

Salud mental



La Iglesia y el trauma:

una guía de recursos para profesionales
de salud mental cristianos que trabajan
con personas en situación de desplazamiento
en sus congregaciones



Salud mental



La Iglesia y el trauma:

una guía de recursos para profesionales
de salud mental cristianos que trabajan
con personas en situación de desplazamiento
en sus congregaciones

 Fe
y Desplazamiento



La iglesia y el trauma: Una guía de recursos para profesionales de la salud mental cristianos que trabajan con personas en situación de desplazamiento en sus congregaciones / Josephine Hwang Koo y Lisseth Rojas-Flores con: Larisa Grams-Benitez, Tommy Givens y Francis Alexis Pineda González.

Copyright © Josephine Hwang Koo, Lisseth Rojas-Flores, Larisa Grams-Benitez, Tommy Givens y Francis Alexis Pineda González.
Fundación Universitaria Seminario Bíblico de Colombia, Medellín, 2018

Todos los derechos reservados. Esta publicación puede ser reproducida, en todo o en parte y por cualquier medio, citando la fuente.

Este material es de distribución gratuita. Prohibida su venta.

Las citas bíblicas identificadas por la abreviatura *NVI* han sido tomadas de la *Nueva Versión Internacional* © 1999 las Sociedades Bíblicas Unidas.

Publicado y distribuido por:

Publicaciones SBC
Fundación Universitaria Seminario Bíblico de Colombia
Calle 76 #87-14, Robledo Palenque
Medellín, Colombia

Concepto y fotografía de portada:
Isabel Orozco Álvarez

Diseño de portada y maquetación:
Bani Joesser Izquierdo Hurtado

ISBN: 978-958-56908-4-4

Impreso en Colombia

Tabla de contenidos

Introducción al material

1. Profesionales de la salud mental cristianos en la iglesia

- 1.1. El llamado cristiano del profesional de la salud mental
- 1.2. El cuidado psicosocial y la narrativa cristiana
- 1.3. La iglesia local y el cuidado psicosocial: perspectivas acerca de la salud mental

2. Caja de herramientas para el cuidado de las personas en situación de desplazamiento

- 2.1. Pautas para el cuidado psicosocial en contextos eclesiales
 - 2.1.1. El cuidador sano: el autocuidado del profesional de la salud mental cristiano
 - 2.1.2. ¿Cómo son los ministerios sensibles al trauma?
 - 2.1.3. Pautas para responder a eventos traumatizantes: qué hacer y qué no hacer
 - 2.1.4. La colaboración con pastores y líderes de la iglesia: pautas para los profesionales de la salud mental
- 2.2. Catálogo de recursos y herramientas
 - 2.2.1. El autocuidado
 - 2.2.2. Los ministerios sensibles al trauma
 - 2.2.3. La evaluación de necesidades y recursos
 - 2.2.4. La violencia sexual



La iglesia y el trauma: una guía de recursos para profesionales de la salud mental cristianos que trabajan con personas en situación de desplazamiento

Introducción

Esta guía de recursos se dirige a profesionales cristianos con formación y experiencia en el área de la salud mental que brindan apoyo psicosocial a personas en situación de desplazamiento en sus iglesias, y que lideran la implementación del *Currículo para personas en situación de desplazamiento en comunidades de fe*. Tiene como fin profundizar la comprensión acerca del papel del profesional cristiano en la iglesia, y proveer una variedad de recursos y herramientas que podrán consultar, adaptar y utilizar en sus respectivos contextos. Esta guía no es un recurso de capacitación psicológica ni pretende ofrecer capacitación profesional.

El material se organiza en dos secciones. En las tres lecciones de la primera sección, se explora brevemente desde una perspectiva cristiana el trabajo del profesional cristiano y el apoyo que puede brindar a los líderes de su iglesia, específicamente para sensibilizar a los ministerios sobre las necesidades psicosociales de las personas en situación de desplazamiento en los ministerios. La segunda sección provee unas pautas para el trabajo con las personas en situación de desplazamiento en la iglesia local, y un catálogo de herramientas y recursos categorizados de acuerdo a temas pertinentes al cuidado de ellas en las comunidades de fe.



**Profesionales
de la salud mental
cristianos en la
iglesia**

Sección 1



1.1. El llamado cristiano del profesional de la salud mental

Con el aprendizaje de esta lección, el profesional podrá:

- Reflexionar sobre el llamado de Dios en su vida.
- Considerar algunas de las implicaciones de su fe para su profesión.
- Empezar a discernir maneras de ejercer su profesión como un seguidor de Cristo.

A. Introducción

Es probable que en algún momento de su vida profesional le pregunten cómo su vocación en el cuidado psicosocial concuerda con su fe y confesión cristiana. Se suele creer que el cristianismo y los campos relacionados a la salud mental se oponen fundamentalmente, sobre todo dadas las críticas psicológicas de la religión y la desconfianza de los cristianos hacia la psicología moderna. Esto puede generar conflictos para los profesionales de la salud mental cristianos quienes tal vez hasta experimenten rechazo de ambos lados.

Esta lección examina estas presuposiciones a través de un replanteamiento de la “vocación” con el fin de fomentar la reflexión sobre la vocación de un profesional cristiano desde una perspectiva cristiana.

B. La vocación

¿Qué significado tiene la palabra “vocación” para usted?
Escriba algunas de sus observaciones:

¿Cuál es su vocación?



Sección 1

¿Qué implica su vocación para su vida?

¿Qué implica para su futuro?

¿Qué implica para lo cotidiano?

Ahora reflexione en su fe cristiana, y la relación entre su fe y su vocación. ¿Qué implicaciones tiene su fe para su vocación?

¿Implicaciones a largo plazo?

¿Implicaciones en lo cotidiano?

Muchas personas que laboran en el área de la salud mental sentirán que su trabajo le da sentido a la vida. A pesar de ser una ardua labor emocional y mental, si se ejerce dentro de unos límites psicosociales saludables, el proceso de acompañamiento y apoyo que usted brinda a las personas puede resultar valioso y profundamente satisfactorio. De alguna manera, esta profesión imita a Jesús en su acercamiento a las personas adoloridas, y parece concordar con el deber cristiano de cuidar a las personas más necesitadas y vulnerables entre nosotros. En general, la fe cristiana y el trabajo en la salud mental concuerdan.

En la práctica, sin embargo, es probable que en algún momento sienta conflictos entre su profesión y la fe cristiana. Estos conflictos pueden surgir por una variedad de razones, y a veces estos conflictos se pueden intensificar cuando usted está expuesto a historias traumatizantes.



Quizás a veces no tiene las palabras para explicar cómo encajan el cuidado psicosocial y la vida cristiana. Tal vez siente conflicto cuando las metas del trabajo psicosocial y las enseñanzas cristianas no son las mismas, o porque el cuidado psicosocial no necesariamente lleva a la evangelización. Los horrores que se presencian le pueden hacer cuestionar la fe. Otras veces el agotamiento profesional o los efectos del trauma vicario pueden dar lugar a un cierto adormecimiento hacia su fe o hacia Dios.

Tómese unos momentos para considerar algunos de los conflictos que usted ha experimentado, y marque todos los que usted ha sentido.

- A veces no puedo explicar cómo encajan el cuidado psicosocial y mi fe.
- Siento conflicto porque las metas del trabajo psicosocial y la enseñanzas cristianas no son las mismas.
- Siento conflicto porque el cuidado psicosocial no lleva a la evangelización.
- Cuestioné mi fe por los horrores que he presenciado.
- Siento indiferencia hacia mi fe por el agotamiento profesional.
- Siento indiferencia hacia mi fe por efectos del trauma vicario.
- Algún otro conflicto: _____

No existe una fórmula ni una respuesta simple e inmediata para resolver los conflictos entre la fe y el trabajo del cuidado psicosocial. Estos conflictos no son simples porque el trabajo que hacemos como profesionales de la salud mental no es simple.

