VOZ ALTA** las instrucciones

Dar a los grupos 1-2 minutos para que rellenen el Paso de Acción Personal

Si el tiempo lo permite, da unos minutos para las preguntas y respuestas en los grupos

 **NOTE:** Anima a los participantes a considerar la descarga de las sesiones individuales como esta (a través de [emocionalmentesano.org/tienda/](https://emocionalmentesano.org/tienda/) Amazon/CBD/ Bible Gateway/etc), o a comprar el DVD.

## TAREA

### REPASAR EN VOZ ALTA

- Utiliza la Escalera de la Integridad al menos 1 vez esta semana
- Relaciones ES Día a Día: semana 6
- Lectura previa a la sesión 7
- Seguir utilizando el TTC/dejar de leer la mente/aclarar las expectativas
- Menciona la lista de verificación en la última página de la Guía de Estudio, invitando a las personas a ponerse al día con las sesiones, o partes de las sesiones, que puedan haber perdido.

8:58-9:01

(3 mins)

### CIERRE EN ORACIÓN



### POWERPOINT SESIÓN 6:

**Pulse aquí** para descargar el PowerPoint de la sesión 6

*Seleccione Descargar en la esquina superior izquierda*

### Envía este correo electrónico entre las sesiones 6 y 7

Estimado participante del curso de Relaciones ES,

El tema de la semana pasada —La Escalera de la Integridad— fue la habilidad más desafiante que hemos aprendido hasta ahora. ¿Por qué? Requiere un buen autoconocimiento y se basa en una serie de habilidades que hemos aprendido (por ejemplo, Explorar el iceberg, Genograma de la familia, Aclarar las expectativas, TTC con «Me doy cuenta y prefiero»).

Permíteme invitarte a ver este excelente y bien desarrollado ejemplo de una persona Subiendo la Escalera que se hizo en la Conferencia de Liderazgo Emocionalmente Sano - [Ver ejemplo aquí](#). El video está en inglés, si lo desea ver en español, cambie las opciones de YouTube para añadir subtítulos. Está basado en un ejemplo de la vida real de Phil Varghese con otro miembro de su equipo en torno a un tema de trabajo.

También, lee el libro de Geri Scazzero *La Mujer Emocionalmente Sana* para un desarrollo completo alrededor del nivel de integridad y diferenciación que buscamos encarnar como seguidores de Cristo en su iglesia.

¡Estoy muy entusiasmado con la sesión de la próxima semana: «Pelea limpio»!

Bendiciones,  
(*tu nombre aquí*)

# SESIÓN 7: PELEA LIMPIO

## EL TEMA:

Presenta al grupo la herramienta, Pelea Limpio, que les permita desaprender la forma en que actualmente manejan los conflictos (es decir, la pelea sucia) y resolver un conflicto de forma madura asumiendo la responsabilidad de un asunto difícil.

## PRESENTA EL OFICIO DIARIO:

Nuestro propósito es permanecer en Jesús (Juan 15).

- [Reproduce el video](#) de Pete presenta el Oficio Diario.

## SESIÓN 7- HORARIO DE PELEA LIMPIO

HORARIO DE MUESTRA DE LA SESIÓN:

### LO ESENCIAL

- Relaciona la habilidad con el estudio bíblico. Daniel ofrece un excelente ejemplo de alguien que sigue su integridad y negocia bien sus diferencias.
- Esta habilidad se basa en las habilidades anteriores (por ejemplo, hablar en el «yo», dejar de leer la mente, la escalera de la integridad).
- Asegúrate de practicar previamente la habilidad Pelea limpio para familiarizarte con los pasos.
- No subestimes lo difícil que será esto para el grupo. Muy pocas personas han sido enseñadas en cómo desarrollar una pelea limpia.

Muestra de Horario	Tu Programación	Contenido
7:00-7:05 (5 mins)		<b>BIENVENIDA</b>
7:05-7:15 (10 mins)		<b>PRESENTA EL OFICIO DIARIO</b> <b>Semana 7: Día 3, mediodía/noche</b> (pp. 196 a 199)
7:15-7:17 (2 mins)		<b>PRESENTA</b> las 8 Sesiones 1. Tómale la temperatura a tu comunidad 2. Deja de leer las mentes y aclara las expectativas 3. Haz el Genograma de tu familia 4. Explora el iceberg 5. Escucha de manera encarnacional 6. Sube la escalera de la integridad <b>7. Pelea limpio</b> 8. Desarrolla una «Regla de vida» para llevar a la práctica habilidades emocionalmente sanas  <b>LEE EN VOZ ALTA</b> la introducción de la Guía de estudio (p. 128)
7:17-7:19 (2 mins)		<b>ESTUDIO BÍBLICO</b> Introducción  <b>LEE EN VOZ ALTA</b> la introducción y el texto de las Escrituras (pp. 129 a 130)

## 7:19-7:34 GRUPOS PEQUEÑOS - 15 minutos

(15 mins)

**CONECTÁNDONOS - PREGUNTA** (p. 129)

## 7:34-7:39

(5 mins)

**REPRODUCE EL VIDEO:** Pelea limpio  
Anima a los participantes a continuar trabajando en su Guía de Estudio

## 7:39-7:42

(3 mins)

