

Creando conexiones ¿Por que Importan las Relaciones?

Guía de sesión y notas de repaso

Estableciendo conexiones: por qué las relaciones son importantes

5 min... Bienvenida e Introducción

Presentación de PowerPoint: versión corta (10-15 minutos) o versión larga (30 minutos)

Resumen: Estableciendo conexiones: por qué las relaciones son importantes

- Las relaciones interpersonales positivas tienen un efecto poderoso en la salud, el bienestar y la longevidad.
- Los datos de más de 300,000 personas mostraron que la falta de relaciones sólidas aumentaba la mortalidad equivalente a fumar 15 cigarrillos por día. *PLoS Med.* 2010 Jul 27; 7 (7): *Review.*
- Ya sea que esté casado, viva solo o forme parte de una familia, es importante desarrollar vínculos sociales positivos.
- La conexión social está vinculada a:
 - Longevidad y felicidad
 - Menor nivel de problemas mentales y emocionales
 - Menor nivel de depresión
 - Mejor salud general
 - Dios nos creó a su propia imagen, con una necesidad profunda y permanente de dar y compartir amor y amistad, además de recibirlos.

10 min... Intercambio de ideas sobre Estableciendo conexiones 1: ¿Cuáles son sus reflexiones?

- Las conexiones positivas no ocurren automáticamente. ¿Cómo se crean o aprovechan las oportunidades para conectarse?
- ¿Cómo maduran las relaciones? ¿Se aprovechan las oportunidades para crecer?

5 min... Intercambio de ideas sobre Estableciendo conexiones 2: ¿Cuál es su historia?

- Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión, tome un momento para compartir dicha experiencia.

5 min... Viaje a la libertad: plantee algunos de los siguientes puntos de reflexión antes del siguiente período de discusión para alentar una discusión grupal positiva.

- **Reflexionar:** el solo "aparecer" en los eventos sociales aumenta la simpatía. Cuanto más nos vemos, escuchamos e interactuamos, más nos conectamos.
- **Recalcular:** Esperar a que una persona satisfaga todas sus necesidades o que Ud. pueda cumplir con la suya no es realista y conduce a la decepción.
- **Reenfocar:** Entrar en amistad significa aceptar a la persona completa. Comprométase a

aprender y crecer juntos. Establezca límites personales saludables.

• **Recordar:** Dios es relacional y te invita a ser parte de su familia. "Los que no tienen amigos, Dios los pone en familias... Él lo hace familias como un rebaño". Salmo 68: 6; 107: 41.

10 min... Tiempo de discusión sobre Estableciendo conexiones 3: ¿Qué ha aprendido?

- ¿Qué oyó que le conmovió?
- ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

Enlaces de diseño de estilo de vida: vínculos de estilo de vida para desarrollar fortaleza física, mental, emocional y espiritual.

Reiniciar y reevaluar: las decisiones diarias crean un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.

Cree un estilo de vida: tome tiempo para un picnic, una comida o una celebración con alimentos saludables y conversación sana. Su influencia será edificante.

Cree un ambiente: ¿Qué pasatiempo, clase, actividad al aire libre o programa de iglesia ha considerado? Tome tiempo para conectarse.

Cree conexiones: pasa un tiempo diario con Dios y la Biblia, tome tiempo para orar junto a un amigo. Familiarízate con sus promesas.

10 min... Tiempo de intercambio de ideas sobre Diseñado 4: ¿Qué va a hacer?

- ¿Qué razón de esperanza tiene hoy?
- ¿En cuál de los consejos recibidos en **Estableciendo conexiones** está pensando ahora?
- ¿Cuál será su primer paso?

5 min... Decisión grupal, afirmación y oración para concluir la sesión

Oración y afirmación: El poder divino y la práctica diaria cambian el cerebro.

Oración: "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, para que pueda alcanzar el éxito!"

Promesa: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.

Afirmación: "¡Gracias a Dios por mi peregrinaje hacia la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!"

- Invite a los participantes a revisar su folleto.
- Culmina la sesión con una oración.

Folleto: *Balanced Living Tract (Spanish): Estableciendo conexiones:*

Por qué las relaciones son importantes.

© 2017 LifestyleMatters. El presente material solo se puede utilizar en conformidad con el acuerdo de la licencia.
www.lifestylematters.com LifestyleMatters®, 1-866-624-5433