Si intentamos hacer concordar todos los aspectos de la fe cristiana con todas las teorías de los campos de la salud mental, veremos que no es posible. No obstante, esto no significa que sea imposible ser cristiano y un profesional de la salud mental a la misma vez. Si nos podemos alejar de esta perspectiva dicotómica y expandir nuestra comprensión de lo que es la “vocación” basada en la narrativa bíblica, encontraremos que la fe y la vocación profesional están estrechamente relacionados.



C. La vocación y el llamado cristiano

La **vocación** comúnmente se refiere a la ocupación o profesión, específicamente a la inclinación que uno siente hacia algún trabajo. Al determinar la vocación de una persona, se considera si la carrera es compatible con su personalidad, estilo de vida y proyecto de vida. Se toman en cuenta los talentos, intereses y preferencias hacia diferentes actividades, y cómo la persona percibe su lugar en el mundo.

El término vocación se deriva del latín *vocare* que significa "llamar". Antiguamente la vocación se refería a la consagración o la dedicación a Dios para el trabajo religioso, pero hoy en día el término no se reserva para puestos ministeriales. Desde una perspectiva cristiana, todos tenemos un llamado de Dios. Es decir, tenemos una vocación que se extiende más allá de una simple ocupación.

Cuando hablamos acerca del **llamado** o llamamiento tal vez pensemos en algún proceso sobrenatural en el cual la voz audible de Dios le encarga una misión especial a una persona escogida. Se nos pueden venir a la mente varios ejemplos de la Biblia: cuando Dios llama a Abram para que salga en rumbo hacia una tierra desconocida, Moisés ante la zarza que ardía pero no se consumía, cuando Jesús llama a cuatro pescadores a ser pescadores de hombres. Cada uno de estos ejemplos se destaca por ser una situación fuera de lo normal, única, espectacular. Abram se volvió Abraham, el padre de una multitud de gente. Moisés guió a los israelitas para que salieran de la esclavitud en Egipto. Los pescadores provincianos se volvieron los líderes de la iglesia primitiva.

Pero no es el nivel de espectacularidad lo que determina el llamado; no se trata de que su llamado o vocación sea extraordinario. En estos ejemplos bíblicos podemos observar 3 aspectos que nos podrán ayudar a entender la vocación como un llamado de Dios: (1) relación, (2) contexto particular, y (3) discernimiento.

1. Relación

Las historias de llamados en la Biblia giran en torno a la relación que la persona llamada tiene con Dios. Considere el ejemplo de Abraham y lea Génesis 12:1-4 antes de continuar con la lección.



El llamado de Abraham es una invitación a relacionarse con Dios. Esta relación se establece a través de la confianza que Abraham deposita en Dios al responder a su llamado. Observe que Dios no le dice el destino final ni la ruta que debe tomar. Tampoco le especifica la manera cómo le hará una gran nación ni el plazo dentro del cual se cumplirán las promesas. Efectivamente, las promesas no son el enfoque del llamado. Dios es el foco central y las promesas describen la relación que Dios promete tener con Abraham.

Nuestra vocación como llamado de Dios, en su sentido más amplio y completo, es confiar en Dios y sus promesas. Esta relación de confianza, basada en la persona de Dios, es la esencia de la vocación. Es esta vocación a la que primeramente nos llama Dios.

Tómese unos momentos para orar, y reflexione: ¿cómo cree usted que Dios le está llamando a una relación de confianza con él dentro y a través de su profesión?

2. Contexto particular

En los ejemplos bíblicos, podemos observar que cada llamado ocurre dentro de un contexto particular. En Éxodo 1 y 2, los capítulos que anteceden el llamado de Moisés, encontramos un escenario detallado y repleto de significado histórico, político, social, geográfico, religioso y personal, y cuando llegamos al llamado de Moisés, tenemos una idea del contexto en el que vivía. Lea Éxodo 3 antes de continuar con la lección.

Observe que Dios se acerca a Moisés en un tiempo particular de su vida y en la historia de su pueblo. Dios llama específicamente a Moisés que, por ningún esfuerzo suyo, tenía un trasfondo que lo preparaba para los propósitos de Dios. Además, Dios se presenta a Moisés en términos muy particulares y relacionales: el Dios de Abraham, Isaac y Jacob; el que ha visto la aflicción de su pueblo y ha conocido sus angustias; el que librará a su pueblo de la opresión.

El llamado de Dios es una invitación a confiar en él en el entorno, las circunstancias y la actualidad que cada persona vive, en *toda* su particularidad. Una relación



Sección 1

con Dios no es abstracta, teórica ni atemporal sino que toma lugar dentro de nuestro contexto particular histórico, social, político, económico, ocupacional, familiar y personal.

Considere su contexto particular, las personas que lo rodean, el lugar donde radica, la manera en la cual llegó a ejercer su profesión, etc. Reflexione: ¿cómo cree usted que Dios le está llamando a que confíe dentro de su contexto actual?

3. Discernimiento

El llamado de Dios es a la acción. Antes de continuar con la lección, lea Marcos 1:16-20 y Mateo 4:17-22, acerca del llamado de cuatro pescadores.

Observe que Jesús llama a estos pescadores para que lo sigan. No es una invitación a solo creer mentalmente y emocionalmente en la existencia de Dios y la salvación de Jesús. El llamado de Dios es a la acción y como tal, implica el discernimiento de qué hemos de hacer y cómo hemos de vivir como seguidores de Cristo. Como puede observar en los tres ejemplos, el relacionarse con Dios es actuar en confianza dentro del contexto particular.

Reflexione: ¿cómo cree usted que Dios le está llamando a que viva y exprese su confianza en él dentro de su contexto particular?

Considere los tres aspectos del llamado de Dios mencionados en esta lección en **relación** a su propia vida: el llamado como una invitación a una relación con Dios que toma lugar dentro de la **particularidad** de su contexto y que implica **discernimiento** de qué ha de hacer y cómo ha de vivir. Tómese unos momentos para reflexionar sobre su vocación —el llamado de Dios para usted— en toda su particularidad.



¿Qué implicaciones tiene para usted y su profesión?

¿Implicaciones para lo cotidiano?

¿Implicaciones a largo plazo?

D. Conclusión

El llamado de Dios abarca la totalidad de su vida. La vocación profesional puede ir más allá de ser una simple ocupación a ser una expresión de su vida como seguidor de Cristo, arraigada profundamente en una íntima relación con Dios. Al entender que la vocación profesional no tiene que ser distinta del llamado a seguir en pos de Cristo, cualquier conflicto que sintamos en la intersección de la profesión y la fe tiene cabida en el proceso de discernir cómo viviremos y qué haremos como seguidores de Jesús.

El llamado de Dios para el profesional cristiano –la vocación del profesional cristiano– es, en su esencia, que viva como un seguidor de Cristo, discerniendo cómo actuar con fe dentro de su contexto. Este llamado es la base para la vida en sus diversas dimensiones y puede infundir su trabajo con dirección, propósito y vitalidad.



Retroalimentación

Estimado/a facilitador/a, seguiremos mejorando este currículo. Por tanto, agradecemos tu apoyo en saber cómo fortalecer esta lección. Sigue las siguientes instrucciones para responder a un breve cuestionario sobre tu experiencia de facilitar esta lección.

Si tienes un celular inteligente (*smartphone*)

1. Descarga la aplicación *Rayo del escáner QR* o *Lector códigos QR* a tu celular inteligente.
2. Usando la aplicación, escanea el siguiente código:



3. Responde a las preguntas del cuestionario.

Si no tienes un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingresa a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y selecciona la sección de “Retroalimentación”.
2. En la sección ***La iglesia y el trauma: una guía de recursos para profesionales de la salud mental cristianos***, Identifica la lección que acabas de concluir y selecciona el enlace indicado.
3. Responde las preguntas del cuestionario.

Si tiene alguna dificultad para responder a este cuestionario, por favor contacta a la administradora del proyecto de *Fe y Desplazamiento* en el correo electrónico admin.tyd@unisbc.edu.co, o al número 300 533 8115 (celular y WhatsApp).



