



VIDEOSERIE  
TRANSFORMACIÓN DE EQUIPOS

PETE SCAZZERO

---

# TOME LA TEMPERATURA A SU COMUNIDAD

---

Descubra su voz dada por Dios  
y edifique Relaciones Sanas  
con los demás

---

# TOME LA TEMPERATURA A SU COMUNIDAD

---

## ÍNDICE

---

|                                                                 |        |
|-----------------------------------------------------------------|--------|
| Introducción                                                    | pg. 5  |
| Lectura previa a la sesión                                      | pg. 7  |
| Reunión del grupo                                               | pg. 15 |
| Estudio bíblico                                                 | pg. 16 |
| ¿Cuál es el siguiente paso para su equipo<br>y para su iglesia? | pg. 25 |







# INTRODUCCIÓN:

## Videoserie Transformación de Equipos

### **El cristianismo superficial afecta a las iglesias y líderes en todas partes.**

Y nos afecta más de lo que nos damos cuenta. Hoy día es normal ver que:

- Los pastores están apresurados, y son incapaces de desacelerar para estar con Jesús.
- Los líderes pretenden ser algo en lo externo que no son en lo interno.
- Los cristianos dedicados permanecen emocional y espiritualmente inmaduros.
- Las iglesias rara vez se multiplican en discípulos profundamente transformados.

### **Pero el futuro no tiene que seguir siendo de esta forma.**

Durante más de 25 años se desarrolló el *Discipulado Emocionalmente Sano* precisamente con este propósito. Imagine iglesias en las que:

- Los miembros del equipo sirven a partir de un profundo amor a Jesús, más que por mantener a la iglesia en funcionamiento.
- Los líderes dan mayor prioridad a la madurez y a la salud espiritual que a la actividad.
- Los pastores se revitalizan a partir de su relación con Jesús en el trabajo y en casa.
- Equipos enteros aprenden las herramientas necesarias para multiplicar discípulos maduros.

### **Como va el líder, va la iglesia.**

Una transformación duradera siempre se inicia con los líderes y los equipos de liderazgo. A partir de ahí, como efecto dominó, se expande a la iglesia entera.

Creamos la videoserie Transformación de Equipos para que los miembros de su equipo experimenten la transformación en unidad, lo que conduce a una cultura de la iglesia profundamente transformada.

Esta videoserie permitirá a su equipo:

- Unificarse en lenguaje y práctica.
- Cultivar salud y longevidad espiritual.
- Alcanzar por «debajo de la superficie» de sus trabajos y responsabilidades.
- Estimular conversaciones que transformen la vida.
- Liderar mejor a su iglesia o ministerio.

# **Algunas formas de utilizar el video de Transformación de Equipos.**

Existen varias formas en las que puede utilizar esta videoserie de desarrollo de equipos:

- Durante sus reuniones semanales con el equipo.
- Durante un retiro de liderazgo fuera de sus instalaciones.
- Como parte de un día de desarrollo de voluntarios.
- Con toda su junta de ancianos de la iglesia .
- Como un proceso de revisión anual de la cultura del equipo.

## **Comenzar es algo sencillo.**

1. Reúnanse como equipo para ver el video.
2. En oración, conversen e integren cada una de las prácticas.
3. Transformen su cultura desde dentro hacia afuera.

Mi oración es que esta videoserie de Transformación de Equipos le proporcione a su equipo un poderoso paso siguiente para transformar la cultura de toda su iglesia y multiplicar discípulos profundamente transformados.

Pete Scazzero

## LECTURA PREVIA A LA SESIÓN

Es fácil crecer físicamente hasta llegar a ser adultos en términos cronológicos. Otra cosa es crecer como adultos en términos emocionales. Muchas personas pueden ser adultos jóvenes, de mediana edad o mayores desde el punto de vista cronológico, pero seguir siendo bebés, niños o adolescentes emocionales.

El siguiente diagnóstico es una herramienta sencilla que te ayudará a determinar tu nivel de madurez espiritual/emocional.

Aparta unos minutos para reflexionar sobre esta sencilla evaluación y tener una idea de dónde te encuentras como un discípulo de Jesucristo. Esto te ayudará a comprender si tu discipulado ha tenido un impacto en los componentes emocionales de tu vida y, si es así, en qué grado. Será un reto para que consideres si eres un bebé, un niño, un adolescente o un adulto en términos emocionales. Te animamos a completar la evaluación ahora, a medida que comienzas el *Curso de Relaciones ES*, y que vuelvas a realizarla al terminar el curso. De esta manera podrás evaluar cualquier progreso que hayas hecho.

Es natural que te sientas incómodo o preocupado por algunas de las preguntas. Trata de ser tan vulnerable y sincero como sea posible. Recuerda que el inventario no te revelará nada que sea nuevo para Dios. Busca un momento para orar de manera que Dios guíe tus respuestas, y para recordar que puedes permitirte ser honesto porque él te quiere mucho y de manera incondicional.

Debido a las limitaciones de espacio, he mantenido la Parte A al mínimo. Sospecho que la mayoría de los lectores estarán mucho más familiarizados con los conceptos indicados en la Parte A que en la Parte B.

Nota: Este inventario también puede hacerse gratuitamente en línea en [www.emocionalmentesano.org](http://www.emocionalmentesano.org).

