

CREE EN TI

SIXTO PORRAS

Guía del Facilitador

Cree en Ti. Guía del Facilitador

© 2019 Enfoque a la Familia

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida de ninguna manera ni por ningún medio (electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación o cualquier otro) sin el permiso previo por escrito de Enfoque a la Familia.

Índice

Introducción	7
Sesión uno: En el Espejo	9
Sesión dos: Imagen Distorsionada	15
Sesión tres: El Espejo Físico	20
Sesión cuatro: El Espejo de la Crianza	25
Sesión cinco: El Espejo de la Sociedad	30
Sesión seis: El Espejo Correcto	36
Sesión siete: Dios Sana la Identidad	42

Al Facilitador

Gracias por querer ser parte del equipo de personas que busca el crecimiento personal y espiritual de su prójimo. En esta época, más que nunca, necesitamos de gente con un corazón genuino que decida invertir un poco de su vida en otros; sobre todo, en aquellos que han sido rotos por dentro y aún no logran ver el reflejo correcto de su imagen en el espejo.

A continuación encontrará algunas recomendaciones sobre su labor como facilitador:



Sea Flexible

Si una pregunta o actividad no se puede relacionar con su grupo, no dude en modificarla o pasar a la siguiente. Por otro lado, si una pregunta o actividad se relaciona profundamente con su grupo, no dude en ampliar la discusión de la misma, incluso si eso significa acortar las otras partes. Entre más conozca a su grupo, estará mejor equipado para tomar este tipo de decisiones.



Sea Sensible

Algunas personas podrían compartir información muy personal con su grupo. Es muy importante fomentar un ambiente en el que se respete la privacidad, donde no se juzgue a nadie, y donde abunde la empatía. Desvíe los comentarios que degraden o menosprecien las respuestas o experiencias de las personas participantes. Cree un lugar seguro donde todos los miembros del grupo puedan abrirse y crecer juntos. Es posible establecer algunas reglas básicas de confidencialidad en la primera sesión para que todos sepan qué esperar.



Sea Transparente

A veces la mejor manera de fomentar la discusión de algún tema en particular es compartiendo alguna experiencia personal sobre ese tema. Cuando alguna pregunta lo refiera a usted, responda tan francamente como pueda. Su ejemplo de apertura y honestidad le ayudarán a motivar a las personas de su grupo para que se abran.



Este material ha sido desarrollado para crear discusiones profundas. Por eso, aproveche las preguntas de cada sesión y deje que los participantes las respondan. No se apresure a dar “la respuesta correcta”; deje que ellos mismos lleguen a sus conclusiones. Si la opinión de algún participante necesita ser aclarada porque puede ser malinterpretada, primero pregunte a los demás participantes qué piensan sobre la opinión de esta persona, y luego, si el grupo no ha llegado a una conclusión acertada, apóyese en las respuestas que vienen en este folleto para clarificar la información.

Introducción

“¿Quién soy?” “¿Qué propósito tengo en mi vida?” “¿Cuáles son mis talentos y habilidades?” Estas son preguntas que todos nos hacemos. Responderlas no es fácil. De hecho, la construcción de la identidad es un proceso que se desarrolla a lo largo del tiempo, del autoconocimiento y de la interacción que tenemos con otras personas. Es decir, requiere paciencia, madurez y autodescubrimiento.

Sin embargo, muchas personas han construido su identidad basadas en mentiras que perjudican su autoestima y su autoimagen: Mensajes distorsionados que les han llevado a creer algo diferente de lo que deberían estar creyendo de sí mismos; recuerdos dolorosos que les hicieron plantearse respuestas erróneas a estas preguntas; relaciones tóxicas que les hicieron verse a sí mismos de forma equivocada.

Ante estas situaciones, solo hay una salida: Volver a la fuente correcta. Necesitamos escarbar las mentiras, los mensajes distorsionados y los recuerdos dolorosos, para confrontarlos con la verdadera identidad que Dios quiere que tengamos. Una identidad basada en la fuente correcta, en el verdadero propósito que el Diseñador del Universo tiene para su creación.

En estas sesiones, Sixto Porras nos lleva a hacer una profunda reflexión sobre aquellas cosas que marcan negativamente la forma en la que nos vemos a sí mismos, y cómo logramos desarrollar una percepción adecuada cuando nos miramos como Dios nos ve.



SESIÓN 1
EN EL
ESPEJO



Sesión uno

En El Espejo



Objetivo de la Sesión:

Presentar a los participantes el concepto de autoimagen, y su influencia en la forma en la que se relacionan con sí mismos, con las personas que les rodean y con Dios.



Dinámica Rompe Hielo

Imprima el anexo 1, y repártalo a cada uno de los participantes. Invítelos a responder las preguntas de forma individual. Cuando terminen, deje que cada uno se presente y diga qué pregunta le costó responder más, ¿las cosas negativas o las cosas positivas?; e invítelos a que puedan compartir algo de lo que respondieron.

Explique a los participantes que mientras respondían estas preguntas, estaban siendo influenciados por la percepción que tienen de sí mismos, es decir, de su autoimagen. Quizás algunas cosas positivas o negativas que identificaron en sí mismos no sean necesariamente las que otras personas vean en ellos, sino sean el producto de lo que ellos piensan de sí mismos.

Por ejemplo: "No soy bueno para hablar en público". Esto puede ser cierto, pero "¿Cuándo lo practicas?, Justo porque crees que no eres bueno, eludes las posibilidades de hacerlo y ¿qué crees que pasa? Sigues confirmándote que eres malo para hablar en público, cuando realmente pueda que no sea así".

La pregunta que surge es ¿nuestra autoimagen es saludable?, ¿estamos pensando lo correcto de nosotros mismos y nuestras habilidades? Algunas de estas preguntas y más nos haremos en el resto de las sesiones.



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a hacer la lectura introductoria de la **página 7 de la Guía del Participante**. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

Quizá haya tenido la oportunidad de ir a una atracción llamada “Casa de los Espejos” en alguna feria de pueblo. Uno entra para verse reflejado en espejos que le hacen verse grande, pequeño, delgado, gordo, pero sobre todo, gracioso. Al final de todo, la atracción consta de reírse de sí mismo y de su ridículo reflejo.

La Casa de los Espejos puede ayudarnos a comprender el concepto de autoimagen; se trata del reflejo mental que vamos formando de nosotros mismos. Es una construcción basada en las experiencias que tuvimos desde nuestra infancia hasta el día de hoy, y que moldean la forma en la que nos vemos.

