



**Trauma Healing  
Institute**

## **Capacitación de respondedores a los desastres en primeros auxilios espirituales**

Esta es la guía del facilitador para una sesión de medio día para preparar a los respondedores de desastres antes de un desastre o para proporcionar capacitación básica después de que haya ocurrido un desastre. Está diseñado para alinearse con el folleto—y apoyar su uso—para sobrevivientes de desastres, *Más allá del desastre: Primeros auxilios espirituales para sobrevivientes*, utilizando el modelo de aprendizaje participativo.

**Los facilitadores que dirigen esta capacitación deben estar certificados en el programa *Sanar las heridas del corazón* a nivel de Facilitador de Capacitaciones o superior.**

### **Trasfondo**

Este taller se basa en el programa, *Sanar las heridas del corazón: La iglesia puede ayudar*. Al preparar de antemano a los respondedores para responder a los desastres, recomienda que asistan a un grupo para sanar o a una Capacitación Inicial del programa de sanidad de trauma. Esto les ayuda a entender el programa y experimentar el proceso de sanar para sí mismo. Si este taller se lleva a cabo después de un desastre, recomienda a los participantes que asistan a una Capacitación Inicial una vez que la situación se haya calmado. Después de esa capacitación, aquellos que son certificados como Facilitadores Aprendices pueden comenzar a organizar grupos para sanar para los sobrevivientes, para ayudarlos a procesar su experiencia y sanar más completamente. Generalmente, los sobrevivientes de un desastre no están listos para procesar su experiencia hasta 3-6 meses después de que ocurrió.

Antes de la sesión, pregunta a los anfitriones de la reunión sobre el contexto para el que se preparan los respondedores de desastres. ¿Están respondiendo a un desastre que ya ha ocurrido o se están preparando para responder a varios tipos de desastres? Si están respondiendo a una situación particular, familiarícese con el contexto y las necesidades de aquellos a quienes tratarán de ayudar. Si se están preparando para futuros desastres de varios tipos, incluye un diálogo sobre cómo pueden variar las necesidades según el tipo de desastre. Además, discuta con los anfitriones de la capacitación si planean organizar sesiones de capacitación posteriores y cómo informarán a las personas sobre la capacitación.

Si facilita esta sesión después de que ha ocurrido un desastre, tenga en cuenta que los servicios de responder a desastres locales probablemente también hayan experimentado algún trauma por el desastre. Usa las actividades para ayudarlos a analizar y comenzar a procesar su experiencia.

## Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta lección, los participantes podrán:

- entender algo de los efectos de la experiencia traumática
- proporcionar información a los sobrevivientes de desastres sobre lo que ayuda o dificulta la recuperación
- proveer herramientas a los sobrevivientes para ayudarlos a sanar espiritual y emocionalmente
- atender sus propias necesidades mientras ayuda a los demás

## ¿Quién debería asistir a este taller?

Este taller le puede ser útil a cualquier persona que desee ayudar a los afectados por los desastres. Puede ayudarle a responder de manera apropiada después de un desastre o prepararse para trabajar en uno en el futuro. Incluso, los respondedores que se enfoquen en satisfacer las necesidades físicas, como entregar provisiones, buscar sobrevivientes, proporcionar transporte o trabajar en la construcción, serán más eficaces ya que comprenderán las necesidades espirituales y emocionales de los sobrevivientes. Los que reciban esta capacitación también aprenderán a identificar indicios de trauma secundario que ellos mismos podrían experimentar a medida que ayuden, y a cómo ayudarse en la recuperación de sí mismos.

Se debe considerar también quienes pueden responder a las necesidades de otros después de un desastre. Hay personas a quienes les cuesta manejar sus propias vidas y que probablemente no tengan el tiempo o la energía necesaria para atender a otros. Aquellos que han sido muy afectados por un desastre necesitan considerar cuidadosamente si al momento en que se llaman ya se han recuperado lo suficiente como para ayudar a otros en este momento sin sentirse abrumados. Deben procurar su propia recuperación primero. Una vez que se sientan más fuertes, pueden entonces acercarse para ayudar a otros.

## Horario aproximado

Introducción e historia bíblica sobre el desastre	30 minutos
¿Qué necesitan los sobrevivientes?	20 minutos
¿Por qué me siento así?	20 minutos
¿Por qué me siento tan triste?	30 minutos
¿Cómo puede sanar un corazón herido?	45 minutos
¿Cómo puedo relacionarme con Dios en esta situación?	40 minutos
Mirar hacia el futuro	5 minutos
Cómo usar lo que ha aprendido	15 minutos
Cuidar a los respondedores	20 minutos
Clausura	15 minutos
Total (sin incluir el receso)	4 horas

## Preparación

- Organiza el espacio de reunión para acomodar el diálogo en grupos pequeños, ya sea alrededor de mesas o sentados en círculos de 4 a 6 personas.
- Prepara copias de los materiales para cada participante:
  - **Tarjeta postal** para distribuir a los sobrevivientes inmediatamente después de un desastre, cuando están abrumados y no es probable que lean ni siquiera un folleto
  - **Folleto**, *Más allá del desastre: Guía de primeros auxilios espirituales para sobrevivientes*, para hablar con grupos de sobrevivientes de desastres o individuos, y luego dárselo a ellos
- Reúne los suministros: rotafolio y/o pizarra con marcadores, papel para escribir notas y lamentos, y para ejercicios creativos, marcadores o crayones.
- Pide a 2 participantes que preparen la dramatización de escuchar (entregales copias del guion).
- Cuando lleguen las personas, pídeles que inicien la sesión con su nombre, organización e información de contacto.

## Introducción (15 minutos)

[Anfitrión: Presenta a los facilitadores y abre la sesión con oración]

**Diga:** Este taller se basa en el programa *Sanar las heridas del corazón: La iglesia puede ayudar*, que se desarrolló originalmente para ayudar a las personas en África, que vivían en medio de la guerra, la epidemia del VIH y otras experiencias traumáticas. El programa está diseñado para que pastores y otros cristianos puedan ayudar a otros sin que eso requiera un alto nivel de educación o capacitación prolongada. Reúne principios bíblicos y de salud mental para ayudar a que las personas se recuperen de cualquier tipo de experiencia traumática. Esto lo convierte en un recurso útil para los afectados por los desastres.

El versículo temático del programa es Salmo 34:18: *El Señor está cerca, para salvar a los que tienen el corazón hecho pedazos y han perdido la esperanza*. A menudo, las personas no sienten que Dios está cerca y se sienten sin esperanza. Queremos unirnos a aquellos que han sido abrumados por sus experiencias, para ayudarlos a comprender lo que les ha sucedido y darles la esperanza de que pueden recuperarse.