## Tómale la temperatura a tu comunidad (TTC)

### Inventario de salud emocional/espiritual

Por favor, contesta estas preguntas lo más honestamente posible.  
Utiliza el método de puntuación tal como se indica.

No muy cierto  
A veces cierto  
Mayormente cierto  
Muy cierto

#### PARTE A: Formación general y discipulado

- |                                                                                                                                                 |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 1. Me siento confiado de mi adopción como hijo/hija de Dios y raramente, si acaso alguna vez, cuestiono su aceptación de mí.                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Me encanta adorar a Dios tanto solo como con otras personas.                                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Paso regularmente tiempo de calidad en la Palabra de Dios y en oración.                                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Percibo las formas únicas en que Dios me ha dotado individualmente, y estoy usando de manera activa mis dones espirituales para su servicio. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Soy un participante vital en una comunidad con otros creyentes.                                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Está claro que mi dinero, dones, tiempo y habilidades están completamente a disposición de Dios y no de mí mismo.                            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Integro constantemente mi fe en el ámbito laboral y en la vida.                                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 |

TOTAL \_\_\_\_

#### PARTE B: Componentes emocionales del discipulado

*Principio 1: Mira debajo de la superficie*

- |                                                                                                                                                                                            |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 1. Es fácil para mí identificar lo que siento por dentro (Lucas 19:41-44; Juan 11:33-35).                                                                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Estoy dispuesto a explorar cosas previamente desconocidas o inaceptables de mí, y a permitir que Cristo me transforme más (Ro 7:21-25; Col 3:5-17).                                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Disfruto estando solo en una reflexión tranquila con Dios y conmigo mismo (Mr 1:35; Lc 6:12).                                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Puedo compartir libremente mis emociones, mi sexualidad, mi alegría y mi dolor (Sal 22; Pr 5:18-19; Lc 10:21).                                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Soy capaz de experimentar y tratar el enojo de una manera que conduce a un crecimiento en los demás y en mí mismo (Ef 4:25-32).                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Soy honesto conmigo (y con algunas personas importantes) sobre los sentimientos, creencias, dudas, dolores y heridas que están bajo la superficie de mi vida (Sal 73; 88; Jer 20:7-18). | 1 | 2 | 3 | 4 |

TOTAL \_\_\_\_

## Relaciones emocionalmente sanas: Guía de estudio

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | No muy cierto | A veces cierto | Mayormente cierto | Muy cierto |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|-------------------|------------|
| <i>Principio 2: Rompe con el poder del pasado</i>                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                |                   |            |
| 7. Resuelvo los conflictos de manera clara, directa y respetuosa, y no como podría haber aprendido al crecer en mi familia, por ejemplo, con humillaciones dolorosas, evasión, aumento de las tensiones, o acudiendo a un tercero y no a la persona directamente (Mt 18:15-18).                                    | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 8. Tengo la intención de trabajar a través del impacto de acontecimientos «sísmicos» y significativos que moldearon mi presente, como la muerte de un miembro de la familia, un embarazo inesperado, un divorcio, una adicción o un desastre financiero importante (Gn 50:20; Sal 51).                             | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 9. Puedo agradecerle a Dios por todas mis experiencias de vida pasadas, y ver cómo él las ha usado para formarme de manera única en la persona que soy (Gn 50:20; Ro 8:28-30).                                                                                                                                     | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 10. Puedo ver cómo ciertos «pecados generacionales» me han sido transmitidos por medio de mi historia familiar, incluyendo defectos de carácter, mentiras, secretos, formas de lidiar con el dolor y las tendencias poco saludables en mi relación con los demás (Ex 20:5; compara Gn 20:2; 26:7; 27:19; 37:1-33). | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 11. No necesito la aprobación de los demás para sentirme bien conmigo mismo (Pr 29:25; Gá 1:10).                                                                                                                                                                                                                   | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 12. Asumo la responsabilidad y la propiedad de mi vida pasada en lugar de culpar a otros (Jn 5:5-7).                                                                                                                                                                                                               | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| TOTAL ____                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                |                   |            |
| <i>Principio 3: Vive en el quebrantamiento y la vulnerabilidad</i>                                                                                                                                                                                                                                                 |               |                |                   |            |
| 13. Reconozco con frecuencia cuándo me equivoco, estando dispuesto a pedir perdón a los demás (Mt 5:23-24).                                                                                                                                                                                                        | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 14. Puedo hablar libremente de mis debilidades, fracasos y errores (2 Co 12:7-12).                                                                                                                                                                                                                                 | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 15. Otros me describirían fácilmente como accesible, amable, abierto, transparente (Gá 5:22-23; 1 Co 13:1-6).                                                                                                                                                                                                      | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 16. Quienes están cerca de mí dirían que no me ofendo ni me siento herido fácilmente (Mt 5:39-42, 1 Co 13:5).                                                                                                                                                                                                      | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 17. Estoy constantemente dispuesto a escuchar y aplicar las críticas constructivas y sugerencias que otros puedan tener para mí (Pr 10:17; 17:10; 25:12).                                                                                                                                                          | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 18. Rara vez juzgo o critico a los demás (Mt 7:1-5).                                                                                                                                                                                                                                                               | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 19. Otros dirían que soy lento para hablar, rápido para escuchar, y bueno para ver las cosas desde su perspectiva (Stg 1:19-20).                                                                                                                                                                                   |               |                |                   |            |
| TOTAL ____                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                |                   |            |

