

NO
ESTÁS SOLA



UN ESTUDIO SOBRE LA AMISTAD

GUÍA DEL LÍDER

CÓMO USAR LA GUÍA DEL LÍDER

Nos entusiasma que vayas a liderar a otras a través de este estudio. Esta «Guía del líder» es una breve hoja de ruta con el fin de que la uses para facilitar los momentos de discusión en grupo. Sin embargo, no es más que una guía. Sé flexible; puede que trates todo el contenido o puede que no. Puede que tu grupo se detenga en una o dos preguntas durante la mayor parte de su tiempo juntas, y no hay ningún problema. Ten un plan en mente, pero deja que el Espíritu guíe la conversación. Hazte oír cuando sea necesario, pero recuerda que tu función es la de facilitar la conversación más que ser la portavoz del grupo.

Crea un lugar seguro para que la gente comparta sus respuestas y las honren. Si alguien hace una pregunta a la que no sabes responder, no pasa nada con decir: «No lo sé». Aprovecha esto como una oportunidad para hacer un seguimiento y explorar las respuestas todas juntas.

Teniendo en cuenta todo esto, repasemos ahora los formatos tanto de tu tiempo en grupo como del estudio.

QUÉ ESPERAR DE CADA ESTUDIO

Los estudios tienen dos componentes:

1. El libro (o la página web). Normalmente, los estudios tienen una duración de seis semanas, con un devocional escrito para cada día de la semana.

La lectura y las preguntas diarias pueden presentar dos formatos:

- **El libro de estudio.** Este es el formato más efectivo para grupos. Puedes adquirir una copia [aquí](#).
- **[ifequip.com](#).** Esta es nuestra versión web del estudio. Cada devocional se añade *diariamente*. Los miembros del grupo tendrán que escribir sus respuestas todos los días para poder recurrir a ellas durante la discusión en grupo.

2. Videos. Los videos varían en duración y formato, pero siempre tienen la finalidad de ser un instrumento que las ayude a resaltar el enfoque semanal del estudio.

Antes de empezar, puede ser útil planificar una reunión de grupo «introdutoria» para ofrecer una visión general del formato y del plan de estudio, así como permitir que los miembros del grupo se conozcan entre sí.

FORMATO TÍPICO:

1. Completen por su cuenta la lectura y las preguntas de la semana.
2. Júntense y miren el video de esa semana.
3. Discutan juntas sobre el video y el contenido de la semana.

CÓMO MIRAR LOS VIDEOS SEMANALES

1. Inicien sesión en su cuenta de *RightNow Media* y busquen «IF:Gathering» para buscar la serie de videos de *No estás sola*.
2. Si no tienen una cuenta de *RightNow Media*, hagan clic [aquí](#) para acceder a los videos de forma gratuita a través de una exclusiva biblioteca de recursos de *RightNow Media* e IF:Gathering. Tras crear una cuenta, inicien sesión y busquen: «No estás sola - Amistad» para ver los videos.
3. Véanlos en ifequip.com.

FORMATO DE LA GUÍA DEL LÍDER

Cada semana de la «Guía del líder» incluirá secciones diseñadas para ayudarte a facilitar la discusión en grupo de manera satisfactoria. Estas son las secciones que puedes esperar encontrar cada semana:

MIRA

Comprueba que todas las participantes puedan ver la pantalla y que el volumen esté ajustado a un nivel adecuado antes de comenzar la sesión. Asegúrate de que tu grupo no se pierde nada.

REVISA

La sección «Revisa» ayuda a tu grupo a resumir brevemente lo que ha visto tanto en el libro como en los videos. Hablarán de cómo se identifican con el contenido y qué las desafía, confunde o inspira más del estudio.

PROFUNDIZA

Esta sección te ayuda a discutir los pasajes bíblicos que son el punto de enfoque de la semana. Deja que las mujeres a las que lideras se abran y que expongan lo que sienten que Dios les está enseñando a través de su Palabra.

HAZ QUE IMPORTE

El objetivo es tener un corazón transformado, así que, el conocimiento es bueno, pero la aplicación es mejor. Esta sección te ayuda a hablar sobre cómo incorporar lo que tu grupo ha aprendido y sobre cómo fueron transformados sus corazones en su vida diaria.

REFLEXIONA

Te proporcionaremos un par de sugerencias sobre cómo seguir involucradas a lo largo de la semana con las ideas y las aplicaciones de la Biblia que han descubierto durante la semana.