**ACTIVIDAD INDIVIDUAL:** Tácticas de las peleas sucias (p. 131)

## 7:42-7:53

(9 mins)

**PRESENTA VIDEO:** La forma incorrecta y correcta de Pelear limpio (pp. 132 a 134)

## 7:53-7:56

(3 mins)

**PRESENTA VIDEO:** La forma incorrecta de resolver un conflicto

## 7:56-8:03

(7 mins)

**ACTIVIDAD INDIVIDUAL** (pp. 134 a 135)


**LEER EN VOZ ALTA** las instrucciones antes de echar a andar el reloj

**CORRE EL TIEMPO** para que los participantes completen los pasos 1 al 4

## 8:03-8:26 GRUPOS PEQUEÑOS: ACTIVIDAD EN PAREJA (p. 135) - 23 minutos

(13 mins)

**LEE EN VOZ ALTA** las instrucciones

 **NOTA:** Da 10 minutos a cada persona durante esta habilidad. Pide a alguien que señale cuándo es el momento en que el que habla y el que oye se intercambien y reinicien el cronómetro.

### **LOS ERRORES QUE HAY QUE EVITAR**

- Asegúrate de que el problema es específico, claro y no un conflicto grande y de larga duración
- Pasar a esta habilidad sin la base de las otras habilidades
- No elijas un tema muy volátil y con carga emocional

## 8:26-8:48

(22 mins)

**COMPARTIENDO EN GRUPOS PEQUEÑOS** (p. 136)

## 8:48-8:51

(3 mins)

**PRESENTA VIDEO:** Resumen de cierre

## 8:51-8:58


(7 mins)

**PASO DE ACCIÓN PERSONAL** (pg. 137)


**LEE EN VOZ ALTA** las instrucciones

Da a los grupos de cada mesa de 1 a 2 minutos para terminar

Enfatiza la importancia de la próxima semana, Sesión 8 «La regla de vida»

 **NOTA:** En la sesión 8, los participantes aprenderán cómo se unen las 8 sesiones y les mostrarás una estructura para hacer un plan sostenible a largo plazo que se convierta en una base para su discipulado para el resto de su vida

**Amar a la gente y amar a Dios no pueden separarse.**

 **NOTA:** Haz hincapié en que EHR es sólo la mitad del Curso de Discipulado Emocionalmente Sana y anímalos a inscribirse en el Curso de Espiritualidad Emocionalmente Sana

## **TAREA**

### **REVISA EN VOZ ALTA**

- Practica Pelear Limpiamente al menos 1 vez
- Haz el Día a Día de Relaciones ES, Séptima semana
- Lee la sesión 8 antes de la sesión
- Utiliza las habilidades que estás aprendiendo

**8:58–9:01**  
(3 mins)

### **CIERRE EN ORACIÓN**



#### **POWERPOINT SESIÓN 7:**

**Pulse aquí** para descargar el PowerPoint de la sesión 7  
*Seleccione Descargar en la esquina superior izquierda*

## **CORREO ELECTRÓNICO PARA DAR SEGUIMIENTO A LA SESIÓN 7:**

### **Envía este correo electrónico entre las sesiones 7 y 8**

Estimado participante del curso de Relaciones EH,

Fui especialmente consciente la semana pasada de que estábamos tratando con el mayor indicador de un adulto espiritual/emocionalmente maduro: la habilidad de Pelea Limpia. ¿Por qué? La verdadera paz del reino de Cristo en nuestros hogares, lugares de trabajo, amistad o iglesia requiere que reemplacemos las mentiras y las pretensiones con la verdad y la luz de Jesús.

Permíteme invitarte de nuevo a releer y orar sobre las 15 cualidades de un cristiano emocionalmente maduro que se describen en la página 178 de tu guía de estudio. Y permíteme también recomendarte que leas el capítulo 7 de Espiritualidad Emocionalmente Sana llamado "Crecer en un adulto emocionalmente maduro" como un gran resumen de este Curso.

Este *(día de reunión)* practicaremos de nuevo dos habilidades clave que son fundamentales para la forma en que hacemos las relaciones en la nueva familia de Jesús: leer la temperatura de la comunidad y la aclarar las expectativas. Luego te ayudaremos a hacer un plan de acción para tus próximos pasos sobre cómo vas a implementar estas poderosas herramientas en tu vida. Concluiremos con una bendición mientras te enviamos en Su nombre.

Esperamos verte *(día de la reunión)*,  
*(Tu nombre aquí)*

# SESIÓN 8: DESARROLLA UNA «REGLA DE VIDA» PARA IMPLEMENTAR LAS HABILIDADES DE RELACIONES ES

## SESIÓN 8:

DESARROLLA UNA «REGLA DE VIDA» PARA IMPLEMENTAR LAS HABILIDADES DE RELACIONES ES.

### PRESENTA EL OFICIO DIARIO:

Nuestro primer trabajo es estar con Jesús, buscar verlo cara a cara

- [Presenta el video](#) de Pete Scazzero presentando el Oficio Diario para prepararte.