1.2. El cuidado psicosocial y la narrativa cristiana

Con el aprendizaje de esta lección, los profesionales podrán:

- Reflexionar acerca del sufrimiento en la narrativa bíblica.
- Apreiciar cómo Dios obra a través de su pueblo por el cuidado psicosocial.
- Aplicar esta visión al cuidado de las personas en situación de desplazamiento en sus contextos eclesiales.

A. Introducción

Como profesionales de la salud mental, nuestro trabajo nos expone con frecuencia a las dimensiones más tristes, feas y sombrías de la humanidad. Acompañamos a personas en situación de desplazamiento que han vivido experiencias devastadoras, muchas veces horribles. Hacemos lo posible para acompañarlos y ayudarlos a atravesar los momentos más oscuros, y buscamos y rebuscamos dentro de nosotros las maneras para conectarnos con ellos.

Afuera del trabajo, aprendemos a guardarnos estas cosas que vemos o escuchamos. Además de mantener la confidencialidad, no queremos ser aguafiestas; tal vez nos acusen de ser pesimistas o de no saber cómo disfrutar de lo bueno en la vida. Sin embargo, puede resultar difícil despejar la mente de las realidades que enfrentamos en el trabajo, particularmente cuando se trata del trauma y la violencia que han vivido muchas personas en situación de desplazamiento.

Es común que en la iglesia sintamos algo similar. Sabemos que a Dios y a su iglesia les importan la gente que sufre, pero a veces podemos sentirnos distanciados de los otros miembros de la congregación, como si nuestra profesión nos apartara de ellos. Tómese unos momentos para reflexionar: ¿cómo ha sido su propia experiencia como un profesional de la salud mental en la iglesia?



La narrativa bíblica nos enseña que Dios no es ajeno al dolor y el sufrimiento. El sufrimiento y las injusticias que generan el sufrimiento no son temas limitados a las áreas de la psicología, el trabajo social, y los derechos humanos. Observaremos brevemente cómo la narrativa bíblica trata estos temas.

B. El sufrimiento en la narrativa bíblica

“Mi padre fue un arameo errante” (Dt. 26:5). Así empieza la declaración que los israelitas debían hacer al presentar los primeros frutos de la cosecha cuando habían entrado a la tierra que Dios les había prometido.

Desde ese entonces, cada año cuando celebraban el aniversario de la entrega de la ley en el Monte Sinaí –la cual les enseñaba cómo habían de vivir y qué habían de hacer como el pueblo de Dios– los israelitas traían sus primeros frutos y recitaban esta declaración, recordando no solamente la liberación de Dios, sino también el desplazamiento y la opresión de los cuales Dios los había liberado.

El sufrimiento no es un tema tabú en las Escrituras. Al contrario, a los israelitas se les instruyó para que dieran testimonio de los dolores y las injusticias que habían sufrido, cómo Dios los había salvado y las promesas que les había hecho. Al recordar estas cosas, recordaban que Dios no es ajeno ni se ha distanciado del sufrimiento de las personas. A lo largo de la Biblia vemos que Dios se acerca a la gente vulnerable, marginada, olvidada, y sin esperanzas: personas desplazadas y desterradas, mujeres violentadas y abandonadas, los huérfanos, las viudas y los extranjeros. El sufrimiento, el dolor, el trauma, el desplazamiento y la violencia son parte de la narrativa bíblica, y las Escrituras nos demuestran que Dios acompaña y se identifica con las personas que sufren, y su presencia impide que el trauma y el sufrimiento tengan la última palabra.

Lea las palabras de Dios a Moisés en Éxodo 3 al expresar que ha oído el gemido de su pueblo y que ha bajado a liberarlos de la esclavitud. Dios se identifica con ellos, llamándose el Dios de Abraham, Dios de Isaac y Dios de Jacob –padres forasteros que habían deambulado por la tierra, vulnerables y sin ciudadanía–. También considere la compasión de Jesús en Marcos 6:30-34 y Juan 11:17-44.



Reflexione: basado en estos pasajes bíblicos, ¿cómo es la compasión de Dios y su presencia en medio del sufrimiento?

C. El lamento en la narrativa bíblica

La expresión del sufrimiento y el dolor tampoco es tabú en las Escrituras. Antes de “la cura por la palabra” de la psicología moderna, existían los salmos de lamento. El pueblo de Dios cantaba estos salmos en privado y también en reuniones públicas, en las cuales la comunidad entera se solidarizaba en cargar el peso del dolor.

Tómese unos momentos para meditar en el Salmo 88 (Anexo). Lea despacio y en voz alta, en un lugar de intimidad (al aire libre si es posible), observando las pausas y respirando profundamente entre los versos. Anote en el espacio a continuación sus observaciones acerca del salmo. ¿Qué nos enseña acerca del sufrimiento y el dolor en la presencia de Dios?

Los salmos de lamento nos demuestran que Dios crea espacios para que expresemos nuestro dolor ante su presencia, sin imponer resolución. La inclusión del lamento en los salmos ilustra la relación dinámica entre Dios y su pueblo, donde Dios escucha, valora y responde al clamor de la gente. Establece la voz del pueblo de Dios en la relación de pacto que tenía con Dios, no como gente esclava y sojuzgada sino como un miembro legítimo del pacto con Dios. Es decir, Dios se muestra deseoso de escuchar y de responder a la voz de su pueblo.



D. Conclusión

Dios se identifica con las personas que sufren y son vulnerables y marginadas. No se esconde del dolor, sino que se hace intensamente presente en el sufrimiento y nos invita a que le expresemos nuestro dolor a través del lamento. Este Dios —nuestro Dios— es la base del cuidado psicosocial. El cuidado psicosocial se extiende más allá de los campos profesionales y forma parte de la obra de Dios a través de su pueblo.

El llamado de Dios para su pueblo y el profesional cristiano es que actuemos con confianza en él dentro de nuestros contextos particulares. Tómese unos momentos para reflexionar y discernir el llamado de Dios para usted y para su comunidad de fe. Considere su contexto, las personas que le rodean y sus lamentos ante Dios.

¿De qué manera cree que Dios le está invitando a que participe en su obra sanadora?

Piense en una o dos personas con quienes pueda conversar y orar acerca de este tema.

 y

Conéctese con una de ellas esta o la próxima semana para conversar y orar juntos. Mire su agenda para identificar su disponibilidad y seleccione un lugar donde se puedan reunir.



Salmo 88

1 *Oh Señor, mi Dios, mi Salvador, *
día y noche clamo a ti.*

2 *Llegue mi oración a tu presencia; *
inclina tu oído a mi lamento;*

3 *Porque estoy hastiado de desdichas, *
y mi vida está al borde de la tumba.*

4 *Soy contado entre los que bajan a la fosa; *
soy como un inválido,*

5 *Perdido entre los muertos, *
como los caídos que yacen en el sepulcro,*

6 *De quienes no te acuerdas ya, *
porque fueron arrancados de tu mano.*

7 *Me has colocado en lo profundo de la fosa, *
en las tinieblas y en el abismo.*

8 *Pesa duramente sobre mí tu ira; *
todas tus grandes olas me hunden.*

9 *Has alejado de mí a mis amigos; me has puesto por abo-
minación ante ellos; *
encerrado estoy, y no puedo salir.*


10 *Los ojos se me nublan a causa de mi aflicción; *
todos los días te he invocado, oh Señor; he extendido a ti
mis manos.*

11 *¿Harás maravillas por los difuntos? *
¿Se levantarán para darte gracias los que han muerto?*

12 *¿Será anunciada en el sepulcro tu misericordia, *
o tu fidelidad en el reino de la muerte?*

13 *¿Serán reconocidas en las tinieblas tus maravillas, *
o tu justicia en el país del olvido?*

14 *Mas yo, oh Señor, te pido auxilio; *
de mañana mi oración se presentará delante de ti.*





Retroalimentación

Estimado/a facilitador/a, seguiremos mejorando este currículo. Por tanto, agradecemos tu apoyo en saber cómo fortalecer esta lección. Sigue las siguientes instrucciones para responder a un breve cuestionario sobre tu experiencia de facilitar esta lección.