## Tómale la temperatura a tu comunidad (TTC)

### *Principio 4: Recibe el regalo de los límites*

- |                                                                                                                                                                                                    | No muy cierto | A veces cierto | Mayormente cierto | Muy cierto |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|-------------------|------------|
| 20. Nunca he sido acusado de «intentar hacerlo todo» o de morder más de lo que podría masticar (Mt 4:1-11).                                                                                        | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 21. Regularmente puedo decir «no» a las solicitudes y oportunidades en lugar de arriesgarme a sobrepasarme (Mr 6:30-32).                                                                           | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 22. Reconozco las diferentes situaciones en las que mi personalidad única, concedida por Dios, puede ser una ayuda o un obstáculo para responder apropiadamente (Sal 139; Ro 12:3; 1 P 4:10).      | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 23. Tengo facilidad para ver la diferencia entre cuándo ayudar a otra persona con una carga (Gá 6:2) y cuándo dejarla libre para que ella pueda llevarla (Gá 6:5).                                 | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 24. Tengo un buen sentido de mis capacidades emocionales, relacionales, físicas y espirituales, lo cual me hace descansar intencionalmente y llenar de nuevo mi «tanque de gasolina» (Mr 1:21-39). | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 25. Aquellos que están cerca de mí dirían que soy bueno para equilibrar la familia, el descanso, el trabajo y el juego de acuerdo con la Biblia (Éx 20:8).                                         | 1             | 2              | 3                 | 4          |

TOTAL \_\_\_\_

### *Principio 5: Acepta el duelo y la pérdida*

- |                                                                                                                                                                             |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 26. Reconozco abiertamente mis pérdidas y decepciones (Sal 3; 5).                                                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Cuando sufro una decepción o una pérdida, reflexiono sobre cómo me siento en lugar de pretender que nada está mal (2 S 1:4, 17-27; Sal 51:1-17).                        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Me tomo el tiempo para llorar mis pérdidas como David (Sal 69) y Jesús lo hicieron (Mt 26:39; Jn 11:35; 12:27).                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Las personas que sienten un dolor y una pena grandes tienden a buscarme, porque saben que estoy en contacto con las pérdidas y las penas en mi propia vida (2 C 1:3-7). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Soy capaz de llorar y experimentar depresión o tristeza, explorar las razones detrás de ello, y permitir que Dios obre en mí a través de él (Sal 42; Mt 26:36-46).      | 1 | 2 | 3 | 4 |

TOTAL \_\_\_\_



## Relaciones emocionalmente sanas: Guía de estudio

|                                                                                                                                                                                                                                                     | No muy cierto | A veces cierto | Mayormente cierto | Muy cierto |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|-------------------|------------|
| <i>Principio 6: Haz que la encarnación sea tu modelo para amar bien</i>                                                                                                                                                                             |               |                |                   |            |
| 31. Regularmente puedo entrar al mundo y los sentimientos de otras personas, conectarme profundamente con ellas y tomarme el tiempo para imaginar lo que sienten, como si yo estuviera en su lugar (Jn 1:1-14; 2 Co 8:9; Fil 2:3-5).                | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 32. Las personas más cercanas a mí me describirían como un oyente receptivo (Pr 10:19; 29:11; Stg 1:19).                                                                                                                                            | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 33. Cuando me enfrento a alguien que me ha lastimado o agraviado, hablo más en primera persona («yo» y «mí») con respecto a cómo me siento en lugar de hablar en tono de culpabilidad («tú» o «ellos») sobre lo que ocurrió (Pr 25:11; Ef 4:29-32). | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 34. Tengo poco interés en juzgar a otras personas o en dar opiniones apresuradas sobre ellas (Mt 7:1-5).                                                                                                                                            | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 35. La gente me describiría como alguien que hace que «amar bien» sea mi objetivo número uno (Jn 13:34-35; 1 Co 13).                                                                                                                                | 1             | 2              | 3                 | 4          |
|                                                                                                                                                                                                                                                     | TOTAL ____    |                |                   |            |
| <i>Principio 7: Anda más despacio para liderar con integridad</i>                                                                                                                                                                                   |               |                |                   |            |
| 36. Paso el tiempo suficiente a solas con Dios a fin de sostener mi trabajo para Dios.                                                                                                                                                              | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 37. Suelo reservar un período de veinticuatro horas cada semana para guardar el sábado: haciendo una pausa, descansando, deleitándome y contemplando a Dios.                                                                                        | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 38. Las personas más cercanas a mí dirían que mi matrimonio y mis hijos tienen prioridad sobre el ministerio de la iglesia y otros asuntos.                                                                                                         | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 39. No tengo miedo de hacer preguntas difíciles e incómodas, a mí mismo o a otros, cuando sea necesario.                                                                                                                                            | 1             | 2              | 3                 | 4          |
| 40. No divido mi liderazgo en categorías sagradas/seculares. Considero las funciones ejecutivas/de planificación del liderazgo tan significativas como la oración y la preparación de sermones.                                                     | 1             | 2              | 3                 | 4          |
|                                                                                                                                                                                                                                                     | TOTAL ____    |                |                   |            |