## SESIÓN 8 - PROGRAMA DE DESARROLLA UNA «REGLA DE VIDA» PARA IMPLEMENTAR LAS HABILIDADES DE RELACIONES EMOCIONALMENTE SANAS

MUESTRA DE HORARIO DE LA SESIÓN:

### LO ESENCIAL

- *Relaciona la habilidad con el estudio bíblico. Debemos contar el costo de lo que significa dejar nuestra familia de origen y hacer la vida a la manera de Jesús. La iglesia primitiva era intencional y tenía un propósito.*
- *Asegúrate de que todos tengan el espacio y el tiempo para desarrollar un plan para sus próximos pasos.*
- *El tiempo para compartir en las mesas y posiblemente con el grupo general es crítico.*
- *Asegúrate de utilizar el formulario de retroalimentación para recoger las opiniones del grupo*

### LOS PROBLEMAS QUE HAY QUE EVITAR

- *Sentirse incómodo con el silencio mientras la gente trabaja en su actividad individual.*
- *Cuidar el tiempo, ajustándolo al grupo, para que la gente tenga suficiente tiempo para compartir en sus grupos así como para trabajar individualmente.*

Muestra de Horario	Tu Programación	Contenido
7:00-7:05 (5 mins)	_____	<b>BIENVENIDA</b>
7:05-7:15 (10 mins)	_____	<b>PRESENTA EL OFICIO DIARIO</b> <b>Semana 8: Día 4, Oficio del Mediodía/noche</b> (p. 230 a 232)
7:15-7:20 (5 mins)	_____	<b>PRESENTA</b> las 8 sesiones: 1. Tómale la temperatura a tu comunidad 2. Deja de leer las mentes y aclara las expectativas 3. Haz el Genograma de tu familia 4. Explora el iceberg 5. Escucha de manera encarnacional 6. Sube la escalera de la integridad 7. Pelea limpio <b>8. Desarrolla una «Regla de vida» para llevar a la práctica habilidades emocionalmente sanas</b>

**LEE EN VOZ ALTA** la introducción de la Guía de estudio (p. 146)

**7:20-7:30** **GRUPOS PEQUEÑOS - 10 minutos**

(10 mins)

**CONECTÁNDONOS: PREGUNTAS** (p. 146 a 147)

5 minutos para cada pregunta. Asegúrate que contesten la pregunta 2.

**7:30-7:45** **ESTUDIO BÍBLICO**


(15 mins)

**LEE EN VOZ ALTA** la introducción y el texto de las Escrituras (p. 147)

**7:45-7:50** **PRESENTA EL VIDEO:** Desarrolla una regla de vida para implementar las habilidades de Relaciones ES.

(5 mins)

Pide al grupo que sigan con la Guía de Estudio (pp. 148 a 150)

 **NOTA:** Para los participantes que hayan leído el libro de Espiritualidad ES, observen que el diagrama de la Regla de Vida aquí es diferente al del libro EES. Se trata de crear una estructura o ritmo que me guíe para arraigar las habilidades en mi vida.

**7:50-8:05** **ACTIVIDAD INDIVIDUAL** (p. 150 a 152)

(15 mins)

**LEE EN VOZ ALTA** las preguntas a todo el grupo antes de que respondan en oración (15 minutos)

**8:05-8:20** **GRUPOS PEQUEÑOS - 15 minutos**

(15 mins)

Comparte tu actividad individual (p. 153)  
10 minutos en parejas, cada uno toma 5 minutos.

**8:20-8:25** **PRESENTA EL VIDEO:** Resumen de cierre

(5 mins)

Muestra a los participantes las notas (pp. 153 a 154)


**8:25-8:35** **FORMULARIO PARA COMENTARIOS**

(10 mins)

Este formulario de opinión (en la página 40 de este programa de cursos) tiene dos propósitos: primero, prepara a la gente para el

**8:35-9:00** **TIEMPO DE GRUPO FINAL** (p. 154)

(25 mins)

 **NOTA:** Este es un momento extremadamente importante para los Grupos ya que las personas comparten juntos. La guía de estudio indica 20 minutos aquí y nosotros añadimos otros 5 minutos.

Invita a los participantes seleccionados a compartir con el grupo general, completando la siguiente oración: «*Como resultado de este Curso estoy empezando a darme cuenta...*»

9:00–9:02

(2 mins)

## TAREA

### REVISA EN VOZ ALTA

- Semana Ocho del Día a Día de Relaciones ES.
- Comienza a poner en práctica tu regla de vida para integrar las habilidades en ti.

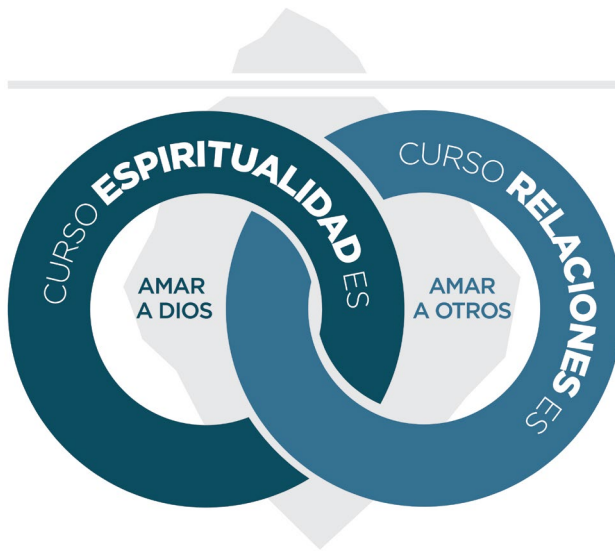
9:02–9:07

(5 mins)

### COMENTARIOS FINALES

Hay muchas maneras de cerrar el Curso para celebrar el logro de la finalización de tu clase. Puedes compartir tus observaciones finales — esperanzas y deseos— junto con cualquier exhortación que quieras hacer.