Comenzaremos hoy hablando en general sobre cómo afectan a las personas las situaciones de desastre, y nuestros objetivos a medida que buscamos apoyarlos. Veremos una historia bíblica sobre un desastre para ver qué podemos aprender de ese ejemplo. Luego, analizaremos información más específica sobre los efectos del desastre en las personas, el proceso de recuperación emocional y espiritual, y lo que ayuda o dificulta la recuperación. Utilizaremos muestras de materiales desarrollados para ayudar a los sobrevivientes de desastres que ustedes pueden usar para hablar con la gente. También les enseñaremos algunas habilidades y métodos que se pueden usar para ayudar a las personas. Estas también son cosas que las personas pueden seguir usando para ayudarse a sí mismas a recuperarse. Finalmente, consideraremos cómo ustedes pueden mantenerse saludables mientras ayudan a otros.

Además de enseñar el material y cómo usarlo, les pediremos que participen mucho. Sabemos que cuando más las personas se involucran con lo que quieren aprender, más entienden y recuerdan. Entonces, por favor participen.

Ahora, comencemos por conocernos un poco. [Pide a los participantes que cada uno diga su nombre y su papel actual en la respuesta ante desastres.]

[Si están respondiendo a un desastre que ha ocurrido, pide a varios que compartan la situación actual en esa área. ¿Cuáles son las mayores necesidades que están viendo ahora?]

**Diga:** Ahora hablemos de manera más general sobre los efectos que los desastres tienen en las personas.

**Pregunte:** ¿En qué se diferencian los desastres de otros tipos de trauma que las personas pueden experimentar?

Puede añadir elementos desde esta lista:

- La vida entera de las personas se ve alterada, mientras que muchos tipos de trauma tienen un impacto menor.
- Las personas se ven obligadas a hacer cambios drásticos.

**Pregunte:** ¿Cómo responden las personas generalmente cuando se les impone el cambio? (resistencia, resentimiento, estrés)

- Los desastres pueden impactar a todos que viven en las comunidades. Estar rodeado de otras víctimas afecta los sistemas normales de apoyo de los sobrevivientes, a menudo reduciendo los recursos.
- Centrarse en las necesidades físicas a menudo provoca que las necesidades emocionales se dejen de lado.

**Diga:** Cuando ocurre un desastre, las personas y las organizaciones se enfocan en satisfacer las necesidades físicas. A menudo, las necesidades espirituales y emocionales se ignoran o se dejan de lado. Este taller trata sobre ayudar a las personas espiritual y emocionalmente.

El modelo de programa de “Sanar las heridas del corazón” comienza cada lección con una historia, para ayudar a que las personas comiencen a pensar sobre el tema de la lección. Veamos una historia en la Biblia sobre un desastre y cómo se cubrieron las necesidades de las personas.

### **Historia bíblica acerca del desastre (15 minutos)**

Lea 1 Reyes 17:7-16 – Elías y la viuda de Sarepta

#### **🗨️ DIÁLOGO EN GRUPO PEQUEÑO:**

¿Cuál fue el desastre natural? ¿Cuál era la situación de la viuda? ¿Cuál era la situación de Elías? ¿Qué proporcionó Elías/Dios? ¿Qué hizo la viuda?

¿Cómo podría afectar esta historia a su visión de la respuesta ante desastres?

☉ INFORME EN GRUPO GRANDE: Agregue puntos según sea necesario.

- Dios, a través de Elías, no proporcionó un suministro de comida preparada. Le pidió a la viuda que confiara en Dios, y le proporcionó recursos que ella podría usar con sus propias capacidades.
- Esto sugiere que los respondedores no deberían sentirse responsables de hacer todo por los afectados.
- Deben trabajar para satisfacer las necesidades inmediatas y pensar en cómo ayudar a los sobrevivientes a cuidarse a sí mismos.

### ¿Cuál será su papel?

**Diga:** Es importante definir su papel para responder a un desastre, clara y específicamente. Luego, tenga esto en cuenta y limite su participación para que pueda ser efectivo. No puede hacer todo. Si intenta hacer demasiado, es posible que no cumple bien con sus responsabilidades y que interfiere con otros en sus papeles. Si su papel aún no está definido, asegúrese de hacerlo después de este taller. Revise las expectativas con su equipo de respuesta antes de tomar medidas.

Si debe concentrarse en las necesidades espirituales y emocionales, ofrecerás **consuelo, aliento y esperanza**. Aprende sobre otros recursos para que puede indicárselos a las personas, y mantenerse así enfocado en su papel.

### ¿Qué necesitan los sobrevivientes? (20 minutos)

**Diga:** Pensemos en cómo se sienten las personas y en qué creen cuando las cosas les van bien, y cómo podemos ayudarlas a comenzar a sentirse bien con sus vidas nuevamente.

**Pregunte:** ¿Cuáles son las cosas que les dan a las personas una sensación de bienestar en sus vidas? (Un buen trabajo, salud, buenas relaciones, etc.).

**Diga:** Estas cosas que les dan a las personas una sensación de bienestar podrían resumirse en 3 creencias fundamentales:

- Hay orden en el mundo
- Hay justicia, o un sentido de lo que está bien y lo que está mal
- Soy valioso para Dios y otros

**Escribe** lo anterior en el rotafolio o en la pizarra. Luego **explica:**

“Hay orden en el mundo” significa que una persona puede explicar los eventos que tienen lugar a su alrededor (en su familia, comunidad, país). Puede predecir cómo irán las cosas en el futuro. La persona puede tomar decisiones sobre su vida.

“Hay justicia, o un sentido de lo que está bien o lo que está mal” significa que una persona siente que los errores serán corregidos, ya sea por una persona, un gobierno o Dios.

“Soy valioso para Dios y para los demás” significa que una persona siente que es importante y merece respeto.

Cuando un desastre destruye la vida de alguien, su confianza en estas creencias puede destruirse:

- Los patrones en mi vida están destruidos ... solo queda el caos
- Lo incorrecto gana sobre lo correcto ... lo que sucedió es injusto
- No soy importante ... no tengo valor para Dios u otros

Al ayudar a restaurar, aunque sea un poco, algunas de estas creencias fundamentales, podemos ayudarlos a estabilizarse y **darles esperanza**. Aunque sus vidas nunca vuelvan a ser como eran antes, se recuperarán hasta un punto en el que la vida sea manejable nuevamente.

Para saber cómo puede ayudar, debe comprender cómo se ve afectada la persona. Esto puede compararse con el “triaje” médico en el que los médicos o enfermeras evalúan la importancia de las necesidades de cada paciente antes de decidir qué hacer.

☉ **DIÁLOGO EN GRUPO PEQUEÑO:** (algunos pueden enfocarse en necesidades inmediatas y otros a largo plazo)

¿Cómo pueden los respondedores de desastres ayudar a estabilizar a los sobrevivientes y comenzar a restaurar su sensación de bienestar?