## Tómale la temperatura a tu comunidad (TTC)

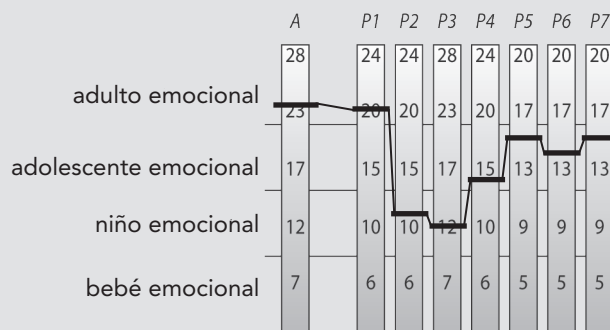
### Resultados del inventario

Para cada grupo de preguntas de las páginas 17-20:

- Suma tus respuestas para obtener el total de ese grupo. Escribe tus totales en la parte superior de la página 22, como se ve en el ejemplo al final de esta página.
- A continuación, grafica tus respuestas y conecta los puntos para crear un diagrama en la parte central de la página 22, siguiendo de nuevo el ejemplo de esta página.
- Finalmente, ve a la página 23 para interpretar tu nivel de salud emocional en cada área.  
¿Qué patrones disciernes?

### EJEMPLO

|                                                              | Preguntas | Total         |
|--------------------------------------------------------------|-----------|---------------|
| <b>Parte A</b>                                               |           |               |
| Formación general y discipulado                              | 1 – 7     | <u>24</u> /28 |
| <b>Parte B</b>                                               |           |               |
| Principio 1 – Mira debajo de la superficie                   | 1 – 6     | <u>20</u> /24 |
| Principio 2 – Rompe con el poder del pasado                  | 7 – 12    | <u>11</u> /24 |
| Principio 3 – Vive en el quebrantamiento y la vulnerabilidad | 13 – 19   | <u>12</u> /28 |
| Principio 4 – Recibe el regalo de los límites                | 20 – 25   | <u>14</u> /24 |
| Principio 5 – Acepta el duelo y la pérdida                   | 26 – 30   | <u>16</u> /20 |
| Principio 6 – Haz de la encarnación tu modelo para amar bien | 31 – 35   | <u>14</u> /20 |
| Principio 7 – Anda más despacio para liderar con integridad  | 36 – 40   | <u>15</u> /20 |



## Relaciones emocionalmente sanas: Guía de estudio

|                                                              | Preguntas | Total  |
|--------------------------------------------------------------|-----------|--------|
| <b>Parte A</b>                                               |           |        |
| Formación general y discipulado                              | 1 – 7     | ___/28 |
| <b>Parte B</b>                                               |           |        |
| Principio 1 – Mira debajo de la superficie                   | 1 – 6     | ___/24 |
| Principio 2 – Rompe con el poder del pasado                  | 7 – 12    | ___/24 |
| Principio 3 – Vive en el quebrantamiento y la vulnerabilidad | 13 – 19   | ___/28 |
| Principio 4 – Recibe el regalo de los límites                | 20 – 25   | ___/24 |
| Principio 5 – Acepta el duelo y la pérdida                   | 26 – 30   | ___/20 |
| Principio 6 – Haz de la encarnación tu modelo para amar bien | 31 – 35   | ___/20 |
| Principio 7 – Anda más despacio para liderar con integridad  | 36 – 40   | ___/20 |

|                       | A  | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 |
|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| adulto emocional      | 28 | 24 | 24 | 28 | 24 | 20 | 20 | 20 |
|                       | 23 | 20 | 20 | 23 | 20 | 17 | 17 | 17 |
| adolescente emocional | 17 | 15 | 15 | 17 | 15 | 13 | 13 | 13 |
|                       | 12 | 10 | 10 | 12 | 10 | 9  | 9  | 9  |
| niño emocional        | 7  | 6  | 6  | 7  | 6  | 5  | 5  | 5  |
| bebé emocional        |    |    |    |    |    |    |    |    |

### Guía de interpretación: Niveles de madurez emocional<sup>1</sup>

**Bebé emocional.** Busco que otras personas me cuiden emocional y espiritualmente. A menudo tengo dificultades para describir y experimentar mis sentimientos de una manera sana, y rara vez entro al mundo emocional de los demás. Me siento motivado constantemente por la necesidad de gratificación instantánea, usando con frecuencia a otras personas como objetos para satisfacer mis necesidades. La gente en ocasiones me percibe como desconsiderado e insensible. Me siento incómodo con el silencio o cuando estoy solo. Cuando se presentan pruebas, dificultades o problemas, me dan deseos de abandonar a Dios y la vida cristiana. A veces experimento a Dios en la iglesia y cuando estoy con otros cristianos, pero rara vez cuando estoy en el trabajo.

**Niño emocional.** Me siento contento cuando la vida transcurre como yo quiero. Sin embargo, tan pronto como la desilusión o el estrés entran en escena, rápidamente me desmorono por dentro. A menudo me tomo las cosas personalmente, interpretando los desacuerdos o las críticas como una ofensa personal. Cuando no me salgo con la mía, con frecuencia me quejo, hago un berrinche emocional, me retiro, manipulo, soy evasivo, me vuelvo sarcástico o decido vengarme. A menudo termino viviendo de la espiritualidad de otras personas, porque estoy muy sobrecargado y distraído. Mi vida de oración consiste principalmente en hablar con Dios, decirle qué hacer y cómo arreglar mis problemas. La oración es un deber, no un placer para mí.

