

PARTE IV: Guiones Narrativos

📅 Fecha @July 27, 2022

COMIENZA EN ORACIÓN

Pídale a alguien que dirija una oración pidiéndole al Espíritu Santo que dirija y guíe su tiempo juntos.

REPASO COMUNIDAD EMOCIONALMENTE SANA

Antes de empezar esta práctica, vamos a mencionar las guías para una comunidad emocionalmente sana para asegurarnos de practicarlo el día de hoy.

- **Esté preparado**
- **Habla por ti mismo**
- **Respetar a los demás**
- **No intentes arreglar, salvar, o corregir a otras personas**
- **No haga suposiciones**
- **Confíe y aprenda del silencio**
- **Mantenga la confidencialidad**
- **Consistencia**
- **Sal de tu zona de comodidad**

PREGUNTAS SOBRE LA PRACTICA DE LA SEMANA PASADA

- ¿Pudiste identificar algunos patrones relacionales en tu familia de origen? ¿Fue difícil de hacer? ¿Por qué o por qué no?
- Si puede, comparte algo de su vida y de su historia familiar que haya sido malo, pero que Dios haya usado para bien. ¿Y cómo?

- ¿Alguna anécdota de la práctica de la semana pasada con la que te gustaría animar a todo el grupo?

Nota: Es muy importante que puedas ver los videos tutoriales (en casaevidencias.com/genograma) para que puedas hacer tu genograma de la mejor forma posible.

LEA ESTE RESUMEN

Como observamos la semana pasada, cada uno de nosotros heredó algún tipo de marco o patrón de nuestra familia sobre cómo nos relacionamos.

Pero eso no es todo lo que heredaste.

De nuestra familia de origen y de hechos clave de la vida hemos desarrollado algo llamado guiones narrativos. Los guiones narrativos son mensajes de nuestra vida que informan nuestro comportamiento. Estos guiones son esencialmente nuestra forma de dar sentido al mundo que nos rodea. Nuestros guiones narrativos suelen estar arraigados en nuestra familia de origen y, a menudo, están vinculados a mensajes que se hablaron a nosotros, sobre nosotros o para nosotros. Estos guiones también pueden provenir de nuestra comprensión e interpretación de nosotros mismos a través de eventos de vida difíciles o traumáticos.

Dado que los guiones narrativos están arraigados en gran medida en nuestra familia de origen, y nuestra familia de origen no es perfecta, podemos suponer con razón que no todos nuestros guiones pueden ser verdaderos o precisos. Es decir, es fundamental para nosotros identificar y aprender los guiones narrativos que han influido y están influyendo en nuestras vidas.

En la Semana 4 de nuestra Práctica, nos enfocaremos en identificar nuestros guiones narrativos. Para muchos, los mensajes más influyentes que recibiste vinieron de sus padres. Aquí es donde vamos a empezar. A partir de ahí, identificaremos los mensajes que recibimos de eventos clave en nuestras vidas, y luego nos tomaremos el tiempo para identificar los mensajes en lo que crees y en los que estás viviendo hoy.

Opcional: muchos pueden tener dificultades para comenzar con esta práctica. Si te estás preguntando cuál puede ser uno de tus guiones, podrías (valientemente) preguntarle a un amigo, padre o alguien de tu comunidad si hay algo que dices

repetidamente sobre ti mismo, los demás, Dios o la vida en general. Esto suele ser un buen indicador de un gui3n narrativo que tiene o ha tenido influencia en su vida.

LEEAN A LA BIBLIA JUNTOS

A medida que continuamos adentr3ndonos en nuestro pasado, es importante y 3til recordar la cercan3a, la bondad y la fidelidad de Dios. Dondequiera que te encuentres en este camino, recuerda que nada bueno te falta en su presencia y que 3l se acerca amorosamente cuando lo llamas.

Salmo 34:1-10

- Al leer este Salmo, 3qué frase se destaca o te anima y por qu3?
- 3C3mo buscas actualmente a Dios en busca de protecci3n, provisi3n o una muestra de su bondad?
- En este pasaje, vemos al salmista relatar la fidelidad de Dios, 3cu3l es una forma en que Dios ha sido fiel contigo en este viaje de lidiar con tu pasado ? 3C3mo has respondido a su fidelidad?

PR3CTICA DE LA SEMANA

Nota:

- Muchos de sus guiones narrativos provendr3n de recuerdos espec3ficos de su pasado. Por eso, es muy importante que te des espacio y tiempo para que surjan los recuerdos. Sugerimos hacer esta pr3ctica en un ambiente pac3fico y libre de distracciones.
- Tambi3n puede querer tener una hoja de papel separada o un cuaderno disponible para este ejercicio.
- Aunque esta es la semana cuatro, en la gu3a del genograma van a aparecer bajo la semana tres.