¿Cómo pueden ser diferentes las necesidades inmediatas de lo que necesitarán más adelante?

☉ **INFORME DE GRUPO GRANDE:** **Enumera** las palabras destacadas de las respuestas en el rotafolio o en la pizarra y comparte el resto de la frase.

**Agregue** puntos no mencionados.

**Necesidades inmediatas: los primeros 2 o 3 días:**

Las personas abrumadas por un desastre no pueden pensar con claridad. Necesitan más ayuda. Pedirles que piensen detenidamente puede ser confuso y estresante.

- **Escúchalos** hablar sobre su experiencia y qué parte es lo más difícil.
- **Acompáñalos** a medida que comienzan a estabilizar sus vidas.
- **Afirma su valor** dándoles atención y apoyo personal. Encuentra maneras de ayudarlas a sentirse seguras.
- **Sugiere acciones en pequeños pasos** que parezcan manejables: esto ayuda a restaurar su dignidad y sentido de poder personal. Gradualmente, los sobrevivientes pueden recuperar su capacidad de funcionar.

**Después del primer impacto,** alienta a los sobrevivientes a:

- **Cuidar sus cuerpos** comiendo bien, durmiendo lo suficiente y trabajando o haciendo ejercicio. La actividad física reduce el estrés y ayuda a las personas a dormir mejor.
- **Conectarse con las personas** incluso si tienen ganas de estar solos. El aislamiento retrasa la recuperación.
- **Pedir ayuda** cuando la necesiten y aceptar la ayuda que se les ofrece.
- **Reestablecer rutinas,** especialmente con los niños. Esto reduce los sentimientos de caos que creó el desastre y devuelve un cierto sentido de orden.
- **Tomar algunas decisiones por sí mismo. Establece objetivos** (incluso los pequeños) **y complételos.** Esto ayuda a restaurar cierta sensación de control y elección.
- **Posponer las decisiones importantes,** tanto como sea posible.

- **No preocuparse de si la vida espiritual se ve interrumpida.** Hazles saber que esta es una reacción normal y, con el tiempo, pueden recuperarse e incluso crecer espiritualmente a través de la dificultad que están experimentando.

☉ **DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE:** Los desastres afectarán a las personas de manera diferente. Algunos pueden estar molestos mientras que otros están traumatizados. ¿Qué podría hacer que las personas estén más propensas a sentirse abrumadas por su experiencia del desastre?

**Agregue** puntos no mencionados.

- Ya tenía muchos problemas antes del evento
- No tuvo el apoyo de familiares o amigos durante y después del evento
- Tener enfermedades mentales o problemas emocionales
- Por lo general son tristes o muy sensibles
- Les pasaron muchas cosas malas en el pasado, particularmente cuando eran niños
- Generalmente quieren que otra persona les digan qué hacer

Si las reacciones continúan durante varios meses e impiden que la persona lleve a cabo sus responsabilidades, es posible que necesite ayuda más especializada, como de un pastor, un consejero o un médico.

**Diga:** Cuando las personas se sienten abrumadas, pueden mirar a los demás para que les digan qué hacer, o pueden elegir entre algunas opciones específicas. Una vez que las personas ya no se sienten abrumadas, estas preguntas pueden ayudarlas a encontrar soluciones prácticas:

- ¿Qué recursos tiene? (Las personas casi siempre tienen recursos o sistemas de apoyo que no son inmediatamente evidentes. Considera el impacto de cualquier acción o solución en los sistemas que tengan en su lugar).
- ¿Qué ha intentado? ¿Qué fue útil o no útil?
- ¿Cuáles son algunas otras cosas que podría probar?
- ¿Quién podría ayudarlo, aunque sea un poco?
- ¿Cuál parece ser el siguiente paso más útil?

Como dijimos, nuestro objetivo no es resolver todo para los sobrevivientes de un desastre. Queremos comenzar a restaurar su dignidad y ayudarlos a poner sus vidas en orden. Podemos hacer esto guiándolos a encontrar soluciones por sí mismos.

**Considera** su papel específico para responder al desastre. Si debe concentrarse solo en el apoyo espiritual y emocional, entonces refiere a los sobrevivientes a otros para que lo ayuden a resolver problemas prácticos.

### **[Entrega tarjetas postales y folletos *Más allá del desastre*]**

**Diga:** Dedicemos unos minutos a analizar los materiales que se han desarrollado para que los utilice para ayudar a los sobrevivientes de desastres. Como puede ver, presentan algunos de las ideas que acabamos de discutir.

Las tarjetas postales son ideales para entregar a las personas inmediatamente después de un desastre cuando están abrumadas y no es probable que lean mucho.

Los folletos están diseñados para que los respondedores los usen cuando hablen con los sobrevivientes. También puede dejarlos con ellos para que puedan continuar a leer y reflexionar sobre la información más adelante. El folleto también incluye muchos versículos de la Biblia. No tomaremos tiempo para cubrirlos durante este taller.

Queremos que entiendan bien el material para que puedan ayudar a otros a comprenderlo. Estos son buenos recursos para guiar sus acciones y conversaciones mientras ayude a otros. Para aprenderlo bien, queremos que se involucra con el material durante el taller, por lo que a veces se le pedirá que observe dónde se encuentra la información en el folleto y otras veces que lo deje para que pueda participar en la conversación.

Observa que parte de la información de la que acabamos de hablar se encuentra en la primera sección del folleto *Más allá del desastre* titulado “Comience aquí”. Ahora, volvamos a hablar sobre cómo los desastres pueden afectar a las personas, que se encuentra en la siguiente sección titulado “¿Por qué me siento así?”

## **¿Por qué me siento así?** (20 minutos)

**Diga:** A menudo, las reacciones emocionales de las personas ante un desastre son confusas y abrumadoras para ellos mismos. Queremos pasar un tiempo pensando y hablando sobre estas reacciones. Luego, discutiremos cómo podemos ayudar a las personas cuando se sienten confundidas o abrumadas.

Los sentimientos fuertes son un resultado natural de experiencias traumáticas, pero no todos reaccionan igual. Algunas personas se avergüenzan por sus reacciones. A ellas les ayuden entender que estos son normales para poder aceptarlos. Las personas que han perdido menos que otras a menudo sienten que no deben llorar; debemos afirmar que su dolor y pérdida también importa.

Las experiencias traumáticas pueden tener efectos fuertes en la mente y el cuerpo de las personas. Después de los desastres, las personas a menudo son más emocionales de lo habitual o actúan de maneras inusuales para ellas. Pueden sentirse confundidas y abrumadas. Pueden sentirse agotadas o doloridas y enfermarse. Todas estas son reacciones normales.

A menudo, después de una experiencia traumática, las personas buscan a alguien a quien culpar, ya sea a sí mismos o a otra persona. Parte del sentido de bienestar de la gente se basa en ver el orden y la justicia en el mundo, por lo que es natural tratar de dar sentido a lo que ha sucedido. Aceptar lo que ha sucedido puede ayudar a las personas a comenzar a sanar.