AHONDA

Como recordatorio, está bien si no consiguen responder todas las preguntas. Puede que tu grupo necesite tiempo para desentrañar solo una o dos preguntas. Usa tu discernimiento para determinar cuánto tiempo dedicar a la discusión antes de pasar a la siguiente pregunta o al siguiente tema.

Termina con una oración. Desafía a tu equipo a que ore por algo relacionado con el tema de la semana. ¿En qué necesita tu grupo que se rindan cuentas? ¿Cómo está cambiando Dios sus corazones?

Queremos ayudarte a ti y a tu grupo tanto a entender como a aplicar la Palabra de Dios. Aprovecha tu tiempo de reflexión para desafiar a tu grupo a sacar al mundo lo que acaba de tratar.

SEMANA UNO

La primera sesión brinda grandes oportunidades para evaluar el entendimiento que tu grupo tiene de la Trinidad y de la historia de la creación, así como su capacidad lectora e interpretativa de la Escritura en los géneros histórico, poético y evangélico de la Biblia. También puedes observar la energía emocional del grupo: ¿Hay historias de amistades dolorosas o alegres? ¿De traición o de bondad? Fíjate en los silencios, en el lenguaje corporal y en la implicación de las miembros de tu grupo. Asegúrate de dar a todo el mundo tiempo para buscar los pasajes de estudio. Toma nota de las peticiones de oración y haz un seguimiento de cada una de ellas cada semana.

MUESTRA

¿Para qué están las amigas? (13 minutos).

REVISA

¿Qué lección de esta semana cuestionó o afirmó más tu idea de la amistad?

¿Cómo nos ayuda la Trinidad a comprender mejor el valor de la amistad?

En el video, Isa mencionó el dolor de ser conocida y no amada. El miedo al rechazo puede impedirnos entablar amistades. ¿Qué otras barreras hay para la amistad?

PROFUNDIZA

En el video, Jennie menciona que nuestra sociedad ha menoscabado el significado de la palabra «amigo». Lee Juan 15:13. Enumera las características de una amistad descrita por Jesús.

CONTENIDO DE LA SEMANA 1

Lee Proverbios 12:26 y luego lee Filipenses 3:17. Estos pasajes se centran en la importancia de encontrar y seguir a las personas que aman a Dios. En tu vida, ¿quién dirías que es una «guía justa» o alguien digna de imitar?

Marcos 2:1-5 muestra una hermosa historia de amigos llenos de fe. Dedica algún tiempo a volver a narrar esta historia con tus propias palabras. ¿Qué puedes sacar de esta historia sobre el ser una buena amiga?

HAZ QUE IMPORTE

En el video de la semana uno, Alyssa habla de cómo hacer una «unión pactual» como amigas. ¿Qué entiendes por una amistad pactual? ¿Cómo es una amistad así?

En Génesis 2:18, Dios dice que no está bien que el hombre esté solo. El Señor crea una *ezer*, una ayuda fuerte y oportuna. ¿Qué puedes hacer para ser una ayuda fuerte y oportuna para tus amigas?

REFLEXIONA

¿Cuáles son tus objetivos para este estudio? ¿Alinear tus amistades con la Palabra de Dios? ¿Hacer amigas? ¿Perdonar? Tómame tu tiempo para escribirlos.

Una de las preguntas de inventario de la semana uno, día cinco, del estudio te pide que enumeres los atributos de una persona a quien consideras una gran amiga. Considera llamarla, escribirle o mandarle una carta de bondad y aliento esta semana.

SEMANA DOS

La semana pasada, el estudio ahondó en la teología de la amistad. Descubrimos que sus raíces son tan antiguas como la Trinidad y la creación: fuimos hechos literalmente los unos para los otros. La comunidad es la forma en que cumplimos el encargo de amarnos y de alentarnos los unos a los otros con respecto al supremo llamado de Cristo. Aprovecha los minutos iniciales para reanudar y comprobar las actualizaciones de las peticiones de oración. La hospitalidad y el cuidado constante preparan el camino para este estudio.

MUESTRA

La amistad en la Biblia (13 minutos).

REVISA

En el video, Melissa habló sobre su apreciada amistad con una mujer que amplió su visión de la vida, y dijo: «Las amistades que requieren un poco de tiempo e intención se convierten en las más profundas». ¿De qué forma puedes identificarte con lo que dijo? ¿De qué forma también se aplica este principio a nuestra relación con Dios?

¿Qué amistad bíblica te llegó más? ¿Por qué?

PROFUNDIZA

En Éxodo 18, Moisés y Jetro mantienen una conversación que podría haber salido mal dependiendo de la respuesta de Moisés a la observación de Jetro: «Esto que haces no está bien». Compara las palabras de Jetro en Éxodo 18:17 con lo que Dios dice cuando ve a Adán solo en el Edén en Génesis 2:18.