Si tienes un celular inteligente (*smartphone*)

1. Descarga la aplicación *Rayo del escáner QR* o *Lector códigos QR* a tu celular inteligente.
2. Usando la aplicación, escanea el siguiente código:



3. Responde a las preguntas del cuestionario.

Si no tienes un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingresa a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y selecciona la sección de "Retroalimentación".
2. En la sección **La iglesia y el trauma: una guía de recursos para profesionales de la salud mental cristianos**, Identifica la lección que acabas de concluir y selecciona el enlace indicado.
3. Responde las preguntas del cuestionario.

Si tiene alguna dificultad para responder a este cuestionario, por favor contacta a la administradora del proyecto de *Fe y Desplazamiento* en el correo electrónico admin.tyd@unisbc.edu.co, o al número 300 533 8115 (celular y WhatsApp).



1.3. La iglesia local y el cuidado psicosocial: Perspectivas acerca de la salud mental

Con el aprendizaje de esta lección, los profesionales podrán:

- Tener una mayor comprensión acerca de las preocupaciones y dudas que podrían tener algunos líderes y miembros de las iglesias con relación a los temas de salud mental y cuidado psicosocial.
- Abordar temas de la salud mental y el cuidado psicosocial de las personas en situación de desplazamiento con mayor sensibilidad al contexto eclesial.
- Apreiciar su papel como profesionales de la salud mental en sus respectivas comunidades eclesiales.

A. Introducción

La salud mental es un tema sensible que sigue en general siendo tabú dentro de la sociedad y del cual comúnmente no se habla en las iglesias. El silencio que muchas iglesias y sus líderes guardan con respecto a la salud mental se debe a diversas razones, pero sean lo que sean esas razones, al no tratar el tema, envolvemos a la salud mental en mayor misterio. El silencio y el misterio, más la falta de conocimiento, generan ansiedad y temor. Estas, a su vez, pueden producir una reacción defensiva y apresurada para establecer ideas, opiniones, actitudes o explicaciones –a menudo prematuras– con el propósito de neutralizar el temor y la ansiedad.

¿Qué ha escuchado que dicen las personas acerca de la salud mental?

¿Qué prejuicios, estereotipos o ideas equivocadas tienen las personas en la iglesia acerca de la salud mental o acerca de usted por el trabajo que ejerce?



Como profesionales cristianos de la salud mental, es importante que tratemos de comprender algunas de las perspectivas que nuestras iglesias puedan tener hacia la salud mental y el cuidado psicosocial. Detrás de los prejuicios, los estereotipos y las ideas equivocadas, encontramos a personas con preguntas acerca de la salud mental. Al conocer estos prejuicios, preguntas y dudas, podremos potenciar el apoyo que brindamos en nuestras comunidades de fe para el bienestar de las personas que han sido desplazadas forzosamente.

B. La desconfianza hacia la psicología

Es común que los cristianos desconfíen de la psicología y la salud mental, o sientan duda y rechazo. La psicología, desde sus inicios, propone nuevas maneras de estudiar y entender a las personas. Ofrece alternativas a las respuestas de la iglesia con respecto a la condición humana y el bienestar, y las pone al alcance de las personas comunes y corrientes. Esto puede preocupar a muchos cristianos. Algunas de estas preocupaciones se pueden resumir en los siguientes argumentos:

- “La psicología intenta refutar la fe cristiana”.
- “La psicología no respeta lo sagrado”.
- “La psicología intenta resolver la fe cristiana”.
- “Buscar cuidado psicosocial es pecado”.

¿Cuál o cuáles de estos argumentos o preocupaciones ha enfrentado usted en su trabajo psicosocial dentro de la iglesia?



¿Cuál de ellos le ha impactado más? ¿Por qué?

Examinemos cada una de estas preocupaciones a la luz de la Biblia y la fe cristiana.

“La psicología intenta refutar la fe cristiana”

Al ofrecer alternativas a las respuestas de la iglesia, podría parecer que la psicología y la fe cristiana compiten para explicar la vida. Las teorías psicológicas parecen no dejar ningún espacio para Dios. Hasta el “vacío que tiene la forma de Dios” en todo corazón humano según Pascal, ya no tiene que ser llenado por Dios gracias a la psicología. Puede ser alarmante pensar que existen respuestas a la vida fuera de lo que tradicionalmente consideramos ser cristiano, especialmente en temas que son difíciles de comprender como el sufrimiento y los horrores inexplicables de la experiencia humana. Es aún más preocupante cuando vemos que existen corrientes anti-religiosas dentro de la psicología y la sociología que tratan activamente de desacreditar la fe.

Contraargumento: Los campos relacionados con la salud mental y la fe cristiana tienen puntos de partida distintos: mientras la narrativa cristiana empieza con Dios el creador, la psicología como disciplina parte desde el ser humano. Esta inclinación humanista de la psicología puede generar desconfianza y escepticismo en algunos cristianos, y queda en duda si los campos con principios humanistas (como la psicología o la sociología) son compatibles con la fe y las enseñanzas de la Biblia. Por ejemplo, la Biblia enseña que debemos someternos a Dios, mientras que la psicología fomenta la independencia y la autoestima; la Biblia enseña acerca del pecado, mientras que la psicología suspende el juicio moral de nuestros pensamientos, deseos, motivos y acciones en el proceso de entender el por qué de ellos; la Biblia enfatiza la relación del ser humano con Dios, mientras que la psicología promueve la relación que la persona tiene consigo mismo.



Sin embargo, la fe cristiana y la psicología no están en competencia. Al creer que compiten, establecemos que la fe y la psicología son comparables y mutuamente excluyentes, pero no lo son. Dios creó la vida y la sustenta, y nada existe en la vida que no se sujete a él. La salud mental es parte de la vida, y tanto la salud mental como todos los campos relacionados a ella se sujetan a Dios. No es necesario que nos sintamos amenazados por las respuestas que la psicología pueda ofrecer; más bien, los campos de la salud mental brindan perspectivas y herramientas que nos podrían ser útiles en el ministerio, en el cuidado integral de las personas y en nuestro acercamiento a Dios. Como profesionales de la salud mental, debemos tener firme que Dios puede obrar a través de nuestro trabajo.

Reflexione

Si usted se encuentra con alguien en su iglesia que le expresa esta preocupación, ¿cómo le podría contestar?

“La psicología no respeta lo sagrado”

Al estudiar a los seres humanos, la psicología también estudia la religiosidad y las experiencias espirituales de las personas. Nada de la vida humana queda fuera del alcance de la psicología y, a veces, la psicología demuestra que no reserva respeto especial para lo sagrado. La mirada aséptica y escrutinadora de la psicología ante las creencias y experiencias espirituales pueden ser interpretada por los cristianos como intrusa o hasta superior, como si la fe pudiese ser estudiada bajo un microscopio.

Contraargumento: La razón por la que existe el estudio de las personas (sociología, antropología, psicología, etc.) es porque como seres humanos no nos conocemos al 100%. Es imposible que nos veamos claramente, tal como somos, en toda nuestra diversidad grupal y complejidad individual. La Biblia nos indica que solamente Dios conoce y ve plenamente nuestros corazones. La mirada aséptica de los campos de la salud mental nos puede brindar herramientas para escudriñar nuestros corazones y confirmar si estamos viviendo según la voluntad de Dios.



Reflexione

Si usted se encuentra con alguien en su iglesia que le expresa esta preocupación, ¿cómo le podría contestar?

“La psicología intenta resolver la fe cristiana.”