También puede haber efectos positivos: por ejemplo, reexaminar las prioridades, centrarse en lo que es importante, ayudar a los demás.

Algunas personas experimentan un trauma cuando ocurre un desastre. **El trauma es lo que llamamos el efecto de una experiencia cuando las personas sienten miedo, horror o impotencia intenso.** Cuando las personas están traumatizadas, generalmente reaccionan de tres formas principales.

**Anótalos** en el rotafolio o en la pizarra.

- Revivir
- Evitar
- Estar alerta todo el tiempo

☉ **DIÁLOGO EN GRUPO PEQUEÑO (5 minutos):** asigna a cada grupo a crear una lista de ejemplos de un tipo de reacción

☉ **INFORME DE GRUPO GRANDE (5 minutos):** añadir según sea necesario

- **Revivir:** Pensar en el evento todo el tiempo, pesadillas, recordar, volver a contar su historia muchas veces.
- **Evitar:** Evitar lugares, personas, lugares de interés u olores que les recuerden el evento; quizá no pueda recordar mucho sobre el evento; negándose a hablar sobre el mismo; sensación de entumecimiento; tratar de evitar sentimientos fuertes usando alcohol o drogas, trabajar demasiado, comer demasiado o no lo suficiente, dormir demasiado.
- **Estar alerta todo el tiempo:** Sentirse siempre tenso o ansioso, sorprenderse fácilmente, reaccionar con ira o violencia, tener problemas para dormir o despertarse demasiado temprano, tener problemas para respirar o sentirse mareado, temblar o tener latidos irregulares del corazón, tener dolores de cabeza o dolores de estómago.

**Diga:** Consulta la Sección 1 en su folleto *Más allá del desastre* para ver cómo se presenta la información que acabamos de cubrir. Ahora veamos juntos “¿Qué ayuda a los niños?”

**Cómo se ven afectados los niños (5 minutos)** – Lean juntos las páginas 20–21 del folleto para sobrevivientes y pide comentarios.

**Diga:** Después de una experiencia traumática, las personas pueden sentirse muy ansiosas, enojadas o asustadas. Puede que nunca hayan tenido sentimientos tan fuertes antes. Veamos juntos las sugerencias descritas en el folleto sobre cómo las personas pueden comenzar a manejar sentimientos fuertes. Estas son cosas que ustedes pueden ayudar a que otros hagan, y que pueden hacer por sí mismo siempre que lo considere útil.

**¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes? (5 minutos)**

☉ **DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE:** Pídeles hablar de lo que la gente puede hacer cuando los sentimientos son abrumadores

Hacer algo agradable, incluso cosas pequeñas.

Imaginar una escena tranquila para escapar mentalmente por un rato.

Practicar un ejercicio de respiración.

Usar el ejercicio del baúl para poner sentimientos en espera por un tiempo.

**Diga:** Ahora, dejemos a un lado nuestros folletos y hablemos sobre cómo las personas se sienten a menudo después de un desastre y cómo ayudarlas durante ese tiempo.

## ¿Por qué me siento tan triste? (30 minutos)

**Diga:** La mayoría de las personas sienten profunda tristeza en algún momento después de un desastre. Es posible que hayan experimentado muchas pérdidas. Para recuperarse de las pérdidas, las personas afligidas necesitan hacerlo de la manera correcta. Hay varias formas de describir el proceso de duelo, o sea la recuperación de una pérdida de algo significativa, pero la mayoría de ellas incluyen aspectos similares. El modelo que utilizamos es fácil para que las personas lo entiendan y recuerden.

**Dibuja el Viaje del dolor** en la pizarra o en el rotafolio (pág. 35 en el folleto *Más allá del desastre*). Su dibujo no necesita ser tan detallado como el dibujo en el folleto.

**Describe el viaje** y pregunta cómo se sentiría la gente en cada barrio. Puede pedir a cada grupo pequeño que analice 1 barrio y luego informa al grupo grande. O el facilitador puede dirigir una dinámica en que ellos actúen como si están tomando el viaje. Lo debe organizar de una manera que funcione para el tamaño del grupo para resforzar el concepto.

**Diga:** La gente puede ir y venir entre estos barrios mientras está en aflicción, y puede ir a un ritmo diferente al de otros. Esto es normal. Pero si se quedan atascados durante mucho tiempo en el camino, pueden necesitar ayuda de un pastor, consejero o médico.

Los sobrevivientes de desastres pueden experimentar diferentes tipos de pérdidas. Cuando la gente pierde cosas, se siente triste, y la tristeza puede durar mucho tiempo. Entender que esto es parte del proceso normal de sanar de una pérdida significativa puede ayudarlos.

Si las personas no entienden por qué se siguen sintiendo tristes, pensar específicamente en lo que han perdido puede ser de ayuda. Hacer una lista de lo que han perdido en el desastre que experimentaron puede ayudarlos a comprender su necesidad de sufrir. Deben incluir personas y cosas que se han ido o que han cambiado. También deben incluir cosas intangibles que fueron parte de lo que hizo que la vida pareciera buena; por ejemplo, esperanza y seguridad.

El duelo requiere mucha valentía y energía. Saber que están en un viaje puede ayudar a las personas a aceptar el viaje, y puede ayudar a otros a ser pacientes con ellos, pero no les quitará el dolor.

Hablemos de lo que ayuda a las personas mientras lloran.

## ¿Qué ayuda a la recuperación?

☀ **DIÁLOGO EN GRUPO PEQUEÑO:** Cuando ha estado de luto por la pérdida de alguien o algo importante, ¿qué cosas útiles le ha dicho la gente o hecho por usted? ¿Qué le han dicho o hecho otros que no fue útil?

☀ **INFORME EN GRUPO GRANDE:** ¿Qué ayuda a las personas durante el proceso de duelo?

**Enumera** las respuestas en un rotafolio o pizarra (usando solo unas pocas palabras). Añade lo que no se ha mencionado

- Anímalos a practicar aspectos de su fe que se sientan útiles para ellos.