**RECUERDA** a los participantes que esta es solo la segunda parte *del* *Curso de Discipulado Emocionalmente Sana*. La parte 1 es *el* *Curso de Espiritualidad Emocionalmente Sana*.



**NOTA:** Asegúrate de indicar a las personas la lista de control que se encuentra en la parte posterior del libro. Anímalos a empezar a marcar dónde están y a completar los segmentos que faltan. Aprovecha este momento para distribuir los certificados de finalización.

9:07–9:10

(3 mins)

## CIERRE EN ORACIÓN



### POWERPOINT SESIÓN 8:

**Pulse aquí** para descargar el PowerPoint de la sesión 8  
*Seleccione Descargar en la esquina superior izquierda*

### Envía este correo electrónico al final de la sesión 8

Estimado participante del curso de relaciones EH,

Quiero darte las gracias por las maravillosas 8 semanas que hemos pasado juntos. Oramos y confiamos en que sirva como el comienzo de un cambio de paradigma en la forma de amar a Dios, a uno mismo y a los demás. Permíteme terminar con 3 invitaciones para ti mientras practicas estas nuevas herramientas:

- **Practica las habilidades.** Cambiarán tu vida. Pete y Geri, armados con una sola habilidad en 1996 (Escuchar Encarnacionalmente), transformaron su matrimonio y sus vidas. Tal vez sea mejor decir que Dios transformó sus vidas. Pero se comprometieron a practicarla al menos dos veces por semana.

- **Planea asistir a la parte de Espiritualidad Emocionalmente Sana (EES) del curso.** del curso. Estas 2 partes del Curso de Discipulado ES proporcionan la base de cómo hacemos el discipulado y la vida en común. Ve este excelente video sobre [cómo la EES transforma profundamente las vidas](#) para tener una idea del tipo de cambio de vida que puedes esperar.

El video está en inglés, si lo desea ver en español, cambie las opciones de YouTube para añadir subtítulos.

- **Considera comprar [el libro electrónico El líder emocionalmente sano](#).** El libro no ha sido traducido al español. Si saltas al capítulo «Cultura y Construcción de Equipos», encontrarás el material de *El Curso de Relaciones ES* para construir equipos y culturas de trabajo.

Una vez más, gracias por tu valor y voluntad de permitir a Jesús en tu vida y relaciones. Permaneces en mis oraciones.

Bendiciones para ti,  
(*Tu nombre aquí*)



## Relaciones Emocionalmente sanas

# CERTIFICADO de FINALIZACIÓN

que se otorga a

---

por completar el Curso de Relaciones Emocionalmente Sana, lo que incluye la lectura del libro «Espiritualidad Emocionalmente Sana», completar la Guía de Estudio, trabajar a través del libro «Día a Día», y participar en la experiencia de las ocho sesiones de capacitación correspondientes.

fecha

---

firma

*Pete Scazzero*

---

Fundador, Discipulado Emocionalmente Sano



DISCIPULADO  
emocionalmente sano

## 1. Como resultado de este Curso, estoy empezando a darme cuenta...

---

---

---

## 2. En una escala donde el 1 es calificación más baja y el 5 la más alta, ¿cómo calificarías los elementos de este curso?:

Un comentario específico, junto con su número, arroja aún más claridad.

CALIFICACIÓN

- Sesión 1: Introducción y Tómale la temperatura a tu comunidad (TTC)  
**Comentarios:**

---

- Sesión 2: Deja de leer las mentes y aclara las expectativas  
**Comentarios:**

---

- Sesión 3: Haz el Genograma de tu familia  
**Comentarios:**

---

- Sesión 4: Explora el iceberg  
**Comentarios:**

---

- Sesión 5: Escucha de manera encarnacional  
**Comentarios:**

---

- Sesión 6: Sube la escalera de la integridad  
**Comentarios:**

---

- Sesión 7: Pelea limpio  
**Comentarios:**

---

- Sesión 8: Desarrolla una regla de vida para llevar a la práctica habilidades emocionalmente sanas  
**Comentarios:**

---

**3. ¿Cómo eran tus ritmos con Dios antes del curso de Relaciones Emocionalmente sanas?**

---

---

---

**Describe cualquier progreso que hayas experimentado.**

---

---

**4. ¿Qué es lo más valioso para ti del curso? ¿Por qué?**

---

---

---

**5. ¿Qué podría haber sido de más ayuda para ti? ¿Cómo podríamos ayudar más?**

---

---

---

**6. ¿Hay algo más que te gustaría compartir con nosotros para ayudarnos a mejorar la próxima vez que impartamos el curso de Relaciones Emocionalmente Sanas?**

---

---

---

# FORMULARIO PARA COMENTARIOS DEL LÍDER DE MESA

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**1. Hay muchas partes en movimiento en el curso de Relaciones ES: El Día a Día, el contenido de la guía de estudio, el horario, la aplicación de las guías, la dinámica de grupo, la instrucción inicial, los descansos, el contacto de seguimiento, las tareas, etc... En tu experiencia como líder de mesa, ¿qué sentiste que fue...**

• Correcto? \_\_\_\_\_

• Algo que faltó? \_\_\_\_\_

• Confuso? \_\_\_\_\_

**2. ¿Cuál fue tu reto más grande? ¿Cuál tu mayor satisfacción?**

---

---

**3. ¿Qué capacitación adicional podrías haber utilizado en tu función de líder de mesa?**

(por ejemplo, el manejo de situaciones específicas con las personas/grupo - uso del teléfono celular, miembros de la mesa que no hablan, etc.)