Puede parecer que la psicología pretende explicar la fe y reducirla a dinámicas psicológicas, extirpándola para extraerle la esencia de los mecanismos psicosociales: la espiritualidad como un mecanismo de defensa; la fe en la vida eterna para escapar de una realidad abrumadora; la fe en Dios como la detención en un punto del desarrollo psicosexual. De repente la fe deja de tener valor más allá de sus beneficios psicológicos: la comunión se considera “apoyo social”; la oración y la meditación se vuelven “actividades de relajación”; las experiencias espirituales se convierten en “catarsis”. Podemos sentir que la psicología minimiza la importancia trascendental de la fe y cuestiona la veracidad de las realidades espirituales.

Contraargumento: Como se mencionó anteriormente, la fe y la psicología no se excluyen mutuamente ni compiten entre sí. La psicología puede ayudarnos a comprender nuestros pensamientos, deseos, motivos y acciones, aún aquellos relacionados con la fe y la espiritualidad. Al mismo tiempo, la fe va más allá de las dinámicas psicológicas y sus beneficios psicosociales. Por ejemplo, la comunión en la iglesia puede servir de “apoyo social”, lo cual los expertos indican es importante para el bienestar psicosocial, pero no por eso deja de ser un elemento central a la fe cristiana, pues la iglesia es el cuerpo de Cristo lleno del Espíritu de Dios y que encarna el reinado de Dios sobre la tierra. De esta forma, la comunión no se limita al apoyo social, sino que, como la consolación o el acompañamiento que la comunión puede ofrecer, el beneficio psicosocial del apoyo social acompaña y forma parte del valor y la realidad espiritual de la comunión.



Reflexione

Si usted se encuentra con alguien en su iglesia que le expresa esta preocupación, ¿cómo le podría contestar?

“Buscar cuidado psicosocial es pecado”

Este pensamiento es más común de lo esperado. En parte, se debe a algunas de las preocupaciones desarrolladas en los puntos anteriores. También se debe a la idea de que lo psicológico es espiritual y por lo tanto, solamente se debe acudir a Dios para la sanidad.

Contraargumento: Tenemos la tendencia de considerar que lo que pertenece al área emocional y mental son temas espirituales. Es fácil decir que ver fantasmas o sentirse agobiado son temas espirituales, e ignorar el aspecto espiritual del uso del dinero o de las relaciones interpersonales. Aunque sabemos que lo espiritual —más que ser una dimensión distinta y transcendental— es una parte del mundo que Dios creó y nosotros habitamos, de todas maneras es común que tratemos de separar lo espiritual de lo material/físico. Por esta razón, acudimos fácilmente a la atención médica por un malestar físico, pero dudamos del cuidado psicosocial por motivos emocionales y mentales.

Como profesionales de la salud mental cristianos, afirmamos que toda dificultad se somete al cuidado y la guía de Dios. Al promover el cuidado psicosocial, también animamos a la gente a orar junto a otras personas de nuestra comunidad eclesial, para toda clase de dificultad, aun cuando no se considere un problema “espiritual”. Queremos que las personas acudan al médico, al ingeniero, al fontanero, al trabajador social, al consejero, a la enfermera – y en todo esto, que acudan a Dios en oración.

Reflexione

Si usted se encuentra con alguien en su iglesia que le expresa esta preocupación, ¿cómo le podría contestar?



C. El papel del profesional de la salud mental

Como un profesional de la salud mental, es importante que se pregunte cuál es su rol dentro de su congregación. Para algunas profesiones, puede ser fácil mantener distancia entre su labor profesional y su participación ministerial; para las profesiones de la salud mental, la distancia puede resultar difícil de mantener, particularmente cuando se trata del cuidado de las personas en situación de desplazamiento. Su contribución como un profesional en su congregación dependerá del contexto, y para ello, tome en consideración algunas de los siguientes puntos:

1. Desarrolle confianza y vínculos de colaboración mutua con los líderes de la iglesia.

Si desea brindar ayuda a su congregación en temas de la salud mental de las personas que han sido desplazadas forzosamente, es importante que desarrolle confianza con los líderes ministeriales de la congregación. La colaboración y la comunicación con los líderes de la iglesia son esenciales para comprender algunas de las perspectivas que puedan tener los líderes con respecto a la salud mental y el cuidado psicosocial, e identificar las necesidades de la congregación con el fin de determinar cómo usted podría ser de apoyo.

Identifique 3 cosas que usted podría hacer para cultivar esta colaboración y confianza mutua. Sea práctico y tenga en cuenta que es un proceso; es decir, toma tiempo y trabajo.

1) _____

2) _____

3) _____

2. Sensibilice a las personas, proveyendo información y educación sobre la salud mental y las personas en situación de desplazamiento.

La sensibilización es un elemento fundamental para mejorar el cuidado psicosocial de las personas en situación de desplazamiento dentro de las iglesias. Como profesional de la salud mental, la información y educación que usted podría brindar, ayudaría a desbancar algunos mitos y preocupaciones de la gente, minimizaría la desconfianza, fomentaría un ambiente abierto a los temas de salud



Sección 1

mental y cultivaría el apoyo psicosocial que la congregación estaría dispuesta a ofrecer a sus miembros, particularmente a las personas en situación de desplazamiento. Un servicio valioso que podría ofrecer es identificar las rutas de atención para aquellos que necesitan cuidado psicosocial y referirlos a cuidados especializados. Dependiendo de las necesidades y los recursos disponibles de su congregación, también podría proveer consultoría y apoyo para sensibilizar los ministerios a los temas de la salud mental de las personas en situación de desplazamiento, charlas para líderes ministeriales, o hasta programas de consejería.

Identifique 3 cosas que usted podría hacer para fomentar la sensibilización sobre el cuidado y la salud mental de las personas en situación de desplazamiento en su iglesia. Sea práctico y tenga en cuenta que es un proceso.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

3. Sea paciente y perseverante.

Permita que la iglesia marque el ritmo con el cual se quiere involucrar en el ministerio del cuidado de personas en situación de desplazamiento. Es posible que, a pesar de sus esfuerzos, su congregación no esté lista para tratar temas de salud mental, y que su deseo por sensibilizar a la gente y apoyar a los ministerios desde su capacidad profesional sea rechazado. Recuerde que usted no puede forzar estos procesos. Como miembro de su congregación, usted es un testimonio para su comunidad de la obra que Dios hace en los trabajos relacionados a la salud mental.

Identifique 3 cosas que usted podría hacer para lidiar con el rechazo y la frustración si es que su iglesia no está lista. Sea práctico y tenga en cuenta que es un proceso.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____



¿Quiénes lo apoyan y entienden su ministerio? Considere buscar apoyo de estas personas.

1) _____

2) _____

4. Recuerde que usted también es un miembro de su congregación.

Cuando brindamos apoyo relacionado a nuestra profesión dentro de la iglesia, es común que adoptemos el papel de cuidador en la congregación. Es cierto que la contribución de cada miembro es esencial a la comunidad y el papel de cuidador tiene sus méritos. Sin embargo, es posible que con el tiempo este rol se vuelva una carga, afectando su propio bienestar y salud dentro de la congregación. Con el fin de promover el auto-cuidado y así también cuidar la salud de la congregación en general, tome precauciones; cultive sus relaciones interpersonales y asegúrese de también recibir apoyo de los demás miembros (1 Co. 12:14-26).

Identifique 4 cosas que usted podría hacer para cuidarse en lo físico, emocional, espiritual e interpersonal. Sea práctico y tenga en cuenta que es un proceso.

Físicamente.

Emocionalmente.

Espiritualmente.

Relacionalmente.



Retroalimentación

Estimado/a facilitador/a, seguiremos mejorando este currículo. Por tanto, agradecemos tu apoyo en saber cómo fortalecer esta lección. Sigue las siguientes instrucciones para responder a un breve cuestionario sobre tu experiencia de facilitar esta lección.

Si tienes un celular inteligente (*smartphone*)

1. Descarga la aplicación *Rayo del escáner QR* o *Lector códigos QR* a tu celular inteligente.
2. Usando la aplicación, escanea el siguiente código:



3. Responde a las preguntas del cuestionario.

Si no tienes un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingresa a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y selecciona la sección de “Retroalimentación”.
2. En la sección ***La iglesia y el trauma: una guía de recursos para profesionales de la salud mental cristianos***, Identifica la lección que acabas de concluir y selecciona el enlace indicado.
3. Responde las preguntas del cuestionario.