- Visitarlos.
- Cuando estén listos, anímalos a hablar sobre cómo se sienten. Permíteles expresar su ira y tristeza.
- Ayúdalos con cosas prácticas. No esperes a que piensen en lo que otros podrían hacer para ayudar. Piensa en cómo podrías ayudar y toma medidas.
- Ayúdalos a entender que es normal llorar, y que el proceso lleva tiempo. No siempre se sentirán como lo hacen hoy en día, y los sentimientos a menudo varían día a día.
- Si no está el cadáver del ser querido porque se perdió, organiza un servicio para recordar la vida de la persona y reconocer públicamente su muerte.
- A menudo, las personas tienen dificultad para dormir en las primeras semanas y meses después de una pérdida.
- Anímalos a hacer ejercicios físicos, ya que eso reduce el estrés, lo que también a menudo ayuda a las personas a dormir mejor por la noche.
- Las personas a menudo no se sienten cómodas relacionándose con Dios después de un desastre. Anímalos a practicar aspectos de su fe que les resulten útiles.
- Ora por ellos (Efesios 6:18), o con ellos cuando estén listos—no asumas que las personas quieren que ores con ellos; evita presionarlos.
- Cuando la persona esté lista, compartir las promesas de la Palabra de Dios puede ser alentador. Por ejemplo: “El Señor está cerca, para salvar a los que tienen el corazón hecho pedazos y han perdido la esperanza” (Salmo 34:18). ¡Se sensible a cómo esto puede afectar a las personas!
- Con el tiempo, necesitan llevar su dolor a Dios. Cuanto más específicos puedan ser sobre su pérdida, mejor. Por ejemplo, pueden haber perdido a un ser querido, pero también un ingreso, compañía, respeto o seguridad. Deben llevar estas pérdidas al Señor una por una.

### **¿Qué dificulta la recuperación?**

- No permitirles llorar o expresar sus verdaderos sentimientos.
- No tener apoyo y comprensión durante el proceso.

**Diga:** Algunas de las cosas que hemos mencionado están incluidas en la página 40 de su folleto. Los otros puntos son cosas que sería bueno recordar. En esa sección, también hallarás la imagen y la descripción del **Viaje del duelo**.

**¿Qué ayuda a los niños?** (5 minutos) Ahora miremos las páginas 42 y 43, y hablemos sobre cómo podemos ayudar a los niños. Revisa esta sección con el grupo y pide unos pocos comentarios.

### **¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?** (45 minutos)

**Diga:** La experiencia de un desastre causa mucha pena y dolor. Podemos pensar del dolor en nuestro corazón como una herida del corazón. Como dice el salmista, el dolor duele en lo más profundo de nuestro corazón. Comparemos el dolor en nuestro corazón con una herida física; por ejemplo, un profundo corte.

☉ **INFORME EN GRUPO GRANDE:** (5 minutos) Compare este dolor en el corazón con una herida física, como una herida profunda. ¿En qué se parece o diferencia una herida cardíaca?

**Haga una lista** en un rotafolio o una pizarra: Pregunte de cada característica como compara a una herida del corazón.

#### **Una herida física**

- es visible
- es dolorosa y sensible
- debe tratarse
- cualquier suciedad o bacteria necesita salir
- si se ignora, puede infectarse
- Dios sana, pero usa personas como madres, enfermeras, médicos
- se necesita tiempo para sanar
- puede dejar una cicatriz

**Diga:** Hemos mencionado varias veces que “escuchar” es de mucha importancia para sanar las heridas de los corazones. Vamos a hablar de cómo podemos hacer eso de manera efectiva, empezando con un ejemplo de habilidades auditivas. Luego hablemos de lo que observaron. [NOTA al Facilitador: Ajuste la escena y el diálogo para que no sea tan similar a lo recientemente ocurrido que los participantes reaccionan con emociones fuertes.]

#### **Recreación de una escena – demuestra una mala escucha** (5 minutos)

Narrador: Hubo un gran terremoto en el área de Miguel (o Marta) y parte de su casa colapsó cuando ellos estaban dentro. Eso le provocó un brazo roto y contusiones menores, y casi mata a su esposa (esposo) e hija. Él (ella) pudo ir del hospital a su casa y está con unos parientes, pero está preocupado(a) por su familia. Aunque tiene comida y un lugar donde quedarse mientras su casa es reparada, Miguel (Marta) se siente cada vez peor. Su pastor pasó por el hospital para visitar a la familia, y encontró a Miguel (Marta) en la sala de espera caminando de un lado a otro. (P= Pastor, M= Miguel o Marta).

P: (Saludo rápido) Vine a ver a tu familia.

M: Ahora están durmiendo, pero yo no me estoy sintiendo bien.

P: (con prontitud) Mira el lado positivo: ¡Has sobrevivido! ¡Gracias a Dios!

M: Pero me siento confundido(a). ¿Podemos hablar?

P: (distráido) Necesito llegar a una reunión sobre cómo hacer las reparaciones en la iglesia. Hablemos mientras caminamos hacia mi auto.

M: Está bien (a regañadientes). Ahora mi esposa (esposo) e hija están mejorando, pero yo me siento peor. No estoy durmiendo y me siento muy ansioso(a) cuando estoy dentro de un edificio.

P: No hay por qué tener miedo. Olvídalo. Toma el control. Dios no nos ha dado un “espíritu de cobardía”.

M: ¡Oh no! Ahora me siento culpable por tener miedo. Y estoy enojado(a). Sé que debería estar agradecido(a), pero...

P: ¡Sí! Debes estar agradecido(a). Estar agradecido barrerá los sentimientos negativos. Esto me recuerda cuando nuestra iglesia se incendió unos años atrás. Yo decidí gozarme y todo se arregló.

M: Yo traté, pero no puedo controlar mi miedo (suena el teléfono del P).

P: (responde la llamada y dice) Estoy hablando con Miguel (Marta). Está pasando un muy mal momento, pero estaré ahí tan pronto como pueda.

M: Puedo ver que está ocupado, pero ¿qué puedo hacer respecto a este miedo?

P: Recuerda Romanos 8:28 —todas las cosas ayudan para bien. Sé agradecido(a). Pediré que la iglesia ore por ti.

M: Oh no, por favor, ¡no le diga a nadie cómo me siento!

P: No te preocupes —somos familia. Todo queda en familia. No hay razón para estar avergonzado(a). Me tengo que ir.

M: (parece desanimado/a)

☀ **DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE (2 minutos):** ¿Qué consejo le daría al pastor para que sea un mejor oyente?

**Diga:** Démosle al pastor otra oportunidad para ser un buen oyente:

**Recreación de la escena – mostrando una escucha efectiva (5 minutos)**

P: Buenos días. Vine a verte.

M: Gracias. No me estoy sintiendo bien.

P: ¿Quieres hablar? Vamos a algún lugar privado.

M: Bueno.

P: Dime qué pasó.

M: Es una escena terrible en mi cabeza. Estábamos todos durmiendo cuando la casa comenzó a temblar. Algunas cosas caían de los estantes con un gran estruendo que despertó a toda la familia. Rápidamente salté de la cama y les dije a todos que saliéramos de la casa. Cuando estábamos tratando de salir, parte del techo cayó sobre nosotros. Mi esposa (esposo) e hija estaban inconscientes y sangrando. Yo salí de la casa y comencé a gritar para que me ayuden a sacar a mi familia. Un vecino vino corriendo y me ayudó a apartar suficientes escombros como para poder sacar a mi familia.