Como los espejos, algunas percepciones que tenemos de nosotros mismos pueden estar distorsionadas, y nos vemos más pequeños de lo que somos, más torpes, fracasados, o tontos de lo que en verdad somos. Otros, por el contrario, pueden necesitar verse más superiores, bellos o fuertes de lo que son con el propósito de ocultar, protegerse o evadir quiénes son.

En esta primera sesión, Sixto Porras nos hará reflexionar en la importancia de nuestra autoimagen y su relación con nuestro propósito, nuestras relaciones, y la forma en la que nos relacionamos con el Creador.



Introducción: En Mi Espejo

Pida a los miembros del grupo ir a la **página 7 de la Guía del Participante**. Invítelos a responder las preguntas de la sección “En Mi Espejo”. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

1. ¿Cuáles son los retos o consecuencias que puede enfrentar una persona con una imagen distorsionada?

(Invite a los participantes a pensar sobre cuáles circunstancias podrían rodear a una persona que tenga una imagen distorsionada de sí mismo. Hagan una suposición de lo que enfrentaría. Quizás pueda estar rodeada de frustraciones irracionales, desesperanza, complejos, en fin, tendría pocas oportunidades de desarrollar el potencial que tiene debido a la visión que tiene de sí mismo. Quizá puede tener problemas al relacionarse con otras personas debido a sus propios complejos. Intenten hacer entre todos un perfil o historia de la persona.)



En la pantalla: Vea y discuta la sesión uno

Dirija a los participantes a ver el primer video "En el Espejo". Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

1. ¿Por qué es importante tener una imagen saludable de nosotros mismos?

(Nadie puede relacionarse con la sabiduría de los demás, estar bien con su familia, y cumplir con éxito su propósito de vida, si no tiene una buena relación consigo mismo. La capacidad que tenemos de relacionarnos con nuestro propósito y con los demás, es la capacidad que hemos desarrollado de relacionarnos con nosotros mismos y con Dios.)

2. ¿Qué cosas piensa o cree de sí mismo que pueden perjudicarlo en el cumplimiento del propósito que Dios tiene para usted?

(Motíveles a reflexionar sobre aquellos complejos, miedos o inseguridades que podrían limitarlos en el desarrollo de su propósito. Pregunte a los participantes si tienen un propósito o misión o sueño de vida, y luego invítelos a analizar cosas de sí mismos que los limitarían en el cumplimiento de su propósito.)

3. ¿Qué cosas piensa o cree de sí mismo que pueden estar perjudicando o no permitiéndole vivir relaciones plenas?

(Indique a los participantes que hacerse estas preguntas no siempre es fácil, de hecho quizás no tengan las respuestas en este momento y necesiten más tiempo para reflexionar; sin embargo, vale la pena volverse hacia adentro para tratar de conocerse mejor y buscar la realización personal en cada área de nuestra vida. Motíveles a pensar en aquellos complejos, miedos o inseguridades que podrían estar perjudicando sus relaciones de familia, pareja, e incluso, compañeros de trabajo.)

4. ¿Con qué habilidades y capacidades cuenta para enfrentar las crisis o las situaciones difíciles de la vida?

(Si vemos venir las dificultades de la vida, y no reconocemos nuestras habilidades y capacidad para enfrentarlas, seremos derrotados por el estrés, la ansiedad y la incertidumbre. Si pensamos que somos capaces, sacaremos motivación interna para afrontar las cosas. Si sentimos que somos incapaces e inservibles, muchas veces ni si quiera lo vamos a intentar. El esfuerzo que pongamos a la hora de superar las pruebas de la vida, lo determinará la autoimagen que tenemos.)



Desde el punto de vista de Dios: Profundizando en las Escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje bíblico con los participantes **pág. 8, Guía del Participante**. Deje que las personas del grupo contesten primero, y luego, complemente o amplíe con las respuestas ofrecidas en esta guía.

“Y Dios creó al ser humano a su imagen; lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó, y los bendijo con estas palabras: «Sean fructíferos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla; dominen a los peces del mar y a las aves del cielo, y a todos los reptiles que se arrastran por el suelo»”

(Génesis 1:27-28)

1. ¿Qué nos puede decir este pasaje sobre el propósito que Dios planeó para el ser humano?

2. ¿Qué cosas impiden que el ser humano cumpla con este propósito?

(Cuando nuestra autoimagen no está sana, no podemos creer en nosotros mismos como Dios nos ve.)