La amistad de Rut y Noemí comienza en medio de un profundo duelo y una gran pérdida. Pero, a partir de esa pérdida, cultivan un amor fiel: el término *Hesed*

CONTENIDO DE LA SEMANA DOS

que Lauren describe en el video. Describe el amor que Rut muestra a Noemí en Rut 1:16-17. ¿Quién más en la Biblia modela un amor como ese?

Al describir el vínculo entre María y Elisabet, Lauren dijo: «Dios no solo envía a un ángel, sino también a una amiga». Lee Lucas 1:39-56 y habla sobre las palabras de aliento que Elisabet dice a María. ¿Cómo responde María a las palabras de Elisabet?

Lee Marcos 5:37 y 9:2-13. Discute sobre la amistad de Jesús con Jacobo, Juan y Pedro. ¿Te sorprende que Jesús tuviera amigos íntimos? ¿Qué hizo Jesús para demostrar su amistad?

HAZ QUE IMPORTE

En el video, Amena habló de lo difícil que es adoptar una postura de «nosotras y ellas» cuando tenemos amigas que están en una etapa diferente de la vida, que tienen otra edad o que son de otra etnia. ¿Qué te separa de amigas potenciales? Fíjate en tu círculo de amigas. ¿Te refleja a ti, al reino de Dios u otra cosa distinta?

REFLEXIONA

Dibuja un mapa de amigas: Enumera a las personas de tu colegio, trabajo, gimnasio, cafetería, vecindad o iglesia que podrían ser amigas potenciales.

¿Qué podrías hacer para incorporar la *Hesed* (bondad amorosa) en tus amistades esta semana?



SEMANA TRES

Esta es una semana maravillosa para celebrar los atributos de las amigas que amamos. También es una buena semana para la autorreflexión en cuanto al fruto del Espíritu que exhibimos gozosamente, o al fruto que necesitamos hacer crecer cariñosamente. No se trata de la condena ni la vergüenza, sino de generar una conciencia de dónde brillamos y dónde necesitamos crecer. Esta semana también ofrece directrices sobre lo que hay que buscar en una amiga.

MUESTRA

El perfil de una amiga (12 minutos).

REVISA

Esta semana, el estudio habló sobre el perfil de las buenas amigas: Son humildes, transparentes, discernientes, empáticas e intencionales. ¿Qué atributo te llamó la atención al leer esta semana? ¿Por qué?

PROFUNDIZA

Dedica tiempo a reflexionar sobre los siguientes pasajes acerca de la humildad en tu grupo: Mateo 18:4; Lucas 14:11; Filipenses 2:8, y Santiago 4:6. ¿De qué forma refleja la humildad el carácter de Dios y afecta a las amistades?

En el video, Amena habló de que el fruto del Espíritu era un excelente indicador de la calidad de nuestras amistades. Lee Gálatas 5:22-23 y discute las características descritas en el pasaje. ¿Cómo se traducen estas características en tus amistades diarias?

Lee Proverbios 27:17. Discute el principio que se esconde tras este proverbio y cómo se aplica a las amistades.



CONTENIDO DE LA SEMANA TRES

Isa dijo que el dolor asociado con el haber sido utilizada en las amistades pasadas le impedía volver a tender la mano. La amistad requiere riesgo y la voluntad para volver a intentarlo con un corazón tierno. Teniendo esto en mente, discute 1 Pedro 3:8-9 y Efesios 4:31-32.

HAZ QUE IMPORTE

Las buenas amistades requieren tiempo y trabajo. ¿Cómo puede tu calendario reflejar tu intencionalidad de sacar tiempo para las amigas?

Las amistades profundas requieren una transparencia recíproca. Dedicar tiempo a evaluar lo siguiente: ¿Eres transparente con tus luchas? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Piensas que tienes permiso para preguntar a tus amigas sobre áreas de lucha o de crecimiento? ¿Por qué sí o por qué no?

REFLEXIONA

En el video, Isa recordó que sabía que había encontrado a una amiga porque «siempre que íbamos a tomar café, llorábamos». ¿Cómo es el «anteponerse» y el ser vulnerable en tus amistades?

Amena sugirió que podemos usar Gálatas 5:22-23 como un cuestionario para evaluar dónde estamos en la exhibición del fruto del Espíritu. Esta semana, escribe el fruto del Espíritu y ponlo donde lo veas. Pide a Dios que tus ojos te ayuden a reconocer el fruto que te falta y se regocijen en el fruto que exhibes.