P: Es sorprendente que pudieras pensar con claridad. ¿A ti te dolía algo?

M: No lo sé. Era una confusa pesadilla. Creo que estaba conmocionado(a).

P: ¿Cómo te sentías?

M: Estaba preocupado(a) por los nuevos platos que habíamos comprado recientemente, y que podían haberse roto. Sé que parece una locura.

P: No parece una locura. Quizás eso evitó que te sientas abrumado(a)

M: No lo había pensado de esa manera.

P: Cuéntame más.

M: Bien, primero estaba feliz de haber sobrevivido, pero ahora tengo malos pensamientos y sentimientos. Estoy confundido(a). Me siento indefenso(a) y enojado(a). ¿Por qué nuestra casa colapsó cuando muchas otras no lo hicieron? Creo que estoy contento(a) que otras personas no tengan que sufrir como nosotros, pero me parece injusto que tengamos que pasar por todos estos problemas y dolor.

P: Probablemente, yo también me sentiría así.

M: ¿De verdad? Me ayuda escuchar eso. Es que no me siento agradecido(a) aun cuando mi familia sobrevivió. No estoy durmiendo bien. Sé que las réplicas se han detenido y que la mayoría de los edificios están a salvo, pero tengo miedo de permanecer adentro de todas maneras.

P: Bien, es normal tener esos sentimientos después de lo que has pasado. ¿Qué fue lo más difícil para ti?

M: Lo peor era ver a mi hija y esposa (esposo) heridos.

P: Claro. ¿Dices que te sientes desamparado(a)?

M: Totalmente. Siempre trato de cuidar de mi familia, como sabe, pero no pude hacer nada.

P: ¿Qué te hizo comenzar a sentirte a salvo?

M: Cuando llegamos al hospital y los médicos me dijeron que todo iba a estar bien.

P: Claro, lo comprendo. Sé que amas a tu familia y que ellos te aman a ti. Estoy contento que puedas estar aquí para ellos. Nosotros también los amamos. Hablemos otra vez la semana que viene, ¿está bien?

M: Gracias. Realmente me ayuda hablar con usted sobre esto. ¿Quiere ver a mi familia? Ahora están despiertos.

P: Sí, vamos

☛ **DIÁLOGO EN EL GRUPO GRANDE (5 minutos):** ¿Qué hizo esta vez el pastor que mostró sus habilidades de buen oyente?

Las ideas pueden incluir: Mostrar que está escuchando al responder de maneras alentadoras. Esto puede notarse mirándolos a los ojos, o haciendo sonidos afirmativos como "Ajá". No mires por la ventana ni el reloj. No te impacientes para que terminen. Es importante ser sensible a su cultura mientras escucha. Por ejemplo, el contacto visual al escuchar o hablar puede o no ser apropiado. De vez en cuando, repite lo que cree que la persona ha dicho. Esto le dará a la persona la oportunidad de corregir, reafirmar o afirmar su comprensión.

**Diga:** ¿Recuerdan qué preguntas hizo el pastor?

**Haga una lista** sobre un rotafolio o una pizarra:

¿Qué sucedió?

¿Cómo se sintió?

¿Qué fue lo más difícil para usted?  
¿Qué le ayudó para empezar a sentirse seguro?

**Diga:** Estas preguntas pueden ayudar a guiar a una persona para que cuente su historia, y la cuarta pregunta puede ayudarla a darse cuenta que ya no está en ese punto crítico. Si la respuesta a esta pregunta es que hasta ahora no se siente seguro, pregúntele qué cosa pequeña podría hacer para empezar a sentirse seguro.

Lo importante es ayudar a que la persona se sienta comprendida y ayudada. No necesitamos saber los detalles de lo que sucedió para poder hacer eso. Enfocarse en hablar de lo que sucedió puede usar demasiado tiempo y evitará que hagamos las preguntas más importantes.

Si las personas se angustian demasiado hablando de su experiencia, no es útil continuar. Que se tomen un descanso, que piensen en otras cosas y se calmen en su interior. Pueden volver a contar su historia cuando se sientan listos.

☛ **EN GRUPOS DE 2:** (7 minutos cada uno) Practica la escucha utilizando la propia experiencia del desastre experimentada por los participantes (trauma primario o secundario). Si ellos no fueron personalmente afectados por el desastre, pídeles que hablen sobre otra experiencia aterradora o difícil.

[Al cumplirse 6 minutos y medio, anuncie que en 30 segundos la primera persona debe terminar su turno. Anuncie 30 segundos después que es tiempo de cambiar los roles.]

☛ **INFORME DE GRUPO:** ¿Cómo fue la experiencia de escucha para usted? ¿Se sintió escuchado y entendido?

**Diga:** La gente también puede expresar su dolor sin usar palabras, dibujando o moldeando arcilla. ¡No necesitan ser artistas! Primero deben de ponerse quietos adentro, pedirle a Dios que les muestre el dolor en sus corazones y comenzar a dibujar. Pueden dejar que el dolor fluya a través de sus dedos sin hablar de ello demasiado. El trabajo artístico puede ser simbólico en vez de realista. Por ejemplo, una pelota puede representar a un hermano que era un atleta. Una vez que terminan de dibujar, es útil reflexionar sobre lo que han dibujado. Esta actividad es muy útil para los niños, pero también puede ayudar mucho a los adultos. Las experiencias traumáticas afectan nuestros cerebros de maneras que no siempre pueden ser expresadas en palabras. Al dibujar, a menudo podemos aprender más sobre cómo algo nos afecta, y procesar algo del dolor que no podemos poner en palabras.

## **¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?** (40 minutos)

**Diga:** Además de hablar y hacer obras de arte, otra buena manera de expresar sentimientos es escribir un lamento. Un lamento puede ser compuesto por un individuo o una comunidad. La Biblia tiene muchos ejemplos de lamentos en los Salmos. En un lamento, la gente derrama sus quejas a Dios para persuadirlo de que actúe en su nombre, al mismo tiempo que declara su confianza en él. En Salmo 62:8 leemos: *Pueblo mío, ¡confía siempre en Dios! Cuando vayas a su templo, cuéntale todos tus problemas. ¡Dios es nuestro refugio!* Vamos a leer juntos un lamento a modo de ejemplo.

**Pídele** a alguien que lea el Salmo 13. (en la página 56 del folleto)

**Diga:** En Salmo 13:1 David Pregunte: “Señor, ¿hasta cuándo me olvidarás? ¿Me olvidarás para siempre?”. En los versículos 5 y 6 dice: “Yo confío en tu amor; mi corazón se alegra porque tú me salvas. ¡Cantaré al Señor por el bien que me ha hecho!”. ¿Cómo puede decir ambas cosas al mismo tiempo? Parecen contradictorias. Pero así puede ser como nos sentimos a veces.