**Adolescente emocional.** No me gusta cuando los demás me cuestionan. Con frecuencia hago juicios e interpretaciones rápidas del comportamiento de las personas. No perdono a los que pecan contra mí, y los evito o rechazo cuando me hieren de alguna manera. Llevo la cuenta a nivel subconsciente del amor que doy. Tengo problemas para escuchar realmente el dolor, las decepciones o las necesidades de otras personas sin preocuparme por mí mismo. A veces me encuentro demasiado ocupado para pasar el tiempo adecuado cultivando mi vida espiritual. Asisto a la iglesia y sirvo a los demás, pero disfruto de pocos deleites en Cristo. Mi vida cristiana sigue consistiendo principalmente en hacer, y no en estar con él. La oración sigue consistiendo principalmente en que yo hablo, pero dedico poco tiempo al silencio, la soledad, o escuchar a Dios.

**Adulto emocional.** Respeto y amo a los demás sin tener que cambiarlos ni juzgarlos. Valoro a las personas por lo que son, no por lo que me puedan dar o por cómo se comporten. Asumo la responsabilidad por mis propios pensamientos, sentimientos, metas y acciones. Puedo expresarles mis propias creencias y valores a aquellos que no están de acuerdo conmigo, sin que se conviertan en adversarios míos. Soy capaz de autoevaluar con precisión mis límites, fortalezas y debilidades. Estoy profundamente convencido de que soy amado de forma absoluta por Cristo y, como resultado, no busco que otros me digan que estoy bien. Soy capaz de integrar el hacer por Dios y el estar con él (María y Marta). Mi vida cristiana ha pasado de servir simplemente a Cristo a amarlo y disfrutar de la comunión con él.

Se concede permiso a cualquier persona que haya adquirido este libro para hacer copias de este inventario siempre y cuando no lo cambie o venda con fines de lucro, y si incluye este crédito: Tomado de Pete Scazzero con Warren Bird, *La iglesia emocionalmente sana: edición actualizada y ampliada* (Grand Rapids: Zondervan, 2009). Para obtener más información y recursos adicionales, comuníquese con [www.emotionallyhealthy.org](http://www.emotionallyhealthy.org).



## REUNIÓN DEL GRUPO

### Oficio Diario (10 minutos)

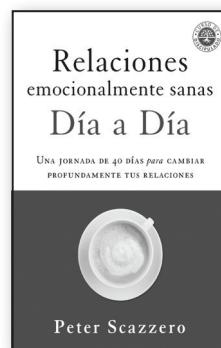
Realiza uno de los Oficios Diarios de la semana 1 de *Relaciones emocionalmente sanas Día a Día* para comenzar tu sesión. (**Líderes, consulten por favor el punto número dos de las «Pautas generales» en la página 160**).

### Introducción (2 minutos)

La esencia de la verdadera espiritualidad cristiana es amar bien. Esto requiere que experimentemos la conexión con Dios, con nosotros mismos y con otras personas. Dios nos invita a practicar su presencia en nuestra vida diaria. Al mismo tiempo, nos invita a «practicar la presencia de las personas» con una conciencia de su presencia en nuestras relaciones diarias. Lamentablemente, estas dos cosas casi nunca ocurren de manera simultánea.<sup>2</sup>

Los cristianos de la iglesia de Corinto no lograron hacer esa conexión. Eran celosos, diligentes y estaban absolutamente comprometidos con tener a Dios como Señor de sus vidas. Tenían fe para mover montañas, daban grandes cantidades de dinero a los pobres y eran increíblemente dotados, pero no amaban a las personas. No vincularon el amor a Dios con el amor a las personas.

Jesús siempre integró la presencia de Dios con la práctica de amar a los demás. Él resumió toda la Biblia para nosotros a la luz de esta unión inquebrantable: «Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser y con toda tu mente» [...] Este es el primero y el más importante de los mandamientos. El segundo se parece a este: «Ama a tu prójimo como a ti mismo». De estos dos mandamientos dependen toda la ley y los profetas» (Mateo 22:37-40).



## Tómale la temperatura a tu comunidad (TTC)

### Conectándote (10 minutos)

1. Tómense un minuto cada uno para decir sus nombres, lo que esperan obtener de este curso y lo que los hace sentir completamente vivos.

### Estudio bíblico (10 minutos)

La iglesia de Corinto era una iglesia dotada, influyente, inteligente (CI alto: inteligencia intelectual), pero era débil en su habilidad de amar bien (CI bajo: inteligencia emocional).

Lee en voz alta 1 Corintios 13:1-3:

Si hablo en lenguas humanas y angelicales, pero no tengo amor, no soy más que un metal que resuena o un platillo que hace ruido. Si tengo el don de profecía y entiendo todos los misterios y poseo todo conocimiento, y si tengo una fe que logra trasladar montañas, pero me falta el amor, no soy nada. Si reparto entre los pobres todo lo que poseo, y si entrego mi cuerpo para que lo consuman las llamas, pero no tengo amor, nada gano con eso.

2. ¿Cómo entiendes las palabras: «Si tengo el don de profecía y entiendo todos los misterios y poseo todo conocimiento, y si tengo una fe que logra trasladar montañas, pero me falta el amor, *no soy nada*» (énfasis añadido)?
3. ¿Cómo podría este pasaje estar en conflicto con tu entendimiento de la madurez espiritual?