Aqu3 est3 la pr3ctica de la semana:

PASO 1: MENSAJES QUE RECIBÍ DE MI PADRE O CUIDADOR PATERNO

- Saque su guía del genograma. Acomódese en un lugar cómodo y tranquilo y guarde cualquier otra distracción. Pase a la página 8.
- Invite al Espíritu Santo a que dirija y guíe su mente y su corazón, y le dé discernimiento a lo largo de este ejercicio.
- Anota los mensajes que recibiste **sobre la vida** de tu padre o de un cuidador paterno. (por ejemplo, "El fracaso no es una opción" o "La vida no es fácil ni justa, pero es buena").
- Anota los mensajes que recibiste **sobre ti** de tu padre o cuidador paterno. (por ejemplo, "eres perezoso" o "eres hermoso tal como eres")
- Luego, pídele al Espíritu Santo que **te muestre un recuerdo** que pueda darte una idea de los mensajes que tu padre o tu cuidador paterno te transmitieron **acerca de la vida**.
 - ¿Cuál es el mensaje que recibiste basado en ese recuerdo?
 - Pregúntale al Espíritu Santo si hay algún otro recuerdo que quiera mostrarte.
- Ahora pídele al Espíritu Santo que **te muestre un recuerdo** que pueda darte una idea de los mensajes que tu padre o tu cuidador paterno te transmitieron **sobre ti mismo**; esto incluye tu valor, valor, lugar, competencias, fracasos, éxitos, etc.
 - Pregúntale al Espíritu Santo si hay algún otro recuerdo que quiera mostrarte.

PASO 2: MENSAJES QUE RECIBÍ DE MI MADRE O CUIDADORA MATERNA

- Anota los mensajes que recibiste **sobre la vida** de tu madre o de un cuidadora materna. (por ejemplo, "Nadie se preocupará por ti más de lo que te preocupas por ti mismo" o "El dinero es la clave para una vida feliz")
- Enumere los mensajes que recibió **sobre ti** de tu madre o cuidadora materna. (por ejemplo, "Tu peso es la medida de tu belleza" o "Eres especial")
- Ahora, pídale al Espíritu Santo que **te muestre un recuerdo** que pueda darle una idea de los mensajes que tu madre o cuidadora materna le transmitieron **acerca de la vida**.
 - ¿Cuál es el mensaje que recibiste basado en ese recuerdo?

- Pregúntale al Espíritu Santo si hay algún otro recuerdo que quiera mostrarte.
- Ahora pídele al Espíritu Santo que **te muestre un recuerdo** que pueda darte una idea de los mensajes que tu madre o tu cuidador materno te transmitieron **sobre ti mismo**; esto incluye tu valor, valor, lugar, competencias, fracasos, éxitos, etc.
- Pregúntale al Espíritu Santo si hay algún otro recuerdo que quiera mostrarte.

PASO 3: MENSAJES QUE RECIBÍ DE EVENTOS CLAVE DE LA VIDA

- Anota los eventos clave de tu vida que te hayan moldeado o impactado. (por ejemplo, divorcio, muerte, pérdida, abuso, estrés financiero, mudanza a Estados Unidos etc.)
- Enumere **los mensajes que recibió** de estos eventos clave de la vida (por ejemplo, "Estás solo" o "El dinero es seguridad")
- Luego, pídele al Espíritu Santo que te traiga a la mente cualquier otro evento clave de la vida que te hayas olvidado. Si hay más, asegúrese de registrar los mensajes que recibió. (por ejemplo, "Nadie está a salvo en este mundo").

PASO 4: MENSAJES ACUMULATIVOS QUE YO CREO (LAS CREENCIAS PUEDEN SER VERDADERAS O NO)

- Tómese unos minutos y lea los mensajes que ha enumerado.
- Pídele al Espíritu Santo que te muestre los mensajes en los que crees. No tengas miedo de esperar en el Espíritu Santo.
- Haz una lista de los mensajes que estás creyendo.
- Ahora, pídele al Espíritu Santo que te muestre si esos mensajes son verdaderos o no.
 - Algunos pueden ser fáciles de identificar, pero otros no. No se apresure, tómese el tiempo y permita que el Espíritu Santo le muestre la verdad.
- Al lado de cada uno de los mensajes que has enumerado, marca si son ciertos o no.

- Dedique unos minutos a orar por los mensajes que ha marcado como "no es cierto".
 - Pídele al Espíritu Santo que te muestre la verdad relacionada con ese mensaje específico.
 - Tómese unos minutos más y escriba la verdad que revela.
 - Ahora, pídale que intercambie los guiones narrativos antiguos y falsos con la verdad que reveló.
- Cierra tu tiempo agradeciendo a Dios por su ayuda y verdad.

Nota: Recuerda que esta práctica está en la guía del genograma bajo la semana TRES.

CONCLUSION

Como hemos dicho cada semana, esta es una de las prácticas más difíciles porque está cargada emocionalmente. La meta **NO ES** terminar la práctica y pasar a lo siguiente. **La meta es lidiar con nuestro pasado para avanzar al futuro.**

Y recuerda estas tres recomendaciones.

1. **Tomate el tiempo necesario para hacer esto:** No tienes que hacer todo, solo lo que te sientas capaz.
2. **Comprometete contigo mismo:** Recomendamos que hagas esta practica durante tu tiempo de silencio y quietud. Pero sin importar cuando lo hagas, haz el compromiso de que si lo vas a hacer.
3. **Apóyate con tu facilitador:** Este es un camino **PARA NO HACERLO SOLO.** Apóyate de tu facilitador en cualquier momento, para esto Dios ha puesto estas personas en nuestra vida. Esta es una práctica para hacer en comunidad.