Si tiene alguna dificultad para responder a este cuestionario, por favor contacta a la administradora del proyecto de *Fe y Desplazamiento* en el correo electrónico admin.tyd@unisbc.edu.co, o al número 300 533 8115 (celular y WhatsApp).



**Caja
de herramientas
para el cuidado
de las personas
en situación
de desplazamiento**

Sección 2



2.1. Pautas para el cuidado psicoso- cial en contextos eclesiales

La siguiente porción provee pautas breves para el trabajo con las personas en situación de desplazamiento dentro de la iglesia local y sirve como material de apoyo para quienes lideran la implementación del *Currículo para personas en situación de desplazamiento en comunidades de fe*.

Esta sección incluye cuatro temas relevantes al profesional de la salud mental y su papel dentro de su iglesia: el autocuidado, ministerios sensibles al trauma, qué hacer frente al trauma y la colaboración con pastores y líderes de la iglesia. Los temas se presentan como listas de “Consejos” y cada tema se limita a una página para facilitar su uso. Estas pautas no pretenden ofrecer capacitación profesional. Tampoco son un recurso de capacitación psicológica, aunque podrían ser adaptadas y utilizadas para *complementar* otros materiales de capacitación dentro de la iglesia.

**El autocuidado del profesional de la salud mental cristiano**

Es común que el bienestar de los cuidadores quede relegado a un segundo plano. Las razones abundan y el autocuidado puede parecer inalcanzable. Pero debe tener presente que el autocuidado es un imperativo moral y ético del profesional de la salud mental¹. Cuando usted se descuida, pone en riesgo el bienestar de las personas que usted cuida. Por tanto, es importante que el autocuidado forme parte de su rutina diaria. El autocuidado es como un músculo que debe desarrollar. Trácese metas pequeñas, realistas y alcanzables. De esta manera, promoverá su salud física, mental, emocional, espiritual y profesional, y además se preparará para momentos de crisis.

Alimentación  |  **Coma con regularidad** |  **Coma balanceado** |  **Tome agua**

Esto previene enfermedades físicas, como la gastritis que está relacionada al estrés. Además le brinda energía para poder realizar su trabajo.

Sueño  |  **Duerma con regularidad** |  **Mantenga un ritmo de relajación**

Dormir es vital. Los expertos recomiendan dormir 6 a 8 horas cada noche. Además del aseo, establezca ritmos que le ayuden a relajarse física y mentalmente antes de dormir, como estirarse, escuchar música tranquila, no mirar la televisión o el celular, leer la Biblia, tomarse un té, etc. La hora de dormir es la hora de dormir. No trabaje en la cama; la cama se reserva para dormir.

Ejercicio 

El ejercicio previene una variedad de enfermedades y ayuda con el sueño. Camine cuando le sea posible. Use las escaleras. Use zapatos cómodos. En cuanto sea posible, dedique 30 minutos al ejercicio, 3 a 5 días de la semana.

Apoyo social 

El aislamiento social es dañino para la salud. Busque amistades de confianza y relaciones interpersonales donde el apoyo pueda ser mutuo y compartido. Reserve tiempo para compartir en familia. Apoyo profesional: identifique personas de confianza, con quienes podría hablar acerca del trabajo o consultar. También busque personas a quienes podría referir pacientes.

Descanso 

El descanso reduce el riesgo del agotamiento profesional y el estrés traumático secundario. Identifique y cree espacio para las diversas actividades que disfruta: deportes, películas, música, rompecabezas, arte, jardinería.

Prácticas espirituales 

Priorice su conexión regular con Dios y con su comunidad eclesial. Busque maneras creativas para orar durante el día y mantener una conversación continua con Dios en lo cotidiano.

Evalúe su autocuidado con regularidad 

¿Cómo está mi salud? ¿Estoy _____ (ej., durmiendo, comiendo) bien? ¿Por qué no? ¿Qué tendría que ocurrir o cambiar para que sí pueda _____ (ej., pasar tiempo con mi familia)? ¿Qué me detiene? ¿Qué obstáculos enfrento? ¿Cuáles son mis razones para mejorar mis hábitos de autocuidado? ¿Quiénes me podrían ayudar?

¹ Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38, 603-612.

2.1.2. ¿Cómo son los ministerios sensibles al trauma?¹

¿Qué es un enfoque sensible al trauma?

Cuando un ministerio tiene un enfoque sensible al trauma o informado por el trauma, implica una comprensión de las respuestas comunes que las personas pueden tener al trauma y las precauciones para prevenir la retraumatización.

1. Sensibilizar. La sensibilización de los pastores y los líderes acerca del trauma es el primer paso para que un ministerio tenga un enfoque sensible al trauma. A continuación se encuentran algunos de los temas esenciales.

- “¿Qué es el estrés traumático, y cómo impacta a las personas?”
 - Cómo el trauma puede impactar **la salud física, psicológica, espiritual y social** de las personas y sus comunidades.
 - El **impacto multidimensional** del trauma y el desplazamiento (económico, social, político, espiritual, relacional).
 - El impacto traumático agregado de los eventos que provocaron el desplazamiento y de los retos del desplazamiento.
- “¿Cómo reconozco el trauma?”
 - Reacciones comunes: cómo reconocer las emociones, pensamientos y comportamientos que las personas pueden tener después de haber vivido eventos potencialmente traumatizantes.
- “¿Las personas pueden recuperar del trauma?”
 - Afirmar que las personas sí pueden recuperarse y sanar de los efectos del trauma, y educar sobre cómo es que las personas sanan.
 - Afirmar que los ministerios sensibles al trauma podrían ser instrumentales en el proceso de recuperación y sanidad de las personas.

2. Responder. Basado en la comprensión acerca del trauma y su impacto, un ministerio sensible al trauma responde cuidando de los miembros de la iglesia que han vivido experiencias traumatizantes.

Características de un ministerio sensible al trauma

- Es cálido y hospitalario a las personas que han vivido experiencias traumatizantes.
- Cultiva confianza y seguridad.*
- Respeto la autonomía y la privacidad de las personas.*
- Escucha a las personas que han vivido eventos traumatizantes.*
- Invita y anima a que las personas participen activamente; las considera miembros plenos, y no víctimas.
- Tiene en cuenta el impacto del trauma y evita la retraumatización.
- Reconoce las fortalezas de las personas.
- Responde a las necesidades de las personas.
- Busca maneras para apoyar la recuperación y la sanidad.
- Promueve el autocuidado de los líderes para prevenir los efectos del trauma secundario y el agotamiento.

3. Compromiso. La sensibilidad al trauma no es algo temporal. Requiere un compromiso a largo plazo de cuidar a los miembros de la congregación que han vivido experiencias traumatizantes.

- La importancia del acompañamiento.
- Cómo evitar la **retraumatización**. Conocer qué cosas podrían provocar la retraumatización, particularmente en las iglesias.

* La confidencialidad es esencial. El hermano o la hermana decide con quiénes va a compartir sus experiencias, sus necesidades y sus motivos de oración. Es decir, estos temas no se comparten con una tercera persona o la congregación sin la iniciativa o el previo permiso (no obligado o forzado) de la persona.

¹ Información incorporada de las siguientes dos publicaciones: (1) International Association for Refugees (2015). *Best practices for Christian ministry among forcibly displaced people*. Minneapolis, MN: IAFR. (2) Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach* (HHS Publication No. 14-4884). Rockville, MD: SAMHSA.