---

---

**4. ¿Hay alguien de tu grupo a quien recomendarías para dar un testimonio acerca del Día a Día o del impacto de Relaciones ES?**

---

---

**5. ¿Hay alguien de tu grupo a quien recomendarías para capacitar para ser un futuro Líder de mesa?**

---

---

**6. ¿Hay algo más con lo que podríamos ayudar, o alguna sugerencia que tengas?**

---

---

---

## GUIAS DE SILENCIO & QUIETUD

*Jehová peleará por vosotros, y vosotros estaréis tranquilos. Ex 14:14*

- Siéntate y respira unas cuantas veces para comenzar el silencio.
- Escoge una simple oración para expresar tu deseo y anhelo de Dios.  
*(ej. Abba, Padre, Espíritu Santo, Jesús, Aquí estoy Señor)*
- Cierra tus ojos y ofrece esta oración a Jesús, dejando que Su voluntad y amor accedan por completo tu vida.
- Cuando te distraigas, ofrece de nuevo tu simple oración a Dios.



## GUIAS DE SILENCIO & QUIETUD

*Jehová peleará por vosotros, y vosotros estaréis tranquilos. Ex 14:14*

- Siéntate y respira unas cuantas veces para comenzar el silencio.
- Escoge una simple oración para expresar tu deseo y anhelo de Dios.  
*(ej. Abba, Padre, Espíritu Santo, Jesús, Aquí estoy Señor)*
- Cierra tus ojos y ofrece esta oración a Jesús, dejando que Su voluntad y amor accedan por completo tu vida.
- Cuando te distraigas, ofrece de nuevo tu simple oración a Dios.



## GUIAS DE SILENCIO & QUIETUD

*Jehová peleará por vosotros, y vosotros estaréis tranquilos. Ex 14:14*

- Siéntate y respira unas cuantas veces para comenzar el silencio.
- Escoge una simple oración para expresar tu deseo y anhelo de Dios.  
*(ej. Abba, Padre, Espíritu Santo, Jesús, Aquí estoy Señor)*
- Cierra tus ojos y ofrece esta oración a Jesús, dejando que Su voluntad y amor accedan por completo tu vida.
- Cuando te distraigas, ofrece de nuevo tu simple oración a Dios.



## GUIAS DE SILENCIO & QUIETUD

*Jehová peleará por vosotros, y vosotros estaréis tranquilos. Ex 14:14*

- Siéntate y respira unas cuantas veces para comenzar el silencio.
- Escoge una simple oración para expresar tu deseo y anhelo de Dios.  
*(ej. Abba, Padre, Espíritu Santo, Jesús, Aquí estoy Señor)*
- Cierra tus ojos y ofrece esta oración a Jesús, dejando que Su voluntad y amor accedan por completo tu vida.
- Cuando te distraigas, ofrece de nuevo tu simple oración a Dios.



## GUIAS DE SILENCIO & QUIETUD

*Jehová peleará por vosotros, y vosotros estaréis tranquilos. Ex 14:14*

- Siéntate y respira unas cuantas veces para comenzar el silencio.
- Escoge una simple oración para expresar tu deseo y anhelo de Dios.  
*(ej. Abba, Padre, Espíritu Santo, Jesús, Aquí estoy Señor)*
- Cierra tus ojos y ofrece esta oración a Jesús, dejando que Su voluntad y amor accedan por completo tu vida.
- Cuando te distraigas, ofrece de nuevo tu simple oración a Dios.



## GUIAS DE SILENCIO & QUIETUD

*Jehová peleará por vosotros, y vosotros estaréis tranquilos. Ex 14:14*

- Siéntate y respira unas cuantas veces para comenzar el silencio.
- Escoge una simple oración para expresar tu deseo y anhelo de Dios.  
*(ej. Abba, Padre, Espíritu Santo, Jesús, Aquí estoy Señor)*
- Cierra tus ojos y ofrece esta oración a Jesús, dejando que Su voluntad y amor accedan por completo tu vida.
- Cuando te distraigas, ofrece de nuevo tu simple oración a Dios.



## GUIAS DE SILENCIO & QUIETUD

*Jehová peleará por vosotros, y vosotros estaréis tranquilos. Ex 14:14*

- Siéntate y respira unas cuantas veces para comenzar el silencio.
- Escoge una simple oración para expresar tu deseo y anhelo de Dios.  
*(ej. Abba, Padre, Espíritu Santo, Jesús, Aquí estoy Señor)*
- Cierra tus ojos y ofrece esta oración a Jesús, dejando que Su voluntad y amor accedan por completo tu vida.
- Cuando te distraigas, ofrece de nuevo tu simple oración a Dios.