## Relaciones emocionalmente sanas: Guía de estudio

4. Al pensar en la semana pasada, ¿puedes dar uno o dos ejemplos de cómo separaste tu amor por Dios de tu amor por las personas?

### ▶ VIDEO: Tómale la temperatura a tu comunidad (20 minutos)

#### *Notas del video*

*Algo estaba mal; faltaba algo*

- Las personas estaban creciendo en su amor por Dios, pero eso no se estaba traduciendo en su amor por los demás.
- La calidad del amor dentro de la iglesia no era realmente tan diferente de la calidad del amor fuera de la iglesia.
- Chocamos con esta pared.
- ¿Qué hace falta en nuestra formación espiritual/discipulado y en la manera en que manejamos nuestras relaciones?

#### *Le llamamos a esto una espiritualidad emocionalmente sana*

- La salud emocional y la madurez espiritual son inseparables. No es posible ser espiritualmente maduro mientras se permanece emocionalmente inmaduro.  
  
«Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser y con toda tu mente» [...] El segundo se parece a este: «Ama a tu prójimo como a ti mismo»».  
(Mateo 22:37-39)
- Amar a Dios y al prójimo es la esencia de la verdadera espiritualidad.  
  
«Si hablo en lenguas humanas y angelicales, pero no tengo amor [...] y si tengo una fe que logra trasladar montañas, pero me falta el amor, no soy nada.  
(1 Corintios 13:1-2)
- Pablo relaciona la verdadera espiritualidad con nuestra capacidad de amar bien a los demás.
- Necesitamos darles a las personas las habilidades para «hacer» la Biblia.

### Tómale la temperatura a tu comunidad (TTC)

- Cada cristiano necesita habilidades prácticas para crecer en la adultez emocional/espiritual.
- Para obtener estas habilidades debes experimentarlas o practicarlas.

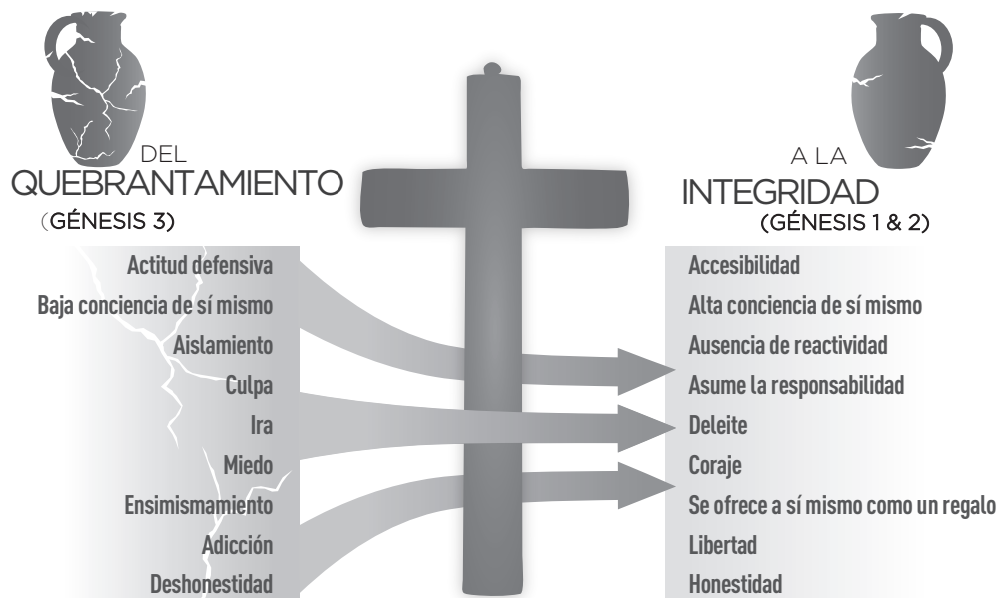
#### *Ocho habilidades emocionalmente sanas*

1. Tómale la temperatura a tu comunidad (TTC)
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 (o escucha de forma encarnada)
6. Sube la escalera de la integridad
7. Pelea limpio
8. Desarrolla una «regla de vida» para llevar a la práctica unas habilidades emocionalmente sanas

---

### Los cursos de discipulado ES RELACIONES EN LA NUEVA FAMILIA DE JESÚS

---



## Relaciones emocionalmente sanas: Guía de estudio

### *Tómale la temperatura a tu comunidad (TTC): ¿Qué es esto?*

- Esta es la base para el resto de las habilidades que siguen.
- **El propósito:** Descubrir y expresar tu voz, dada por Dios, y construir relaciones sanas con otros.
- Se trata de compartir brevemente.

### *Las cinco categorías*

#### 1. El agradecimiento

- Lo pensamos, pero a menudo solo lo expresamos cuando alguien ha ido más allá del llamado del deber.
- Algunas familias y culturas nunca expresan agradecimiento.
- Los agradecimientos son importantes para la vida de cualquier comunidad o relación.

Por ejemplo: «Te agradezco que me esperaras anoche cuando se me hizo tarde».

Por ejemplo: «Te agradezco que llegues temprano y prepares el café antes de nuestra reunión».

#### 2. La extrañeza

- La usamos cuando no queremos hacer suposiciones negativas sobre las personas, especialmente cuando no tenemos toda la información.
- La extrañeza nos impide sacar conclusiones e interpretar negativamente lo que sucede a nuestro alrededor.
- La extrañeza nos da la oportunidad de ir más despacio y hacer preguntas en lugar de juicios.
- *Extrañeza* es una palabra cariñosa.