Tarea para hacer en casa: Pregunte a un amigo

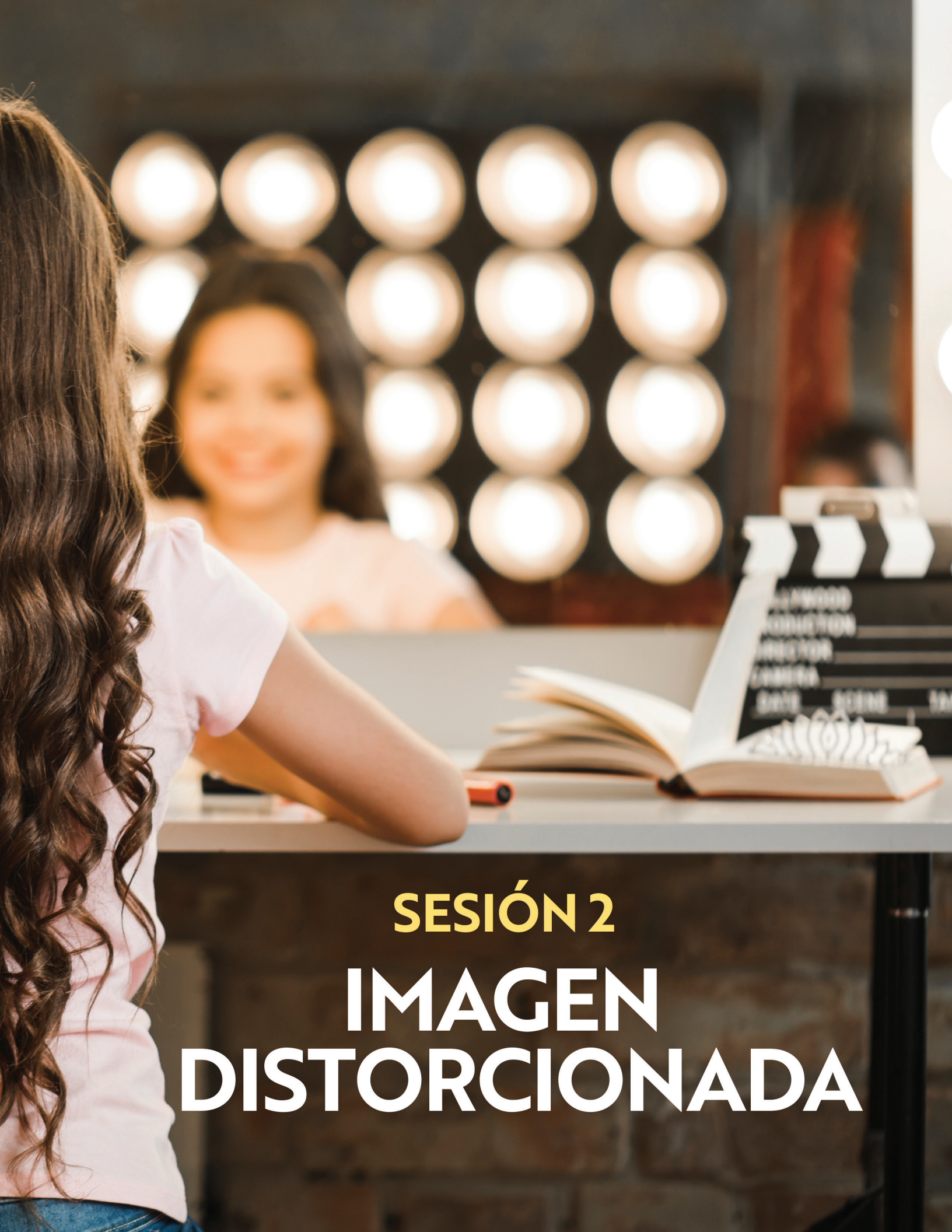
Utilice las mismas preguntas que respondió en la dinámica rompehielo, pero esta vez hágalas a un amigo cercano que lo conozca suficiente. La idea es que pueda comparar las respuestas suyas, y las respuestas que tiene su amigo o amiga sobre usted. Anote las respuestas.

1. ¿Cuáles son algunas cualidades buenas de mi carácter o personalidad?

2. ¿Cuáles son algunas áreas de mi carácter o personalidad que necesito mejorar?

3. ¿En qué cosas soy hábil o capaz?

4. ¿En qué cosas soy débil o me falta mejorar?



SESIÓN 2

IMAGEN DISTORCIONADA

Sesión dos

Imagen Distorsionada



Objetivo de la Sesión:

Analizar aquellas experiencias que pueden enfermar el corazón y afectar la autoimagen.



Dinámica Rompe Hielo

Después de la bienvenida, pregunte a los participantes sobre la tarea de la sesión anterior. Dé un repaso de lo aprendido: "Lo que yo pienso acerca de mí determinará cómo me relaciono con mi propósito de vida, con los que me rodean y con las dificultades que enfrento."

Invite a algún voluntario a comparar sus respuestas con las respuestas de su amigo cercano. Pregunte a los participantes si alguno obtuvo respuestas muy similares o muy diferentes. Si fueron muy diferentes, pregunte si creen que sus amigos les conocen lo suficiente. También pregunte si les dijeron algo que les sorprendió o que no sabían de sí mismos. Incluso, puede preguntar sobre los sentimientos o pensamientos que experimentaron al realizar su tarea; definitivamente se requiere valentía y humildad para realizar un ejercicio como este.



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a hacer la lectura introductoria de la **página 11 de la Guía del Participante**. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

Los bebés no saben nada sobre sí mismos. No saben cuáles son sus gustos, cuáles son sus fortalezas de carácter o sus debilidades, incluso, aún no pueden reconocerse en un espejo. Poco a poco van descubriendo quiénes son conforme van desarrollándose, pero necesitan de la ayuda de otros.

De hecho, la autoimagen es una construcción personal que se produce a través de la mirada de quienes nos rodean. Cuando somos niños, nuestros padres son los que van formando nuestra autoimagen con sus palabras y actitudes. Al crecer, en la escuela y el colegio, también esperamos ser aceptados por nuestros compañeros y amigos, y su criterio también contribuye en la construcción de nuestra autoimagen.

El problema es que no siempre la mirada del otro provoca algo positivo en nuestra autoimagen. Papá, mamá, la maestra o algún compañero de la escuela no siempre tuvieron las palabras correctas, sino más bien, escuchamos frases doloras, y vivimos experiencias desagradables que pudieron haber marcado nuestra autoimagen.

En esta segunda sesión Sixto Porras profundizará en cuatro enfermedades del corazón que pueden llegar a distorsionar nuestra autoimagen. Identifique si ha vivido alguna en el pasado.



Introducción: Examinándonos

Pida a los miembros del grupo ir a la **página 11 de la Guía del Participante**. Invítelos a responder las preguntas de la sección "Examinándonos". Pida a varios voluntarios compartir algunas de sus respuestas.

1. ¿Qué personas han tenido un impacto positivo en su vida?

(Existen personas que nos inspiran, animan, o creen en nosotros. Estas personas son las que tuvieron un impacto positivo en nuestras vidas, ya que nos hicieron sentir bien con nosotros mismos. Invite a los participantes a pensar en al menos 5 personas. Podrían ser papá, mamá, una profesora, un consejero, un vecino, un familiar o un amigo. ¿Quiénes fueron estas personas?, ¿qué hicieron por usted o qué le dijeron?)



En la pantalla: Vea y discuta la sesión dos.

Dirija a los participantes a ver el segundo video "Imagen Distorsionada". Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

1. ¿Tiene recuerdo de algunas etiquetas que personas a su alrededor le hayan dicho?

(Invite a los participantes a pensar en qué etiquetas han enfermado su corazón. Las etiquetas son frases que nos clasifican de forma estereotipada, que hemos escuchado de los demás, y las hemos aceptado. Incluso pueden parecer etiquetas que parecen "buenas" pero pueden llenarnos de culpa o vergüenza cuando no cumplimos con las expectativas de las etiquetas.)

2. ¿Algunas vez alguien le comparó?, ¿recuerda con quién le compararon y por qué?