## GUIAS DE SILENCIO & QUIETUD

*Jehová peleará por vosotros, y vosotros estaréis tranquilos. Ex 14:14*




- Siéntate y respira unas cuantas veces para comenzar el silencio.
- Escoge una simple oración para expresar tu deseo y anhelo de Dios.  
*(ej. Abba, Padre, Espíritu Santo, Jesús, Aquí estoy Señor)*
- Cierra tus ojos y ofrece esta oración a Jesús, dejando que Su voluntad y amor accedan por completo tu vida.
- Cuando te distraigas, ofrece de nuevo tu simple oración a Dios.



## CREANDO UN RITMO EN TU DIA





-  **Oración de Mañana:** 6:00am - 9:00am
-  **Oración de la Tarde:** 11:00am - 2:00pm
-  **Oración Nocturna:** 5:00pm - 8:00pm
-  **Completar:** Antes de acostarte/dormir

### DURANTE NUESTRO TIEMPO DE SILENCIO/QUIETUD:




-  Recibimos Su amor
-  Soltamos y rendimos nuestra voluntad a Su voluntad
-  Nos abrimos para escuchar a Dios hablar



## CREANDO UN RITMO EN TU DIA




-  **Oración de Mañana:** 6:00am - 9:00am
-  **Oración de la Tarde:** 11:00am - 2:00pm
-  **Oración Nocturna:** 5:00pm - 8:00pm
-  **Completar:** Antes de acostarte/dormir

### DURANTE NUESTRO TIEMPO DE SILENCIO/QUIETUD:




-  Recibimos Su amor
-  Soltamos y rendimos nuestra voluntad a Su voluntad
-  Nos abrimos para escuchar a Dios hablar



## CREANDO UN RITMO EN TU DIA





-  **Oración de Mañana:** 6:00am - 9:00am
-  **Oración de la Tarde:** 11:00am - 2:00pm
-  **Oración Nocturna:** 5:00pm - 8:00pm
-  **Completar:** Antes de acostarte/dormir

### DURANTE NUESTRO TIEMPO DE SILENCIO/QUIETUD:




-  Recibimos Su amor
-  Soltamos y rendimos nuestra voluntad a Su voluntad
-  Nos abrimos para escuchar a Dios hablar



## CREANDO UN RITMO EN TU DIA





-  **Oración de Mañana:** 6:00am - 9:00am
-  **Oración de la Tarde:** 11:00am - 2:00pm
-  **Oración Nocturna:** 5:00pm - 8:00pm
-  **Completar:** Antes de acostarte/dormir

### DURANTE NUESTRO TIEMPO DE SILENCIO/QUIETUD:




-  Recibimos Su amor
-  Soltamos y rendimos nuestra voluntad a Su voluntad
-  Nos abrimos para escuchar a Dios hablar



## CREANDO UN RITMO EN TU DIA





-  **Oración de Mañana:** 6:00am - 9:00am
-  **Oración de la Tarde:** 11:00am - 2:00pm
-  **Oración Nocturna:** 5:00pm - 8:00pm
-  **Completar:** Antes de acostarte/dormir

### DURANTE NUESTRO TIEMPO DE SILENCIO/QUIETUD:




-  Recibimos Su amor
-  Soltamos y rendimos nuestra voluntad a Su voluntad
-  Nos abrimos para escuchar a Dios hablar



## CREANDO UN RITMO EN TU DIA

-  **Oración de Mañana:** 6:00am - 9:00am
-  **Oración de la Tarde:** 11:00am - 2:00pm
-  **Oración Nocturna:** 5:00pm - 8:00pm
-  **Completar:** Antes de acostarte/dormir

### DURANTE NUESTRO TIEMPO DE SILENCIO/QUIETUD:




-  Recibimos Su amor
-  Soltamos y rendimos nuestra voluntad a Su voluntad
-  Nos abrimos para escuchar a Dios hablar



## CREANDO UN RITMO EN TU DIA

-  **Oración de Mañana:** 6:00am - 9:00am
-  **Oración de la Tarde:** 11:00am - 2:00pm
-  **Oración Nocturna:** 5:00pm - 8:00pm
-  **Completar:** Antes de acostarte/dormir

### DURANTE NUESTRO TIEMPO DE SILENCIO/QUIETUD:




-  Recibimos Su amor
-  Soltamos y rendimos nuestra voluntad a Su voluntad
-  Nos abrimos para escuchar a Dios hablar