SEMANA CUATRO

Esta es una semana difícil, así que crea un espacio para que la gente exprese su dolor y comparta sus historias. Escucha de forma activa. No intentes arreglar ninguna situación. No minimices ni evadas la tristeza. Recalca que nuestra forma en la que respondemos al conflicto muestra el nivel de salud en la relación.

MUESTRA

Amistad tóxica (13 minutos).

REVISA

En el video, Amena habló de la época en la que no podía estar presente para la vulnerabilidad de su amiga y, en cambio, ofreció una respuesta superficial. ¿Cuándo te ha pasado esto? ¿Cuándo has sido la persona que no estuvo presente? ¿Cómo se resolvió la situación?

Discute sobre cómo distinguir entre los momentos temporales de celos, competencia o necesidad y un patrón constante de esas actitudes. Cuando las amistades son tóxicas, es bueno poner un límite. En tu caso, ¿cómo es el poner un límite en una amistad?

PROFUNDIZA

¿Cómo elimina la codependencia a otra persona? ¿Puede el relato de la culpa en Génesis 3 ser una muestra de esto? (Por ejemplo: ¿a quién culpó la mujer o el hombre por sus elecciones? ¿Cómo hubiera sido el asumir la responsabilidad?).

En el video, Lauren habló sobre el hecho de que somos «almas encarnadas», lo que significa que honramos la raza, la etnia, la edad, etc., de una persona. Discute de dónde viene esa idea (la creación de la humanidad, la encarnación de Cristo, encarnado en un determinado momento y lugar para un pueblo específico, el establecimiento de una iglesia en muchas lenguas en Hechos 2 y Apocalipsis 7:9 son todos ejemplos de dónde mirar).

CONTENIDO DE LA SEMANA CUATRO

Que nos retiren la amistad es doloroso. Lee Salmos 46:10, Juan 14:27 y 1 Pedro 5:6-7 en la pregunta de reflexión del estudio. Discute las afirmaciones de Dios.

Lauren también habló del «fruto podrido» del comportamiento tóxico en Gálatas 5:19-21. ¿De qué forma son esas características diferentes del fruto del Espíritu?

Jennie mencionó Efesios 6:12, que habla sobre la realidad espiritual que se esconde tras nuestras circunstancias. El enemigo puede usar el conflicto para arruinar nuestras amistades. ¿Qué puede generar división en nuestras amistades? ¿Sobre qué pasaje bíblico meditas para protegerte de las tácticas divisorias?

HAZ QUE IMPORTE

Discute las tácticas que usas para discernir si experimentas conflicto o la disolución de una amistad.

¿Has exhibido prácticas tóxicas en tus amistades? ¡Aún tienes esperanzas! Este puede ser un gran momento para considerar buscar consejo, pedir perdón y pedir a Dios y a otras personas dignas de confianza que te guíen en tu viaje hacia las relaciones sanas.

La forma en la que respondemos al conflicto afecta a nuestra salud relacional. Evalúate a ti misma: ¿Evitas los conflictos? ¿Sientes la carga de tener que reconciliarte todo el tiempo, aun sin resolver el conflicto?

REFLEXIONA

Dedica tiempo a examinarte. ¿Das la bienvenida a una amiga amándola totalmente tal como es, como Amena mencionó en el video?

Si estás luchando con la toxicidad en tus amistades, ¿qué podrías hacer para buscar ayuda esta semana?

SEMANA CINCO

Como cristianas, somos llamadas al ministerio de la reconciliación. Esta semana es una oportunidad maravillosa para recordar al grupo la esperanza muy tangible que tenemos en Cristo, el poder del perdón y el gozo que hallamos en la gracia.

MUESTRA

Cómo reconstruir una confianza rota (10 minutos).

REVISA

En el video, Melissa mencionó la frase que su esposo solía usar a menudo: «Te amo más de lo que considero correcto». Dedicar un momento a desentrañar lo que significa eso.

Dentro de su grupo, discutan los pasos necesarios para reconstruir una confianza rota.

PROFUNDIZA

En Hechos 15:39-40, vemos que el apóstol Pablo estaba en desacuerdo con Bernabé a causa de Marcos. ¿Qué nos muestra este pasaje sobre nuestra capacidad como creyentes de meternos en conflictos? Lee 2 Timoteo 4:11. ¿Qué dice sobre nuestra capacidad para restaurar nuestras relaciones el hecho de que Marcos y Pablo se reconciliaran?

Las comparaciones son un veneno. ¿Qué lección aprendiste sobre la obsesión de Saulo con David en la lectura del día dos?