(Recuerde a los participantes que estas respuestas no siempre son fáciles de dar. Como facilitador, no obligue a nadie a dar una respuesta, siempre pida que alguien comparta voluntariamente. Recuerde establecer siempre al principio de las sesiones un clima de confianza, calidez y confidencialidad. Invite a los participantes a recordar comparaciones que realmente les han afectado en algún momento de sus vidas)

3. ¿Qué complejos pueden haber limitado su desarrollo personal?

(Los complejos surgen cuando la persona se resta valor, tiene un bajo concepto de sí mismo o baja autoestima, o se siente incómodo hacia una parte de su ser; puede ser por su aspecto físico, intelectual, emocional o una combinación de las anteriores.)

4. ¿En qué áreas de su vida siente que no ha dado la talla?

(El perfeccionismo no nos permite disfrutar los éxitos alcanzados, porque fijamos la mirada en los errores y no en la belleza de la meta alcanzada. No importa el error, hay perdón para todas las faltas y Dios siempre convierte nuestras debilidades en oportunidades para crecer.)



Desde el punto de vista de Dios: Profundizando en las Escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje bíblico con los participantes **pág. 12, Guía del Participante**. Deje que las personas del grupo contesten primero, y luego, complemente o amplíe con las respuestas ofrecidas en esta guía.

“Pero ustedes son linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo que pertenece a Dios, para que proclamen las obras maravillosas de aquel que los llamó de las tinieblas a su luz admirable”.

(1 Pedro 2:9, NVI)

1. ¿Qué dicen estas palabras acerca de su identidad y su propósito de vida?

2. ¿Qué cree que necesita para hacer reales estas palabras en su vida?



Tarea para hacer en casa: Artículo

Lea el artículo “¿Cómo perdonar si estoy herido?” [Haga clic aquí](#)

Tome un tiempo para orar sobre aquellas cosas que haya descubierto sobre usted y su pasado en esta sesión. Cuando el rencor y el dolor de recuerdos del pasado nos persiguen, limitan nuestra capacidad de seguir con libertad hacia el presente. Pida en oración que su corazón pueda sanar y perdonar todas aquellas comparaciones, sobrenombres, y etiquetas que le lastimaron en algún momento de su vida.

SESIÓN 3

EL ESPEJO FÍSICO



Sesión tres

El Espejo Físico



Objetivo de la Sesión:

Analizar los estándares de belleza y su influencia en el desarrollo de la autoimagen.



Dinámica Rompe Hielo

Separe a los participantes entre hombres y mujeres. Consiga varias revistas de moda o periódicos con anuncios, en los cuales los participantes puedan encontrar imágenes de hombres y mujeres. Dé a los participantes: tijeras, goma, marcadores, y papel periódico en el que puedan hacer su presentación.

Diga la siguiente consigna: "Deben hacer una presentación sobre la belleza de una mujer (para el grupo de las mujeres), y de un hombre (grupo de los hombres) y ayudarse con el material que les di." No diga más que eso. Es posible que los participantes piensen en los estándares de belleza socialmente aceptados, aunque usted solo dijo "la belleza de una mujer y un hombre".

Después de que cada grupo exponga su creación, explique que los estándares de belleza socialmente esperados están muy arraigados en nuestra mente, y constantemente estamos enfrentándonos y comparándonos con ellos.



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de la **página 15 de la Guía del Participante**. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

“¡Que nariz tan grande!”, “Mi orejoncito”, “Tiene más llantas que un camión”. Después de escuchar estas frases es inevitable sentir vergüenza, ya sea que fueran dichas con un tono tierno o burlesco.

Cuando las escuchamos, algunos intentamos responder con una risa tímida, o hacer parecer como que no los escuchamos sus palabras; otros, habrían optado por enojarse y devolver la ofensa, o retirarse en silencio.

No importa qué reacción hubiéramos tenido o si hubiera sido diferente cada vez que escucháramos estas palabras; lo que nunca cambia es la sensación de sentirnos descubiertos en nuestros defectos, en desventaja y avergonzados.

No es fácil olvidar las frases que nos hicieron sentir incómodos con nuestro cuerpo, pero no podemos seguir viviendo sin amarnos completamente. Cuando las personas que nos rodean rechazan una parte de nuestro cuerpo, tendemos a rechazarla nosotros también. El problema es que no podemos separarnos de esa parte de nuestro cuerpo. Somos seres completos, que deben aprender a amarse de forma completa.

Sixto Porras hablará en esta tercera sesión sobre la forma en la que nos reflejamos en el espejo físico, y algunas distorsiones que limitan nuestro crecimiento y plenitud personal.



Introducción: “Mi Cuerpo”

Pida a los miembros del grupo ir a la **página 15 de la Guía del Participante**. Invítelos a responder las preguntas de la sección “Mi Cuerpo”. Pida a varios voluntarios compartir algunas de sus respuestas.

1. ¿Cuáles son algunas cosas que ama de su cuerpo?

(Diga a los participantes que quizás estos temas pueden ser difíciles de pensar para algunas personas. Sin embargo, cada participante puede compartir lo que guste. Es interesante cómo a veces nos cuesta reconocer cosas bonitas demuestra apariencia física. Quizás no estemos acostumbrados o nos dé vergüenza o pena apreciarnos o reconocer belleza en nosotros mismos.)

2. ¿Cuáles pueden ser algunas cosas que le causen complejo o no le gusten mucho de su cuerpo?

(Posiblemente los participantes estén más tímidos a la hora de participar en esta pregunta. Al fin y al cabo, hablar de lo que consideramos imperfecciones de nuestro cuerpo no es fácil; así que inicie usted como facilitador con una respuesta transparente y honesta, no tiene que ser demasiado personal, sino solo lo que quiera compartir.)

En la pantalla: Vea y discuta la sesión tres

Dirija a los participantes a ver el segundo video "Imagen Distorsionada". Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

1. Del 1 al 10, ¿Cuán distorsionado está su espejo físico?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. ¿Qué cosas pudieron haber causado una distorsión en su espejo físico?

(Invite a los participantes a recordar o pensar en aquello que pudo haberles hecho comparar sus cuerpos, o hacerlos sentir acomplexados. Estos son temas delicados, sobre todo en mujeres. Así que por favor nunca minimice los sentimientos o recuerdos de algún participante. Esté atento a escuchar, mirar a los ojos y ser empático con lo que dicen. Nunca obligue a ningún participante a exponer sus respuestas.)