Los lamentos tienen tres partes básicas: (escríbelas en la pizarra)

- Dirigido a Dios (“Oh Dios”)
- Una queja o expresión de los sentimientos fuertes
- Una solicitud de ayuda

☉ TRABAJO INDIVIDUAL: (20 minutos) Dar a los participantes la opción de hacer arte o lamento, luego compartir su trabajo en grupos de 2.

☉ DIÁLOGO EN PAREJA: (5 minutos) Anima a la gente a compartir su lamento o trabajo artístico, si se sienten cómodos en hacerlo. De otro modo, pueden compartir qué sintieron en la experiencia y qué aprendieron de ella.

☉ INFORME EN GRUPO GRANDE: ¿Cómo fue la experiencia para ti?

Anímalos a probar el otro ejercicio más tarde.

## **Mirando hacia el futuro** (5 minutos)

**Diga:** Sanar puede demandar un largo tiempo y la recuperación a menudo se da por etapas. La última sección del folleto *Más allá del desastre* proporciona aliento para continuar la recuperación usando las sugerencias y herramientas de las que hablamos antes. Puede revisar eso más tarde.

Cuando la gente comienza a recuperarse y está lista a procesar su dolor en un nivel más profundo (generalmente de 3 a 6 meses después del desastre), sería útil que participe en un grupo para sanar. Para liderar bien los grupos para sanar, los facilitadores necesitan entrenamiento. Esto comienza con su participación en una sesión de Capacitación Inicial del programa *Sanar las heridas del corazón*. [Incluye en este punto cómo serán informados los respondedores al desastre cuando las sesiones de capacitación estén disponibles.]

## **Cómo usar lo que ha aprendido para ayudar a los sobrevivientes de desastres** (15 minutos)

**Diga:** Cada uno de ustedes puede usar la información que ha aprendido y practicado hoy, y los materiales que le hemos dado, en muchas situaciones. Mientras trata de ayudar a las personas afectadas por un desastre, recuerde la importancia de entender lo que otros están haciendo. La coordinación es la mejor manera de evitar interferir con lo bueno que otros están haciendo, y también evitar que sus esfuerzos estén dedicadas a las mismas personas mientras otras no reciben ayuda.

Asegúrese de ajustar lo que comparte con la gente de acuerdo a dónde están en su proceso de sanar—físico, emocional y espiritual. **Para hacer eso, primero debe escuchar.** Una vez que comprende qué les pasó y lo que están experimentando en ese momento, estará en una mejor

situación para ayudarlos. Una vez que ellos se sientan comprendidos, estarán mejor preparados para escuchar y recibir lo que usted tenga para compartir con ellos.

## Ayudando a las personas individualmente

**Diga:** El folleto para sobrevivientes *Más allá del desastre* puede ser una buena guía de conversación. Muéstrales el contenido o menciona los temas y ve qué parece interesarles. Entonces, comienza ahí. No es necesario repasar toda la información en el folleto. Familiarícese con ella y úsala cuando sea apropiado para la persona y la situación. Si ya ha pasado algún tiempo desde el desastre y la vida de la gente se ha estabilizado, podría ser bueno comenzar con “El viaje del duelo”.

Deles copias de los materiales si es posible. Eso los ayudará a que recuerden su conversación y les dará más información sobre las cosas sobre las que han hablado. Pueden leer los versículos bíblicos para darles ánimo y esperanza. También quizá ellos quieran compartirlo con otros.

A medida que hable con la gente, guarda la información de contacto que quisiera dar a quienes harán el seguimiento con ellos. **¡No promete que va a continuar usted mismo con la gente a menos que lo haga!** La decepción solo añadirá dolor. Otros en el área pueden usar la información de contacto para invitar a la gente a grupos para sanar.

## Ayudando grupos de sobrevivientes

**Diga:** Reunir sobrevivientes en un mismo grupo le permite ayudar a más personas cuando comunique información útil. Luego, individualmente, escuche sus historias para ayudarles a tranquilizarse. Si es posible, gestione con anterioridad que varios respondedores estén disponibles para ofrecer esta atención individual.

- Después del desastre, los sobrevivientes suelen sentirse abrumados, dificultando que piensen con claridad. Recuerde hablarles un poco más lento de lo usual, haciendo pausas que les permitan comprender lo que estarán escuchando. Tenga cuidado de sólo proveer la información que ellos pueden recibir en ese momento.
- Ayudar a que los sobrevivientes comprenden que sus reacciones son normales, les podría tranquilizar. Sugiera ideas de actividades que ayudan, e identifique aquellas que podrían dificultar su recuperación.
- Provea atención individual al sobreviviente a contarle su historia a alguien que sepa escuchar. Evite que otros en el grupo se afecten al escuchar historias ajenas a su propia experiencia. Establezca desde el principio que esta reunión en particular es para atender sólo el aspecto espiritual y emocional de las personas. Otros respondedores atenderán sus necesidades básicas.
- Si es posible, provea copias de la tarjeta postal y/o el folleto de *Mas allá del desastre* que ellos pueden llevar para referencia después de la reunión.
- Luego de un desastre, las personas están vulnerables. Es importante que los ayudantes no se aprovechen de esta vulnerabilidad para predicarles, tratando de evangelizarlos u ofreciéndoles literatura religiosa que ellos no están solicitando.

Una vez haya reunido un grupo grande de personas que han experimentado un desastre, acomode, si es posible, un gran círculo. Puede comenzar la reunión diciendo algo así:

*Gracias por participar de esta reunión. Nos gustaría compartir algunas cosas que les podrían ayudar a recuperarse de esta crisis. Cabe señalar que las necesidades emocionales de las personas que han experimentado un desastre son tan importantes como las necesidades físicas para lograr recuperarse completamente. Sin embargo, luego de un desastre, la gente suele mirar por encima las necesidades emocionales y espirituales, o las deja a un lado mientras se enfocan en las necesidades alimenticias, de vivienda y ropa. Los efectos emocionales después de experimentar un desastre no se van si tratamos de ignorarlos. Entender lo que te ocurrió y cómo te afectó a ti y a las personas que te rodean es muy importante.*

Comparta con el grupo un resumen de los puntos principales de las páginas 12 a 20 del folleto *Más allá del desastre*. No necesita leer las citas bíblicas en este momento.

Luego, refiérase a las páginas 6 y 7 para hablarles de las maneras para ayudarse a facilitar su recuperación y lo que la podría dificultar.

Afirme que manejar sentimientos fuertes en estos tiempos puede ser difícil. Comparta las ideas en páginas 24 al 27 como ayudas para lograrlo. Luego, guíe al grupo a realizar el *Ejercicio de respiración* en las páginas 26 al 27. Sugiera que practiquen esto durante cinco minutos, tres o cuatro veces al día. Este ejercicio es también útil para ayudar a que los niños puedan calmar sus sentimientos fuertes.