2.1.3. Pautas para responder a eventos traumatizantes: Qué hacer y qué no hacer

Traducido y adaptado del recurso *Clergy advice: Do's and don'ts in responding to trauma (Katrina and Rita Hurricane Response teams)* del Eastern Mennonite University, <https://emu.edu/cms-links/cjp/star/docs/do-dont.pdf>

Qué hacer:

- Aprenda acerca del trauma y cómo afecta el cuerpo, la mente, el comportamiento, las emociones y los pensamientos. Aprenda cuáles son las reacciones comunes al trauma.
- Escuche.
 - No los interrumpa para decirles que algo similar le ha ocurrido a usted.
 - Permita que hablen acerca de lo que han vivido. La sanidad del trauma requiere tiempo y la oportunidad para hablar acerca de él.
 - Recuerde que estas son las experiencias de las personas que le está compartiendo. No es necesario que usted esté de acuerdo con todo lo que se dice – solo precisa que usted exprese su comprensión que estas son las experiencias de las personas. Escuchar de esta manera ayuda la recuperación.
 - Sea flexible. No se sorprenda si la conversación incluye traumas que anteceden el desplazamiento y los eventos que lo precipitaron; es posible que no hayan tenido la oportunidad de asimilar los eventos pasados.
- Si las personas se ríen, ríase con ellas. Aprecie el sentido de humor como un signo de la resiliencia, no necesariamente una manera de evitar o negar el trauma.

Qué no hacer:

- No piense que usted tiene que arreglarlo todo. Usted no puede “arreglar” el trauma.
- No piense que usted debe tener todas las respuestas.
- Evite respuestas superficiales y comentarios vacíos.
- Tome precauciones con el contacto físico, particularmente en casos de violencia sexual.
- No niegue ni invalide las emociones de la persona. Permita que las personas expresen sus emociones.
- No trabaje solo. Practique el autocuidado.

2.1.4. Colaborando con pastores y líderes de la iglesia: Pautas para los profesionales de la salud mental

- Conozca a sus pastores y líderes de la iglesia
 - Cultive una relación personal con ellos.
 - Cultive confianza mutua.
- Conozca a su congregación
 - Recuerde que usted también es un miembro, y necesita de la comunión con los hermanos.
 - Cultive relaciones personales con los otros miembros.
 - Observe y conozca las necesidades de su congregación.
 - Observe y conozca las fortalezas y los recursos de su congregación.
- Conozca las percepciones acerca la salud mental
 - Observe y conozca qué percepciones tienen los líderes y los miembros.
 - Conozca algunas preguntas y dudas que tienen.
- Escuche con sensibilidad
 - No invalide las preocupaciones y dudas de las personas. Intente entenderlos.
 - Encuentre puntos en común.
 - Exprese respeto.
- Hable con sensibilidad
 - Tenga en mente las dudas y percepciones que tienen las personas acerca de los temas de la salud mental.
 - Cuando le sea posible, utilice lenguaje simple para hablar acerca de la salud mental en vez de términos técnicos.
 - Sazone sus palabras con gracia cuando tenga alguna sugerencia o crítica.
 - Busque la sabiduría y guía del Espíritu de Dios antes de hablar acerca de temas de salud mental, para que prepare los corazones de los pastores, los líderes y los miembros de la congregación.
- Tenga paciencia y sea perseverante
 - Recuerde que usted es un testimonio vivo de la obra que Dios hace a través del cuidado psicosocial.
 - Practique el autocuidado para promover su salud física, emocional, mental y espiritual.

Observe que la mayoría de las pautas requieren que conozca a su iglesia. Las relaciones interpersonales y los lazos confianza que usted establece con las personas en su congregación son esenciales a cualquier apoyo que usted pueda brindar.



Retroalimentación

Estimado/a facilitador/a, seguiremos mejorando este currículo. Por tanto, agradecemos tu apoyo en saber cómo fortalecer esta lección. Sigue las siguientes instrucciones para responder a un breve cuestionario sobre tu experiencia de facilitar esta lección.

Si tienes un celular inteligente (*smartphone*)

1. Descarga la aplicación *Rayo del escáner QR* o *Lector códigos QR* a tu celular inteligente.
2. Usando la aplicación, escanea el siguiente código:



3. Responde a las preguntas del cuestionario.

Si no tienes un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingresa a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y selecciona la sección de "Retroalimentación".
2. En la sección **La iglesia y el trauma: una guía de recursos para profesionales de la salud mental cristianos**, Identifica la lección que acabas de concluir y selecciona el enlace indicado.
3. Responde las preguntas del cuestionario.

Si tiene alguna dificultad para responder a este cuestionario, por favor contacta a la administradora del proyecto de *Fe y Desplazamiento* en el correo electrónico admin.tyd@unisbc.edu.co, o al número 300 533 8115 (celular y WhatsApp).



2.2. Catálogo de recursos y herramientas

La segunda parte de esta sección consiste en un catálogo de recursos y herramientas categorizados de acuerdo a temas pertinentes al cuidado de las personas en situación de desplazamiento en las iglesias. La mayoría de estos recursos son accesibles a través del internet y sin costo. Los recursos se organizan en cuatro temas: el autocuidado, los ministerios sensibles al trauma, la evaluación de necesidades y recursos, y la violencia sexual. Se recomienda que los profesionales cristianos con formación en el área de la salud mental utilicen estos recursos y herramientas con la colaboración de los pastores y líderes de la iglesia.

Abreviaturas

Caja: Caja de herramientas

in: Recurso disponible en inglés



2.2.1. El autocuidado

El autocuidado de los líderes de las iglesias y los profesionales de la salud mental en el contexto ministerial.



Cartilla: “El autocuidado”

La lección 5 de la cartilla *Líderes de las iglesias como agentes de sanidad después del trauma: cartilla para pastores* ofrece guía y estrategias para incorporar prácticas del autocuidado en la vida y ministerio de los pastores y los líderes de las iglesias. Para mayor información acerca de la cartilla, véase “Líderes de las iglesias como agentes de sanidad después del trauma: cartilla para pastores” en la subsección **2.2.2. Los ministerios sensibles al trauma.**

Enlace: www.feydesplazamiento.org

Referencia: Rojas-Flores, L., Givens, G. T., Hwang Koo, J., Cada-vid, L., & Pineda, A. (2018). *Líderes de las iglesias como agentes de sanidad después del trauma: cartilla para pastores*. Medellín, Colombia: FUSBC.



Libro: “ El sanador herido”

¿Cómo sanamos y cuidamos a otras personas cuando nosotros mismos estamos lastimados, heridos, adoloridos? Este libro por Henri Nouwen ofrece una reflexión cristiana acerca del papel de los cuidadores cristianos (líderes y pastores en el contexto de la iglesia) y las heridas que ellos mismos cargan.



Referencia: Nouwen, H. J. M. (1971). El sanador herido. Madrid, España: PPC.

Caja: Recursos de autocuidado para cuidadores (pastores, profesionales de la salud mental)

El Instituto Headington se especializa en el cuidado y la capacitación de personas que trabajan en ayuda humanitaria y desarrollo comunitario en áreas de emergencia, desastres y conflicto a nivel internacional. Esta institución ofrece recursos en esta caja de herramientas con información acerca del trauma, el estrés y el autocuidado que pueden ser adaptados al contexto colombiano y para los pastores y líderes de la iglesia.



Enlace: <http://headington-institute.org/resource-index>

Aunque la mayoría de los materiales están en inglés, proveen los siguientes documentos en español:

“Estrés traumático secundario”

Enlace: http://headington-institute.org/files/vicarious-trauma-handout-in-latin-american-spanish_86567.pdf

“Paz Paso a Paso: Tips para el autocuidado diario”

Enlace: http://headington-institute.org/files/peace-by-piece_spirituality_spanish_74715.pdf

Sitio web (in): Recursos de autocuidado para profesionales de la salud mental

Los siguientes sitios web en inglés ofrecen recursos de autocuidado para los profesionales de la salud mental, incluyendo una evaluación de hábitos de autocuidado e instrucciones para crear un plan de autocuidado. Estos materiales pueden ser adaptados para uso con pastores y líderes de las iglesias.