3. ¿Qué cosas le gustaría sanar de su espejo físico?

(¿Hay algo relacionado con el espejo físico que le está causando dolor, o incluso no le deja ser la persona plena que desearía ser? Invite a los participantes a evaluar si hay algo de su espejo físico, es decir, de la forma en la que miran su propio cuerpo, que les gustaría sanar.)

4. ¿Cómo puede ayudar a otros a sentirse bien con su cuerpo?

(Esta es una pregunta dirigida a evaluar el rol que tienen los participantes en la construcción de la identidad de otros, sobre todo de su familia, su cónyuge y sus hijos. Quizás se hayan encontrado haciendo comparaciones o comentarios sobre el cuerpo de su hijo.)



**Desde el punto de vista de Dios:
Profundizando en las Escrituras.**

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje bíblico con los participantes **pág. 17, Guía del Participante**. Deje que las personas del grupo contesten primero, y luego, **complemente o amplíe** con las respuestas ofrecidas en esta guía.

“Tú creaste las delicadas partes internas de mi cuerpo y me entretejiste en el vientre de mi madre. ¡Gracias por hacerme tan maravillosamente complejo! Tu fino trabajo es maravilloso, lo sé muy bien.”

(Salmo 139:13-14, NTV)

“Y Dios creó al ser humano a su imagen; lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó”.

(Génesis 1:27, NVI)

“Pero el Señor le dijo a Samuel: —No te dejes impresionar por su apariencia ni por su estatura, pues yo lo he rechazado. La gente se fija en las apariencias, pero yo me fijo en el corazón.”

(1 Samuel 16:7, NVI)

Encuentre la verdad de Dios para el Espejo Físico. ¿Qué cosas pueden enseñarnos estos versículos sobre el espejo físico?



Tarea para hacer en casa: Video

Vea el siguiente video ([haga clic aquí](#)), y comparta alguna reflexión o impresiones que tuvo al verlo. Video: La Belleza Real. Cómo te ves vs Cómo te ven.



SESIÓN 4

EL ESPEJO DE LA CRIANZA

Sesión cuatro

El Espejo de la Crianza



Objetivo de la Sesión:

Analizar aquellos aspectos de la crianza que pueden influenciar el desarrollo de la autoimagen



Dinámica Rompe Hielo

Prepare un proyector o computadora en donde pueda exponer la imagen ubicada en el anexo 2.

Divida al grupo en subgrupos de acuerdo a la cantidad de personas que haya. Indíqueles que deben utilizar su creatividad para inventar una historia de la familia y una dinámica basada en lo que logran captar de la imagen presentada. Luego, deben preguntarse cómo puede ser la autoimagen de los dos hijos de la fotografía.

Después de que los participantes compartan sus impresiones. Explique que la familia tiene una gran influencia en lo que llegamos a pensar de nosotros mismos, y será el segundo espejo que analizaremos



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de la **página 19 de la Guía del Participante**. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

Cuando el niño nace, poco a poco va aprendiendo quién es a partir de lo que mamá y papá expresan. Con el tiempo distingue su nombre, y reacciona a los estímulos emocionales que le transmiten. Aunque no habla, es sensible a las emociones que le expresan, y poco a poco sabe quién es y cuánto vale.

El espejo en el que nos observamos primero es en la mirada de los más cercanos. Si ellos nos otorgan aceptación, nos es fácil aceptarnos y creernos capaces de cualquier cosa. Si nos descalifican o nos comparan, nos sentimos débiles, y llenos de complejos y resentimientos.

Somos el reflejo del hogar donde nacimos, porque todos llevamos marcas profundas que dejaron en nosotros las personas con las que crecimos. Sean nuestros padres, nuestros hermanos, o las personas que nos criaron.

En la cuarta sesión Sixto Porras nos hablará sobre la influencia de nuestra familia de origen en el desarrollo de nuestra autoimagen y plenitud personal.



Introducción: En Familia

Pida a los miembros del grupo ir a la **página 19 de la Guía del Participante**. Invítelos a responder las preguntas de la sección “En Familia”. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

1. Recuerde una escena en familia que le marcó positivamente

(Seguramente los participantes tendrán muchas cosas emotivas que decir. Será fácil recordar el abrazo del padre que le reconfortó, o los consejos del abuelo que le marcaron el corazón.)

2. Recuerde una escena en familia que le marcó negativamente.

(Es posible que también todos tengamos aspectos negativos que decir de nuestra familia, porque ninguna familia es perfecta. Así que comparta usted mismo algunas cosas que recuerde y que pueda compartir. Invite a quien quiera unirse a usted. A lo largo de las sesiones hemos estado haciendo preguntas muy personales y profundas, es importante que los participantes puedan reflexionar sobre sus respuestas, e identificar si existe una persona especial o una situación específica que sigue apareciendo en sus recuerdos dolorosos. Esto significa que necesita sanar el dolor o el rencor que dejó una situación o una persona; sin embargo, esto requiere de un proceso personal más profundo. Recomiende la importancia de la consejería bíblica y la terapia.)



En la pantalla: Vea y discuta la sesión tres

Dirija a los participantes a ver el cuarto video “El Espejo de la Crianza”. Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

1. Del 1 al 10, ¿Cuán distorsionado está su espejo de la crianza?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. ¿Qué cosas pudieron haber causado una distorsión en su espejo de la crianza?

(Invite a los participantes a recordar o pensar en aquello que pudo haberles afectado en su familia. Por ejemplo, si en la familia habían problemas de alcoholismo, violencia, o una situación que fue difícil enfrentar para todos en casa. Nunca obligue a ningún participante a exponer sus respuestas.)

3. ¿Qué cosas le gustaría sanar de su espejo de la crianza?

(¿Hay algo relacionado con el espejo de la crianza que le está causando dolor, o incluso no le deja ser la persona plena que desearía ser? Invite a los participantes a evaluar si hay algo del espejo de la crianza, es decir, de la forma en la que se mira así mismo por su familia, que les gustaría sanar. Quizás alguien ya no quiera tener la etiqueta de ser el “la oveja negra” de la casa, y quiera sanar esa parte de su identidad.)

4. ¿Cómo puede ayudar a los miembros de su familia a tener una imagen adecuada de sí mismos?

(Esta es una pregunta dirigida a evaluar el rol que tienen los participantes en la construcción de la identidad de otros, sobre todo de su familia, su cónyuge y sus hijos.)