Por ejemplo, en lugar de estar molesto y no decir nada en absoluto, o de señalar airadamente: «¿Por qué no me devolviste la llamada?», puedes decir: «Me *extrañó* mucho que no me hubieras llamado».

Por ejemplo, en lugar de pensar: *Nadie lavó los platos anoche. ¡Vivo con un montón de vagos!*, puedes decir: «Me *extrañó* mucho que dejaras platos sucios en el fregadero anoche».

## Tómale la temperatura a tu comunidad (TTC)

### 3. Quejas con posibles soluciones

- En todas las relaciones hay motivos para quejarnos o cosas que no nos gustan. Esto es normal.
- Dos retos con quejas. (1) Algunas de nuestras familias crecieron con una regla tácita: si no tienes nada agradable que decir, no digas nada en absoluto. (2) Es muy fácil quejarse y no asumir *ninguna* responsabilidad por una posible solución.
- El propósito de las «Quejas con posibles soluciones» es ayudarte con las pequeñas irritaciones y molestias que surgen cada día.
- Utiliza la frase «*Percibo... y prefiero...*».<sup>3</sup>

Por ejemplo: «*Percibo* que dejas las luces encendidas en nuestro apartamento cuando te vas, y *prefiero* que las apagues».

Por ejemplo: «*Percibo* que nuestras reuniones comienzan tarde, y *prefiero* que comiencen a la hora acordada».

- La persona que se queja se responsabiliza por una posible solución.
- Mantén las quejas en un lugar secundario en «Tómale la temperatura a tu comunidad».

### 4. Nueva información

- Esto puede adquirir muchas formas: eventos, nombramientos, nuevas decisiones, logros, oportunidades o actividades. Las relaciones pueden crecer cuando las personas saben lo que está pasando en la vida del otro, tanto lo trivial como lo importante.

Por ejemplo: «Nuestro profesor cambió la fecha del examen para que yo pueda ir al cine esta semana».

Por ejemplo: «¡Estoy explorando un trabajo diferente dentro de mi compañía!».

### 5. Esperanzas y deseos

- Las esperanzas y los deseos ofrecen ventanas a nuestras almas únicas y revelan partes significativas de lo que somos.
- La vida familiar se enriquece en particular a medida que apoyamos y escuchamos las esperanzas y sueños de cada uno.

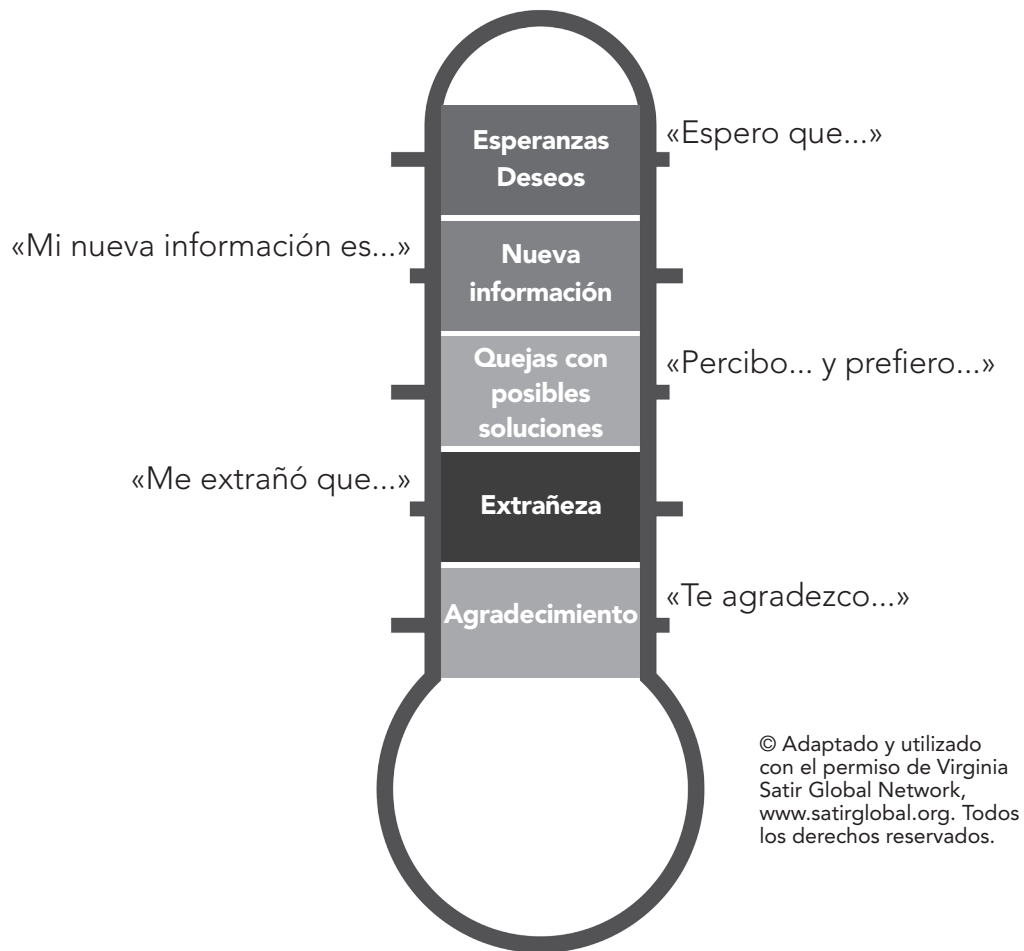
Por ejemplo: «Espero que podamos salir de vacaciones este año».