Si tiene suficientes copias de la tarjeta postal o del folleto para ofrecerles, comente que la información que compartió está disponible para ellos, junto con Escrituras que les pueden reconfortar más adelante.

Anuncie la transición de la reunión de grupo al tiempo disponible para escucharles individualmente. Afirme que le gustaría escuchar la historia que cada uno de ellos tiene para contar de lo que han experimentado. Explique claramente las instrucciones de cómo han organizado los tiempos de escucha, y lo que está preparado para ellos mientras esperan su turno. Esto puede incluir alimentos, bebidas, materiales para el arte, instrucciones y materiales para escribir un lamento, y actividades para niños. Este es el momento para también compilar información de los participantes que así lo deseen, para ofrecerles seguimiento.

Cierre con una simple oración o una bendición. Por ejemplo: *Que Dios te bendiga y siempre te cuide; que Dios te mire con agrado y te muestre su bondad; que Dios te mire con agrado y te llene de paz.* (Números 6:24–26)

Después de compartir este contenido con el grupo, provéale a los sobrevivientes la oportunidad de reunirse de manera privada e individualmente con un facilitador. Los facilitadores que estén escuchando a los individuos en privado deben modelar al “buen escucha” del que hablamos – ayudando a la persona a sentirse cómoda, asegurando la confidencialidad y respetando los procesos de sanidad.

Mientras esté escuchando, utilice las preguntas aprendidos anteriormente. Si está escuchando a dos personas simultáneamente (por ejemplo, un matrimonio), motíuelos a que compartan su historia,

pero solicite que no ofrezcan muchos detalles de las partes más difíciles, ya que esto puede traumatizar al otro.

Trata de ajustar el tiempo que pasas con cada persona para cumplir con la agenda.

## **Cuidar a los respondedores ante el desastre** (20 minutos)

**Diga:** Ahora, hablemos sobre ustedes unos pocos minutos.

La gente quiere ayuda después de un desastre porque ven que la necesidad es grande, y porque se preocupan de otros. Es probable que las personas compasivas traten de hacer demasiado y no se cuiden de sí mismas. Cuidar de otras personas puede desgastarnos. Aparte de cansarnos, cuando escuchamos las historias de trauma y dolor de las personas, podemos absorber parte de su dolor y experimentar algunos de los mismos síntomas que están experimentando. Esto se conoce como “trauma secundario”. Podemos estar tan ocupados cuidando a los demás que no nos tomamos tiempo para cuidar de nosotros mismos.

🗣️ **DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE:** ¿Cuáles podrían ser señales de que un cuidador está sobrecargado?

**Haga una lista** de los síntomas sobre el rotafolio o el pizarrón y **añade** desde la lista los que no han mencionados.

- Sentirse enojado o triste todo el tiempo
- Sensación de cansancio e irritabilidad
- No dormir bien
- Tener problemas con las relaciones
- Cuestionar la verdad de la fe
- Cuestionar la bondad y el poder de Dios
- Empezar a creer en las mentiras de Satanás
- Enfermarse o tener muchos accidentes
- Resentir a aquellos que necesitan la ayuda

**Diga:** Si tenemos algunos de estos síntomas por un tiempo, necesitamos cambiar algo en nuestra situación.

**Pregunte:** ¿Qué debemos hacer cuando estamos sobrecargados?

**Haga una lista** de las respuestas en el rotafolio o pizarrón y **añade** algún punto de la lista de abajo que no fue mencionado. [Escriba los puntos clave y diga lo que sigue.]

- Aplicar a nosotros mismos lo que sabemos hacer por los demás. [Piense sobre su situación como si fuera la de alguien más. ¿Qué les aconsejaría que hagan?]
- Prestar atención a las propias necesidades de sanidad, para que podamos ayudar mejor a los demás. [Si tenemos nuestras propias heridas en el corazón que no han sanado, se sumarán a nuestra carga.]
- Ser sabio al decidir cuánto involucrarse con otros.

[Establece una agenda razonable. Haga alguna pausa para evaluar cómo le está afectando el trabajo. ¿Qué necesita a fin de que pueda continuar siendo útil para otros? Usa el ejemplo del

lápiz y el sacapuntas o del celular y el cargador para dejar en claro que el cuidado de uno mismo es crucial para una efectividad duradera].

- Practicar las herramientas de sanidad que hemos aprendido: escuchar, lamentar, hacer el arte. [Señale el *Ejercicio del contenedor* en el folleto para sobrevivientes. A menudo, cuando uno responde a una situación difícil, tiende a dejar de lado sus sentimientos propios, a veces sin darse cuenta, y entonces descuida enfocarse en ellos más tarde para procesarlos.]
- Seguir el ejemplo de Jesús. [Pídele a alguien que lea Marcos 6:30-32. Pregunte: ¿Qué ejemplo dio Jesús de cuidar de sí mismo?]
  - tiempo libre
  - oración
  - relaciones de apoyo
  - expectativas razonables [Incluso Jesús no sanó ni atendió a todo el mundo. Necesitamos reconocer y aceptar las limitaciones humanas y establecer límites. Si nos extenuamos, no podremos continuar con la obra que Dios nos ha dado.]
- Recordar que no somos responsables de arreglar todo lo que otros necesitan. [Las cosas más importantes que podemos darles es ayudarlos a sentirse “vistos”—saber que sus experiencias importan—y sentir alguna esperanza para el futuro.]

De a los participantes unos minutos para reflexionar sobre cómo suelen responder a las situaciones exigentes, su carga de trabajo actual y lo que deben tener en cuenta, para evitar que se sobrecarguen.

- ⊗ DIÁLOGO EN GRUPO PEQUEÑO o en pares: Comparte una o dos cosas que se comprometen a hacer, para cuidarse a sí mismos.  
¿Qué desafíos esperarías? ¿Cómo puedes manejar o superar los desafíos?

## **Cierre** (15 minutos)

- ⊗ DIÁLOGO EN GRUPO GRANDE: ¿Qué quieren hacer a continuación, como grupo, en respuesta al presente desastre? [O a los futuros desastres, si este es un entrenamiento para atender en futuros desastres.] Invítalos a tomar algunos minutos para planificar los elementos de cómo seguir adelante y haga una lista de las conclusiones. Luego, pídeles que decidan qué hacer y quién asumirá la responsabilidad.

Explica dónde pueden obtener los materiales cuando sea necesario.

Recomienda que los participantes asistan a una Sesión de Capacitación de *Sanar las heridas del corazón* dentro de 3 a 6 meses para estar mejor capacitados para ayudar a las personas a recuperarse del trauma.

Pídele a alguien que lea Romanos 8:38-39.

Oración de clausura: pide sabiduría, fortaleza, protección y sanidad para cada participante cuando ellos buscan ayudar a otros en tiempos de crisis.