Desde el punto de vista de Dios: Profundizando en las Escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje bíblico con los participantes **pág. 21, Guía del Participante**. Deje que las personas del grupo contesten primero, y luego, complemente o amplíe con las respuestas ofrecidas en esta guía.

"Aunque mi padre y mi madre me abandonen, el Señor me recibirá en sus brazos."
(Salmos 27:10, NVI)

Encuentre la verdad de Dios para el espejo de la crianza. ¿Qué cosas pueden enseñarnos estos versículos sobre el espejo de la crianza?



Tarea para hacer en casa: Autoevaluación

Todos somos miembros de una familia en la que influimos para bien o para mal. Tome el tiempo para reflexionar cuál ha sido su rol en su familia, cuáles son las frases que ha dicho que pueden afectar negativamente sus seres queridos, y por cuáles otras frases las cambiaría.

Frases que debe cambiar

Frases que debe empezar a usar



SESIÓN 5

EL ESPEJO DE LA SOCIEDAD

Sesión cinco

El Espejo de la Sociedad



Objetivo de la Sesión:

Analizar aquellos aspectos de la sociedad que pueden influenciar el desarrollo de la autoimagen.



Dinámica Rompe Hielo

La dinámica a realizar trata de una actividad que ayuda a analizar los prejuicios sociales. Antes de empezar el juego, debe escribir en un papel adhesivo 9 etiquetas con los siguientes contenidos:

1. Pobre 2. Millonario 3. Analfabeto 4. Doctor 5. Europeo 6. Latino 7. Afrodescendiente 8. Inmigrante 9. Persona de la calle

Debe colocar en silencio las 9 etiquetas en la espalda de cada uno de los participantes voluntarios, mientras va diciendo al resto de participantes que deben de leer las etiquetas y actuar en consecuencia con lo que está escrito en ellas; los participantes pueden moverse libremente por el lugar observando, leyendo las etiquetas de sus compañeros, pero desconocen lo que tienen en la etiqueta que llevan colgada detrás. No se trata de decir lo que está escrito en cada etiqueta, sino de comportarse o adoptar una determinada actitud de acuerdo a la etiqueta.

Después de algunos minutos, recoja la impresión de los participantes, primero de las personas que estaban observando, y luego de los protagonistas de la actividad.

Se suele preguntar a los participantes cómo se han sentido al ser tratados de una manera u otra por parte de sus compañeros. Posiblemente para la mayoría resulte incomprendible hasta que conozcan la etiqueta que llevaban puesta. La etiqueta resulta determinante; enjuiciamos a los demás por la etiqueta, por la imagen, por los prejuicios, por los estándares sociales.



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de la página 23 de la Guía del Participante. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

Es natural desear la aceptación de quienes nos rodean. Todos queremos ser aceptados, respetados y admirados, y para lograrlo, socialmente, debemos destacar en algo. La sociedad mide a las personas en función de las habilidades deportivas o artísticas, la inteligencia, el grado académico, los recursos económicos que tengan, e incluso, por el lugar de procedencia y el color de su piel. Sin embargo, tenemos un valor que no se relaciona con nuestros logros, apariencia o posesiones, se relaciona con lo que somos en esencia, y nuestra misión es descubrir quiénes somos según Dios.

Dios nos usa siendo las personas que somos. No tenemos porqué fingir que somos de la nobleza si no lo somos; no tenemos porqué parecer guerreros expertos si no lo somos. Dios nos utilizará siendo las personas que somos.

En esta cuarta sesión, Sixto Porras nos anima a no menospreciar las experiencias que vivimos y a honrar a la familia de donde procedemos sin importar el estatus social.



Introducción: Éxito.

Pida a los miembros del grupo ir a la página 23 de la Guía del Participante. Invítelos a responder las preguntas de la sección "Éxito". Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

1. ¿Qué significa el éxito según la sociedad?

(Invite a los participantes a reflexionar sobre todo lo necesario para ser exitoso en una sociedad como la nuestra. Es posible que se valoren cosas como el dinero, el apellido, el grado económico, la belleza física. El objetivo de la pregunta es que los participantes puedan ir problematizando el concepto de éxito.)

2. ¿Qué cosas en su vida le traen satisfacción y plenitud personal?

(Al igual que la pregunta anterior, esta no tiene respuesta correcta o incorrecta; la idea es conocer más a los participantes y analizar sus opiniones sobre el tema. El éxito no puede ser confundido con aspiraciones materiales y egocentristas: riqueza, posesiones, popularidad, reconocimiento, posición o poder. Ser una persona exitosa no significa tener; significa disfrutar. No significa posición; significa servir. No significa reconocimiento; significa realización.)



En la pantalla: Vea y discuta la sesión cinco

Dirija a los participantes a ver el quinto video “El Espejo de la Sociedad”. Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

1. Del 1 al 10, ¿Cuán distorsionado está su espejo de la sociedad?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. ¿Qué cosas pudieron haber causado una distorsión en su espejo de la sociedad?

(Invite a los participantes a recordar o pensar en aquello que pudo haberles afectado de acuerdo a las exigencias de los estándares sociales.)

3. ¿Qué cosas le gustaría sanar de su espejo de la sociedad?

(¿Hay algo relacionado con el espejo de la sociedad que le está causando dolor, o incluso no le deja ser la persona plena que desearía ser? Invite a los participantes a evaluar si hay algo del espejo de la sociedad, es decir, de la forma en la que se mira así mismo de acuerdo a las exigencias de la sociedad, que les gustaría sanar.)

4. ¿Cómo puede ayudar a los miembros de su comunidad, amigos o compañeros de trabajo a tener una imagen adecuada de sí mismos?

(Esta es una pregunta dirigida a evaluar el rol que tienen los participantes en la construcción de la identidad de otros. ¿Cómo podemos ser portadores de un mensaje que aliente a los miembros de nuestra sociedad a preocuparse menos por las cosas superficiales, y ver el valor que cada ser humano tiene.)



Desde el punto de vista de Dios: Profundizando en las Escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje bíblico con los participantes **pág. 25, Guía del Participante**. Deje que las personas del grupo contesten primero, y luego, complemente o amplíe con las respuestas ofrecidas en esta guía.