Por ejemplo: «Espero obtener una maestría en enfermería algún día».



## Relaciones emocionalmente sanas: Guía de estudio

*Pete y Geri modelan un TTC*



⏸ *Por favor, pausa el video*

## Tómale la temperatura a tu comunidad (TTC)

### Actividades de la guía de estudio (25 minutos)

#### *Actividad en parejas: TTC (10 minutos)*

1. Forma una pareja con otra persona, o únete a otras dos si hay un número impar en tu grupo. Para que la práctica de esta habilidad sea real, haz un juego de roles con tu pareja si es necesario, haciéndole saber a quién interpreta él o ella (por ejemplo, un amigo, jefe, compañero de trabajo, hermano) en cada una de las categorías.
2. Revisa las pautas para el TTC:
  - Siéntense el uno frente al otro durante el ejercicio.
  - Tórnense para hablar mutuamente.
  - Sigán hablando de manera ligera y breve.
  - Usa solamente las frases que te damos.
  - No interrumpas ni respondas. Responde únicamente a las extrañezas o quejas con unas pocas palabras si es apropiado.
3. Usando el gráfico de «Tómale la temperatura a tu comunidad» en la página 30, comienza en la parte inferior del termómetro, con «Agradecimiento», y tomen turnos.
4. Trabajen en una sola categoría a la vez. Siéntanse libres de saltarse una categoría si no se les ocurre nada.
5. No profundicen mucho, especialmente en las «Quejas y posibles soluciones».

#### *Compartiendo en grupos pequeños (10 minutos)*

En grupos de tres o cuatro:

5. ¿Cómo manejaba tu familia de origen los agradecimientos? ¿Y las quejas? ¿Y las esperanzas y deseos?
6. ¿Cómo era para ti expresarte en estas categorías diferentes?

## Relaciones emocionalmente sanas: Guía de estudio

7. ¿Cuál fue la más fácil para ti? ¿Cuál fue la más difícil?

### ▶ VIDEO: Resumen final (6 minutos)

#### *Notas del video*

Las formas sanas de relacionarse entran en conflicto con la mayoría de las familias y culturas. Esta es una manera práctica de despojarse del viejo yo y revestirse del nuevo yo en Cristo (Efesios 4:22-24).

TTC es una herramienta flexible y elástica que puede ser usada de manera individual o en grupo.

Puede emplearse con niños/familias, con amigos, en el lugar de trabajo, en los salones de clase o en un grupo pequeño.

La manera como se utiliza depende de dos factores:

1. El tiempo: ¿Cuánto tiempo tienes? Siéntete libre de usar solo uno o dos elementos si el tiempo es limitado.
2. El entorno: Si hay mucha tensión en el grupo, puede que quieras saltarte «Quejas y posibles soluciones».

Recuerda, el TTC está pensado para usarse como una herramienta, no como un arma.

Practica «Tómale la temperatura a tu comunidad» dos o tres veces por semana durante el curso.

**Conclusión:** Cuando tratamos de amar con nuestras propias fuerzas, descubrimos que no podemos. Caemos naturalmente en formas malsanas de relacionarnos, especialmente en los momentos en que estamos estresados. Necesitamos que el amor de Jesús fluya *dentro* de nosotros si queremos que fluya *fuera* de nosotros.

Por eso el desarrollo y la profundización de tu relación con Jesús mediante el uso de *Relaciones ES Día a Día* es el núcleo de este curso.

### Tómale la temperatura a tu comunidad (TTC)

#### Conclusión opcional de la sesión (5 minutos)

En compañía de tu grupo pequeño, haz cualquier pregunta aclaratoria con respecto a esta sesión y luego termina brevemente en oración.

#### PASO DE ACCIÓN PERSONAL

Decide cuándo practicarás esta habilidad antes de la próxima sesión. (Recomendamos que lo hagas dos o tres veces). Escribe tu respuesta a continuación.

Pienso practicar la habilidad «TTC»:

¿Con quién? \_\_\_\_\_

¿Cuándo? \_\_\_\_\_

# ¿Cuál es el siguiente paso para su equipo y para su iglesia?

Esperamos que, para este momento, usted pueda ver cuán poderosas son estas prácticas cuando las experimentamos como equipo.

Ahora imagine al resto de su iglesia compartiendo la misma experiencia.

Estas prácticas son parte del Curso de Espiritualidad Emocionalmente Sana que fue creado teniendo en mente a la totalidad de la iglesia.

Producto de más de 25 años de desarrollo, este curso de discipulado esencial está formado por dos partes:

*El Curso de Espiritualidad ES* para transformar profundamente su relación con Dios, y

*El Curso de Relaciones ES* para transformar profundamente sus relaciones con los demás.



Para descubrir más acerca de la forma en la que este curso puede revolucionar el discipulado en su iglesia, pulse aquí para conocer [TODO LO NECESARIO PARA DIRIGIR EL CURSO](#).

Oremos por que estos recursos le ayuden a revolucionar el discipulado en su equipo, su iglesia, ¡y en el mundo entero!

Bendiciones,

Pete Scazzero