En el video, Amena lee Mateo 18:15-16, y el día cinco de la lectura hace referencia a Mateo 18:21-35. Dedicar tiempo a revisar este pasaje y toma nota de la naturaleza repetitiva del proceso del perdón. Según tu experiencia, ¿qué puede dificultar el perdonar una y otra vez?

CONTENIDO DE LA SEMANA CINCO

En el video, Veronica tendió la mano a Millie en una época vulnerable y sin obtener respuesta. Explora los pasos que dieron hacia la renovación de su amistad. ¿Cómo reflejan sus pasos la reconciliación bíblica y el perdón?

Discute la historia de Jacob y Esaú de Génesis 25 y 33 y la lectura del día cuatro. ¿Fueron sus padres un modelo de la resolución de conflictos y la comunicación? ¿Qué hábitos heredaron de sus padres? ¿Cómo podría haber sido distinta su historia?

HAZ QUE IMPORTE

La resolución de conflictos es imposible sin comunicación. La lectura del día tres habla específicamente de los mecanismos de la conversación intencional: tiempo, honestidad, escuchar, vulnerabilidad, amor genuino y cuidado. ¿En qué aspectos de la conversación intencional destacas? ¿Dónde estás creciendo?

REFLEXIONA

¿Cuál es tu estilo comunicativo? ¿Cómo respondes al conflicto? Pide a tus amigas que respondan a estas dos preguntas. Dedicar tiempo a escuchar cómo les afecta tu estilo comunicativo (¡escucha lo positivo, no solo lo negativo!).

Amena nos desafió a que consideráramos si hay conversaciones que necesitamos tener con ciertas amigas porque nos sentimos cariñosas, enojadas o dolidas. ¿Cómo sería tenderles la mano para reconstruir la confianza rota?

SEMANA SEIS

La amistad es toda una bendición. Una de las mejores partes de las amistades íntimas es tanto que nos conozcan como que nos amen. Esta semana ahonda en la segura intimidad de la amistad y en la imagen de la amistad como la eternidad que nos espera en Cristo. La amistad ofrece un lugar seguro para el quebrantamiento, la confesión, la fe, la sanación y la diversión. ¡Célébrala!

MUESTRA

El ministerio único de la amistad (12 minutos).

REVISA

¡Las buenas amigas son muy seguras! Alyssa dijo: «Se siente muy bien saber que una pertenece a algún sitio». La lectura de esta semana habló sobre la «imposición» y el meterse en los asuntos de los demás. ¿Es posible tener una buena amistad con alguien a quien ocultas partes de ti misma?

¿En qué punto consideras que una amiga es digna de confianza?

PROFUNDIZA

Lee Santiago 5:16 y discute la forma en la que esta práctica fortalece tanto la amistad como la fe.

Jennie lee Hebreos 3:13-14 y dice que la amistad nos ayuda a tener un buen final. Ella dijo que las amigas ofrecen un lugar firme y estable en un mundo inestable. ¿Cómo te ayudan las amigas a seguir bien a Jesús? ¿Cómo te ayuda a continuar siguiendo a Jesús el vivir en comunidad?

Lee 1 Tesalonicenses 5:14-18 en voz alta y revisa ejemplos de cómo aplicar cada

CONTENIDO DE LA SEMANA SEIS

exhortación en tus amistades.

Discute el perfil de Jesús imaginado en la lectura del día cuatro. ¿Qué impacto ha tenido en tu vida el don de Dios de la alegría en el compañerismo?

Lee Apocalipsis 21:3-4 y deléitense en grupo en las promesas que tenemos que anhelar. ¿De qué forma afecta a la calidad de tus amistades ahora el saber lo que va a pasar?

HAZ QUE IMPORTE

Cessilye supo que estaba segura cuando su amiga y socia de negocios dijo: «Nosotras no vamos a sacrificar nuestra salud por esta organización». Discute por qué la capacidad de Cessilye para confesar su debilidad y la capacidad de Bethany para protegerla con cuidado son signos de una amistad sólida.

Discute sobre la pregunta de reflexión de la lectura de esta semana: ¿Qué normas sociales tácitas rigen tus amistades?

¿Qué impacto tiene en tus valores el saber que Dios valora tus relaciones con él y con los demás?

REFLEXIONA

Amena mencionó que el tiempo es una barrera para el cultivo de una amistad. ¿Qué puedes hacer para hablar intencional y regularmente a las vidas de tus amigas?

Comparte un aporte de este estudio que planifiques incorporar en tus amistades.

¿Qué puedes hacer para celebrar y cultivar tus amistades actuales?