*«Dichosos los pobres en espíritu,
porque el reino de los cielos les pertenece.*

*Dichosos los que lloran,
porque serán consolados.*

*Dichosos los humildes,
porque recibirán la tierra como herencia.*

*Dichosos los que tienen hambre y sed de justicia,
porque serán saciados.*

*Dichosos los compasivos,
porque serán tratados con compasión.*

*Dichosos los de corazón limpio,
porque ellos verán a Dios.*

*Dichosos los que trabajan por la paz,
porque serán llamados hijos de Dios.*

*Dichosos los perseguidos por causa de la justicia,
porque el reino de los cielos les pertenece.*

Dichosos serán ustedes cuando por mi causa la gente los insulte, los persiga y levante contra ustedes toda clase de calumnias. Alégrese y llénense de júbilo, porque les espera una gran recompensa en el cielo. Así también persiguieron a los profetas que los precedieron a ustedes. »

(Mateo 5:3-12, NVI)

Encuentre la verdad de Dios para el espejo de la sociedad. ¿Qué cosas pueden enseñarnos estos versículos sobre el espejo de la sociedad?



Tarea para hacer en casa: Propósito de vida

En la siguiente sesión nos enfocaremos en el propósito de vida. Tome el tiempo necesario para pensar en las siguientes preguntas.

1. ¿Qué apasiona su vida?

2. ¿Hacia a dónde se dirige?

3. ¿Qué necesita para alcanzarlo?



SESIÓN 6
EL ESPEJO
CORRECTO

Sesión seis

El Espejo Correcto



Objetivo de la Sesión:

Analizar la forma en la que podemos sanar el corazón y mirarnos al espejo correcto.



Dinámica Rompe Hielo

Después de dar la bienvenida al grupo, pregunte por la tarea que debían realizar sobre el propósito de vida. Invite a los participantes a compartir algunos sueños, proyectos y anhelos del corazón. Puede ser un buen tiempo para conocer a los participantes y que ellos le conozcan a usted, comparta con ellos metas que tiene, y también metas que ha llegado a cumplir.



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de la página 28 de la Guía del Participante. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

Acércate a Dios y obsérvate. Cuando me encuentro con Dios, me encuentro conmigo mismo. Entre más cerca estemos de Dios, mejor nos conoceremos a nosotros mismos, porque somos el reflejo de su gloria. Si aprendemos a reflexionar y a vivir en intimidad con Dios, descubriremos que somos un milagro de su mano y todo nuestro ser se comportará como eso, el reflejo de la gloria de Dios en la tierra.

Antes de que fuéramos concebidos por nuestros padres, Dios nos diseñó en su mente, con características únicas y con un propósito en la vida. Fuimos creados para tener una visión que no dé sentido, propósito y dirección. Quien no tiene una misión en la vida, carece de motivación para vivirla.

Una de las formas que Dios utiliza para sanar la imagen que tenemos de nosotros mismos es apasionar nuestro corazón con una visión, con un sueño que se anida en la mente y acelera el corazón.

Es tiempo de comenzar a cambiar nuestras creencias, a desaprender lo que nos limita y definir lo que somos en función de la esperanza, el buen ánimo, la fe, y la confianza en Dios.



Introducción:

Pida a los miembros del grupo ir a la **página 28 de la Guía del Participante**. Invítelos a responder las preguntas de la sección "Visión". Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

1. ¿Qué recomendaría a una persona que necesita sanar su autoimagen?

(Diga a los participantes que durante las sesiones pasadas hemos profundizado en aquellas distorsiones que pueden dañar nuestra autoimagen, y ahora es tiempo de detenernos a pensar en las posibles soluciones de una autoimagen dañada. Deje que los participantes den sus opiniones, incluso sobre lo que a ellos mismos les ha ayudado para sanar su identidad.)



En la pantalla: Vea y discuta la sesión seis

Dirija a los participantes a ver el sexto video "El Espejo Correcto". Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

1. ¿Cuál sería aquella información que consume que puede estarle afectando en el desarrollo de su autoimagen?

(Haga el ejercicio con los participantes. Para algunas mujeres ver tiendas de ropa es algo perjudicial para su autoimagen, constantemente se están comparando con las personas que modelan los productos. ¿Qué amistades son las que pueden dañar su autoimagen? ¿A qué críticas necesita dejar de ponerle tanta atención?)

2. ¿Qué cosas necesita sanar?

(Si es necesario dígame a los participantes que busquen las respuestas que dieron en las tres sesiones pasadas sobre la sanidad del espejo físico, de crianza y la sociedad.)

3. ¿Cómo se encuentra su relación con Dios? ¿Es suficientemente cercana para saber definirse a sí mismo de acuerdo a cómo lo ve él?

(Resalte la importancia que tiene definirse personalmente bajo lo que Dios piensa de nosotros. Sin embargo, ¿cómo podremos saberlo si no estamos cerca de él?)



Desde el punto de vista de Dios: Profundizando en las Escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje bíblico con los participantes **pág. 29, Guía del Participante**. Deje que las personas del grupo contesten primero, y luego, complemente o amplíe con las respuestas ofrecidas en esta guía.

(Dios) "quien nos salvó y nos llamó con llamamiento santo, no conforme a nuestras obras, sino según el propósito suyo y la gracia que nos fue dada en Cristo Jesús antes de los tiempos de los siglos."

(2 Timoteo 1:9, RVC)

"Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados."

(Romanos 8:28, RV1990)."

Encuentre la verdad de Dios para el espejo de la sociedad. ¿Qué cosas pueden enseñarnos estos versículos sobre el propósito de Dios para nosotros?



Tarea para hacer en casa: ¿Cómo me conozco mejor?

Tome un espacio y tiempo personal para reflexionar sobre las siguientes preguntas. Hacernos algunas preguntas básicas nos ayudará a conocernos mejor, descubrir áreas que debemos superar y reconocer relaciones que sabemos que debemos restaurar.

Quien se conoce a sí mismo, se acepta y se concentra en desarrollar su potencial, vive en el camino de la excelencia, influencia positivamente a los demás y tiene sentido de propósito de vida.

¿Qué cosas me gusta hacer?

¿Qué es lo que más me motiva?

¿Qué me saca una sonrisa cuando lo hago?

¿Qué ilumina mi rostro?

¿Qué me ilusiona?

¿Qué despierta creatividad en mí?

¿Qué me resulta fácil realizar?

¿Qué me produce tranquilidad?

¿Sobre qué temas me gusta hablar o escribir?

Al final de mis días, ¿qué me gustaría haber alcanzado?