## CREANDO UN RITMO EN TU DIA

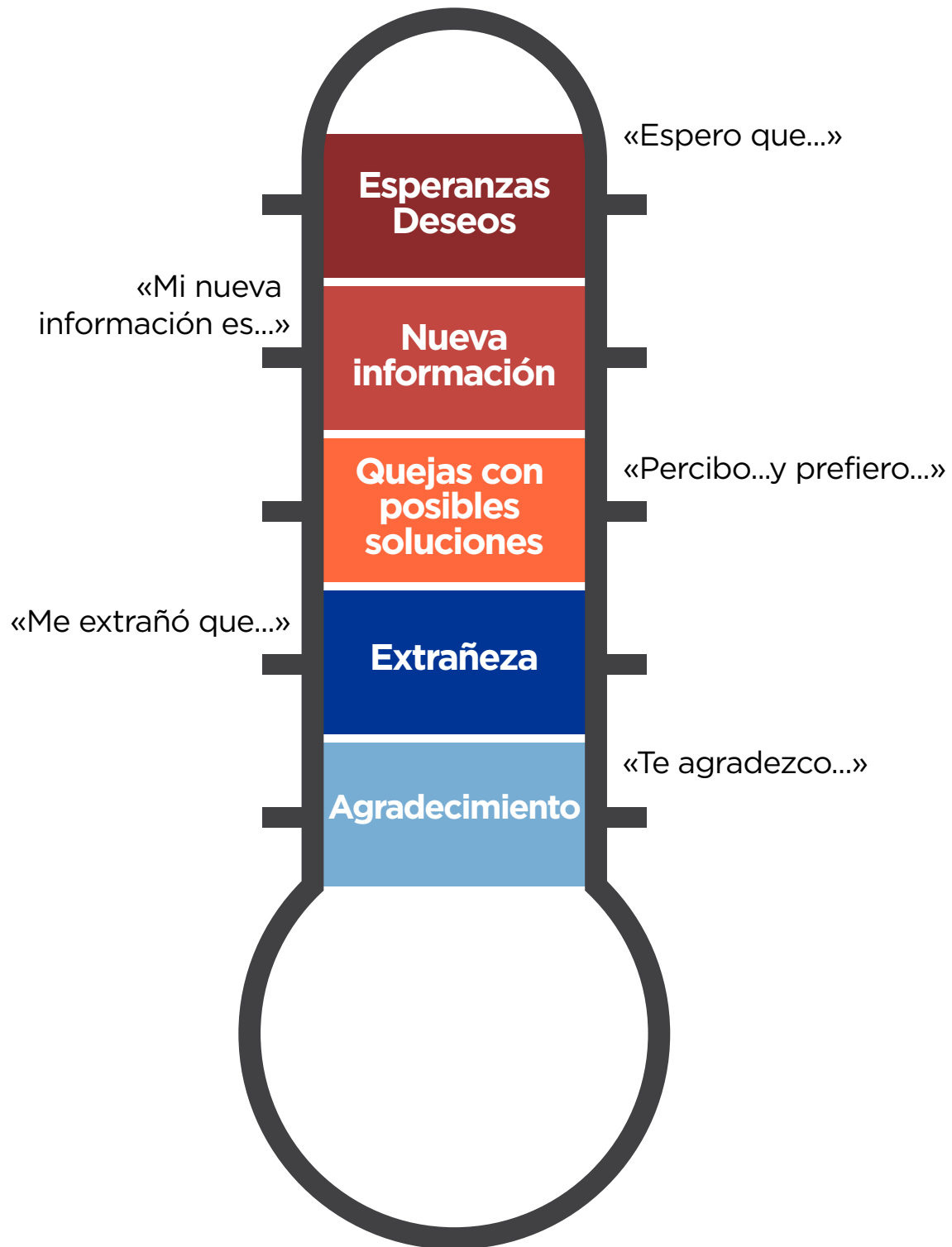
-  **Oración de Mañana:** 6:00am - 9:00am
-  **Oración de la Tarde:** 11:00am - 2:00pm
-  **Oración Nocturna:** 5:00pm - 8:00pm
-  **Completar:** Antes de acostarte/dormir

### DURANTE NUESTRO TIEMPO DE SILENCIO/QUIETUD:

-  Recibimos Su amor
-  Soltamos y rendimos nuestra voluntad a Su voluntad
-  Nos abrimos para escuchar a Dios hablar



# TÓMALE LA TEMPERATURA A TU COMUNIDAD



# DEJA DE LEER LA MENTE

- 1 ELIGE un área de relaciones específica en tu vida en la que puede ser que estés leyendo la mente o haciendo una suposición**  
*p. ej. Trabajo, iglesia, familia, matrimonio, padres, amistades.*
  
- 2 PIDE PERMISO**  
«¿Me permites leer tu mente?»
  - «¿Puedo comprobar una suposición que tengo?»
  
- 3 PREGUNTA**  
«Creo que piensas... ¿Es correcto?»
  - «Me pregunto... ¿Es correcto?»

## PELIGROS DE LEER LA MENTE

- Nos contamos historias sobre otros que no son verdaderas
- Hacer suposiciones sin comprobarlas daña las relaciones

# ACLARA LAS EXPECTATIVAS

## **PRINCIPIO:**

**Las expectativas solo son válidas cuando se han acordado mutuamente**

## **4 CRITERIOS PARA QUE SEA VÁLIDA UNA EXPECTATIVA**

---

### **1 CONSCIENTE:**

¿Estabas consciente de tu expectativa?

### **2 REALISTA:**

¿Cuál es la evidencia que respalda que la persona puede o va a hacerlo?

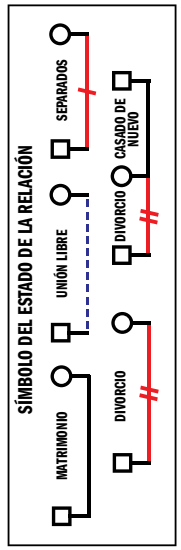
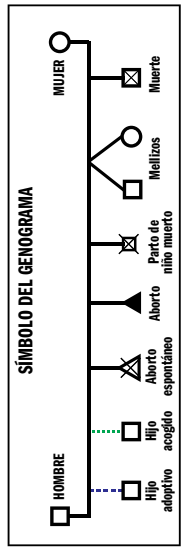
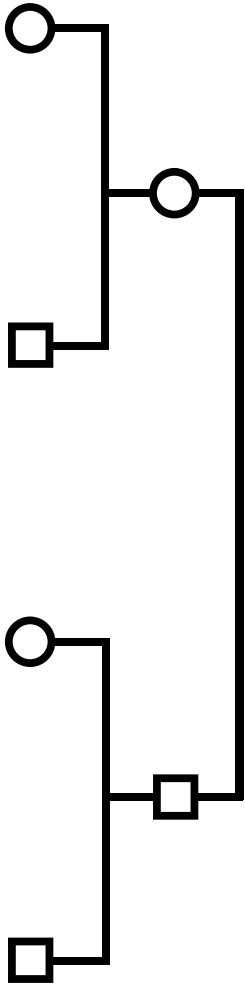
### **3 HABLADA:**

¿Has expresado claramente tu expectativa o solo crees que «deben conocerla»?

### **4 ACORDADAS:**

La otra persona ¿ha aceptado la expectativa?

# HABILIDAD # 4 GENOGRAMA DE TU FAMILIA



TEMAS

---



---



---



---



---

EVENTOS SÍSMICOS

---



---



---



---



---

# EXPLORA EL ICEBERG

A photograph of a large, jagged iceberg floating in clear blue water under a bright sky. The iceberg's peak is sharp and pointed.

**¿Por qué estás enojado?**

A photograph of the submerged part of the iceberg from the previous image. The water is a deep blue, and the iceberg's surface is highly textured and irregular, showing a much larger volume than the part above water.

**¿Por qué estás triste?**

**¿Por qué estás ansioso?**

**¿De qué te alegras?**

# HABLAR

**Aprende a hablar con la verdad en la Nueva Familia de Jesús. Hablamos:**

**1 Respetuosamente**

**2 Honestamente**

**3 Claramente**

**4 Oportunamente**

# ESCUCHAR DE MANERA ENCARNACIONAL

## COMO ORADOR:

- Utiliza el «yo» cuando hables.
- Haz declaraciones breves.
- Deja de hablar para que el oyente exprese lo dicho con otras palabras.
- Incluye tus sentimientos.
- Sé honesto, claro y respetuoso.

## COMO OYENTE:

- Presta toda tu atención al que habla.
- Ponte en los zapatos del orador.
- Evita juzgar o interpretar.
- Reflexiona con la mayor precisión posible sobre lo escuchado.
- Cuando creas que el orador ha terminado, pregúntale: «¿Hay algo más?»
- Cuando el orador termine pregúntale: «¿ De todo lo que me contaste, qué es lo más importante que quieres que recuerde?»

## SUBE LA ESCALERA DE LA INTEGRIDAD

**10** - Espero y deseo...

**9** - Creo que mi participación honesta beneficiará nuestra relación porque...

**8** - Lo más importante que quiero que sepas es...

**7** - Una cosa que podría hacer para mejorar la situación es...

**6** - Estoy dispuesto/no estoy dispuesto a...

**5** - Este asunto es importante para mi porque valoro... y quebranto ese valor cuando...

**4** - Mis sentimientos sobre esto son...  
(Lo que mi reacción me dice de mí es...)

**3** - Mi necesidad en este asunto es...

**2** - Mi parte en esto es...

**1** - En este momento el asunto en mi mente es...  
(Estoy ansioso por hablar de esto porque...)

Lo que espero  
(9-10)

Lo que valoro  
(5-8)

Lo que está sucediendo dentro de mi  
(1-4)

**Asegúrate de atenerte a un solo tema**

# PELEA LIMPIA

## ORADOR:

Pide permiso para pelear limpio.

## OYENTE:

Recuerda repetir lo que le oyes decir al orador parafraseando después de cada frase (pasos 1-4).

---

## ORADOR:

- 1 **Expresa el problema.** «*Me doy cuenta...*».
- 2 **Indica por qué es importante para ti.** «*Valoro... porque...*».
- 3 **Completa la siguiente frase:** «*Cuando tú... me siento...*».
- 4 **Expresa tu petición de manera clara, respetuosa y específica**  
(Específicamente incluye detalles como horas y/o fechas).

## OYENTE:

- 5 **Considera la petición.**  
(Expresa brevemente tus sentimientos y perspectiva al respecto).
- 6 **¿Estás dispuesto a hacer todo, una parte o nada?**

## ORADOR:

- 7 **Deberás estar de acuerdo**  
o  
**Brinda una alternativa.**  
(Continúen intercambiando sugerencias pero no más de 3 veces).

## JUNTOS:

- 8 **Escriban su acuerdo** (révisenlo en 2-4 semanas).  
**Orador:** Mi entendimiento del acuerdo es...  
**Oyente:** Mi entendimiento del acuerdo es...