SESIÓN 7

DIOS SANA LA IDENTIDAD



Sesión siete

Dios Sana la Identidad



Objetivo de la Sesión:

Analizar aquellos aspectos de la sociedad que pueden influenciar el desarrollo de la autoimagen.



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de la página **33 de la Guía del Participante**. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

Consideremos la historia de Moisés. Los israelitas lo rechazaron por vivir como los egipcios. Y los egipcios lo rechazan por ser hijo de una esclava. Moisés huye a Madián, y Dios lo llevó a una gran familia, donde por causa del amor y la aceptación, encuentra valor y experimenta seguridad y confianza.

Además de esto, Dios se revela a Moisés. Moisés es llamado por Dios para cumplir la misión de liberar al pueblo de Israel. Todos necesitamos vivir este momento de encuentro con Dios para poder vernos en el espejo correcto, el que proyecta la verdadera imagen de nosotros mismos.

Dios responde a Moisés con ternura, aceptación, amor y de forma redentora. Le dice que su valor se lo da Él mismo. Nada es más sanador que mirarnos en Sus ojos, los que revelan la imagen correcta que debemos tener de nosotros mismos.

No piense que es demasiado tarde para que Dios sane su identidad.



Introducción: Identificando mitos

Pida a los miembros del grupo ir a la **página 33 de la Guía del Participante**. Invítelos a responder las preguntas de la sección "En Familia". Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

1. ¿Qué cosas son las que más recuerda de la historia de Moisés?

(Invite a los participantes a recordar los detalles que más recuerdan de Moisés, quizá sea más fácil recordar las maravillas que Dios hizo a través de Moisés para liberar al pueblo de Israel; pero pocos se pueden referir a lo que tuvo que pasar o descubrir sobre sí mismo, antes de que todo esto pasara.)



En la pantalla: Vea y discuta la sesión seis

Dirija a los participantes a ver el sexto video "Dios Sana la Identidad". Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

1. ¿Cuál es el punto de cambio de Moisés?

(Después de ser una persona perseguida por la culpa de un asesinato, Moisés se convierte en la persona que guía al pueblo de Israel a la libertad. ¿por qué ocurrió este cambio drástico?)

2. ¿En qué podría parecerse su historia a la historia de Moisés?

(Invite a los participantes a identificar puntos en común en su historia. Algunas veces, vemos a los héroes de la fe como si fueran estándares difíciles de alcanzar. Pero si vemos su historia, son personas que también pasan por inseguridades, crisis y momentos de dudas sobre sí mismos.)

3. ¿Qué puede aplicar en su vida de lo que aprendió en la historia de Moisés?

(Deje que los participantes compartan un poco de lo que piensan.)



Desde el punto de vista de Dios: Profundizando en las Escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje Bíblico con los participantes **pág. 34, Guía del Participante**. Deje que las personas del grupo contesten primero, y luego, completamente o amplíe con las respuestas ofrecidas en esta guía.

"Pero Moisés le dijo a Dios: -¿Y quién soy yo para presentarme ante el faraón y sacar de Egipto a los israelitas?" (Éxodo 3:11, NVI)

"—Yo estaré contigo —le respondió Dios—. Y te voy a dar una señal de que soy yo quien te envía: Cuando hayas sacado de Egipto a mi pueblo, todos ustedes me rendirán culto en esta montaña." (Éxodo 3:12, NVI)

"¿Y quién le puso la boca al hombre? —le respondió el SEÑOR—. ¿Acaso no soy yo, el SEÑOR, quien lo hace sordo o mudo, quien le da la vista o se la quita? Anda, ponte en marcha, que yo te ayudaré a hablar y te diré lo que debes decir." (Éxodo 4:11-12, NVI)

¿Qué cosas aprende de Dios a través de la historia de Moisés?



Actividad de Cierre

Al ser la última sesión, puede incluir una actividad de cierre que permita al grupo hacer una retrospectiva de los aprendizajes que han alcanzado. En una pancarta o pizarra, escriba las siguientes frases incompletas:

1. Aprendí sobre la autoimagen que _____
2. Aprendí sobre mí que _____
3. Me sorprendí por _____
4. Me molesté por _____
5. Me gustaría saber más acerca _____
7. Una pregunta que todavía tengo _____

Entregue una hoja de papel a cada participante. Dígales que deben completar las frases de forma independiente y que no será necesario poner sus nombres en las hojas. Una vez que recoja las hojas, puede leer en voz alta las respuestas dadas y puede comentar lo más relevante de las mismas. Esto le ayudará a analizar lo que ha sido más importante para el grupo después de todo lo que han vivido y aprendido juntos, qué han alcanzado y cuáles son algunas cosas que puede mejorar



Tarea para hacer en casa: Autoevaluación

El último reto es compartir con alguien sobre sus metas, propósitos y sueños de vida. Los expertos dicen que si contamos a otros las metas que tenemos, será más fácil llegar a cumplirlas. Compartir las con personas que nos animan y apoyan nos motiva a seguir caminando aunque las cosas se pongan difíciles.



Estimado Facilitador,

Le felicitamos por haber completado la ardua tarea de equipar a un grupo de personas. En Enfoque a la Familia estamos deseosos de poder mejorar y crear más recursos valiosos para usted. Es por eso que le invitamos a escribirnos al correo: contenido@enfoquea-lafamilia.com y contarnos qué tan efectiva, completa y útil fue esta guía, y qué áreas debemos mejorar o desarrollar más en las próximas guías que elaboremos. Si nos envía una retroalimentación mayor a 70 palabras le estaremos obsequiando un **15% de descuento en su suscripción el mes siguiente.**

iMuchas gracias por su tiempo y por hacer equipo con nosotros! No olvide estar pendiente de las nuevas guías que estamos lanzando cada año en la sección de “Red de Facilitadores”.



Anexo 1

1. ¿De qué rasgos de su personalidad se siente orgulloso?

2. ¿De qué rasgos de su personalidad no se siente orgulloso?

3. ¿En qué cosas se considera hábil o bueno?

4. ¿Qué cosas le cuestan trabajo hacer o no se considera bueno?

5. ¿Qué comentarios positivos sobre usted mismo recibió en las últimas dos semanas?

6. ¿Qué comentarios negativos sobre usted mismo recibió en las últimas dos semanas?



Anexo 2





ENFOQUE[®]
A LA FAMILIA

WWW.ENFOQUEALAFAMILIA.COM