APA (American Psychological Association)

Enlaces:

<http://www.apapracticecentral.org/ce/self-care/index.aspx>

<http://www.apapracticecentral.org/ce/self-care/well-being.aspx>

ReachOut

Enlace: <https://schools.au.reachout.com/articles/self-care-for-professionals>



2.2.2. Los ministerios sensibles al trauma

Intervenciones y recursos para ayudarle a la iglesia a asegurar que sus ministerios sean sensibles a las necesidades psicosociales de las personas en situación de desplazamiento.



Artículo (in): “Los refugiados en la Biblia” (*Refugees in the Bible*)

Esta publicación de la Asociación Internacional para los Refugiados (IAFR, por sus siglas en inglés) ofrece un resumen corto de los personajes bíblicos que vivieron en situaciones de desplazamiento. Aunque el título especifica a personas refugiadas, el contenido se enfoca en el desplazamiento forzoso.

Enlace: <http://iafr.org/downloads/Refugees%20in%20the%20Bible.pdf>

Referencia: International Association for Refugees (2017). *Refugees in the Bible*. Minneapolis, MN: IAFR.



Artículo (in): “Por qué los cristianos deberían preocuparse por las personas refugiadas” (*Why should Christians be concerned about refugees*)

Esta publicación de la Asociación Internacional para los Refugiados (IAFR, por sus siglas en inglés) ofrece un breve resumen del mandamiento bíblico de cuidar a personas vulnerables y necesitadas. Aunque el lenguaje gira en torno a personas refugiadas, el contenido es aplicable al desplazamiento forzoso.

Enlace: <http://iafr.org/downloads/Why%20Should%20Christians%20Be%20Concerned%20About%20Refugees.pdf>

Referencia: International Association for Refugees (2014). *Why should Christians be concerned about refugees*. Minneapolis, MN: IAFR.



Caja (in): Estrategias para la Sensibilización del Trauma y Resiliencia (STAR)



El programa “Estrategias para la Sensibilización del Trauma y Resiliencia” (STAR por sus siglas en inglés) de la universidad menonita, Eastern Mennonite University, se especializa en el cuidado del trauma y la recuperación. En esta caja de herramientas, ofrece una variedad de recursos en inglés acerca del trauma. Además ofrece dos imágenes en español acerca del círculo de la violencia que el trauma puede generar: “Ciclos de la violencia” y “Rompiendo ciclos de violencia”.

Enlace: <https://emu.edu/cjp/star/toolkit>

Cartilla: “Líderes de las iglesias como agentes de sanidad después del trauma: cartilla para pastores”



Esta cartilla fue elaborada como parte del proyecto *Fe y Desplazamiento* en colaboración con la Fundación Universitaria Seminario Bíblico de Colombia y Fuller Theological Seminary. Ella capacita a los pastores y líderes de la iglesia para que puedan responder a las necesidades de las personas en situación de desplazamiento y desarrollar ministerios sensibles al trauma con el fin de formar psicología con una atención rigurosa en las enseñanzas bíblicas.

Enlace: www.feydesplazamiento.org

Referencia: Rojas-Flores, L., Givens, G. T., Hwang Koo, J., Cavidavid, L., & Pineda, A. (2018). *El trauma del desplazamiento en nuestras congregaciones: Cartilla auto-didáctica para pastores*. Medellín, Colombia: FUSBC.

Cartilla (in): “Mejores prácticas del ministerio cristiano con personas desplazadas por la fuerza” (Best practices for Christian ministry among forcibly displaced people)



Esta cartilla de la Asociación Internacional para los Refugiados (IAFR, por sus siglas en inglés) resume los principios básicos del ministerio cristiano a personas en situación de desplazamiento y las prácticas relacionadas a estos principios.

Enlace: <http://iafr.org/downloads/Refugee%20Ministry%20Best%20Practices%20-IAFR.pdf>

Referencia: International Association for Refugees (2015). *Best practices for Christian ministry among forcibly displaced people*.



Minneapolis, MN: IAFR.



Currículo: “La iglesia acogedora y sanadora”

Este material didáctico elaborado por la Coordinación Eclesial para la Acción Psicosocial (CEAS) identifica trece capacidades de las iglesias acogedoras y sanadoras, basadas en entrevistas con personas en situación de desplazamiento, y tiene como fin apoyar a las iglesias para desarrollar estas capacidades sanadoras para el acompañamiento espiritual y psicosocial en un contexto caracterizado por el estrés y el trauma. El material se adapta al uso grupal y promueve el aprendizaje a través de actividades participativas.

Enlace: https://mwc-cmm.org/sites/default/files/website_files/iglesia_sanadora_2da_edicion_feb_2017.pdf

Referencia: Toews, N. (2017). *La iglesia acogedora y sanadora*. Colombia: CEAS.



Currículo: “Concientización sobre el trauma y la recuperación para la comunidad cristiana: currículo para personas en situación de desplazamiento”

Este material, elaborado como parte del proyecto *Fe y Desplazamiento* en colaboración con la Fundación Universitaria Seminario Bíblico de Colombia y Fuller Theological Seminary, es para uso grupal y tiene como fin promover la sanidad de las personas en situación de desplazamiento dentro de las iglesias. Los temas del currículo incluyen el estrés traumático, el autocuidado y la recuperación.

Enlace: www.feydesplazamiento.org

Referencia: Rojas-Flores, L., Givens, G. T., & Hwang Koo, J. (2018). *Concientización sobre el trauma y la recuperación para la comunidad cristiana: Currículo para personas en situación de desplazamiento*. Medellín, Colombia: FUSBC.



2.2.3. La evaluación de las necesidades y los recursos

Recursos y herramientas que le ayuden a evaluar las necesidades y los recursos de la salud mental en su iglesia y las comunidades que la rodean con el fin de proveer apoyo psicosocial.

Caja: Caja de herramientas comunitarias

La caja de herramientas comunitarias de la Universidad de Kansas ofrece una diversa variedad de recursos de uso comunitario y capacitación que pueden ser adaptados para el uso en la iglesia. Los temas incluyen la evaluación de necesidades y recursos, y selección, diseño e implementación de intervenciones comunitarias.



Enlace: <https://ctb.ku.edu/es>

Caja: “Evaluación de necesidades y recursos psicosociales y de salud mental: Guía de herramientas para contextos humanitarios”

En este documento, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en colaboración con la Agencia de la ONU para los Refugiados (ACNUR) ofrecen “un criterio y un conjunto de herramientas para ayudar a aquellos que están diseñando y dirigiendo una evaluación de las necesidades y los recursos de salud mental y psicosociales en crisis humanitarias importantes” (p. 8). El material se dirige a profesionales con formación y preparación en temas de salud mental, y brinda apoyo en la selección de herramientas adecuadas para el contexto.



Enlace: http://www.who.int/mental_health/resources/tool-kit_mh_emergencies/es/

Referencia: Organización Mundial de la Salud (2015). *Evaluación de necesidades y recursos psicosociales y de salud mental: Guía de herramientas para contextos humanitarios*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.



Sitio web: recursos sobre la salud mental para emergencias de la OMS

Este sitio web de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ofrece recursos para situaciones de emergencia (p. ej., cartilla para primeros auxilios psicológicos), en su mayoría dirigidos a profesionales de la salud.

Enlace: http://www.who.int/mental_health/resources/emergencies/es/



2.2.4. La violencia sexual

Materiales para apoyar a las personas en su iglesia que han sobrevivido a la violencia sexual.



Cartilla: “Uniendo voces, tejiendo esperanzas: Escuchando a las sobrevivientes de la violencia sexual en Colombia”

Esta publicación resume los resultados de un estudio que realizó la organización Tearfund para averiguar cómo las iglesias y sus comunidades podrían apoyar a las mujeres que han sufrido la violencia sexual. El documento ofrece recomendaciones para comunidades de fe y líderes de las iglesias.

Enlace: https://learn.tearfund.org/~media/files/tilz/hiv/lifting_our_voices_sp.pdf?la=en
(<http://www.tearfund.org/sexualviolence>)

Referencia: Tearfund (2016). *Uniendo voces, tejiendo esperanzas: Escuchando a las sobrevivientes de la violencia sexual en Colombia*. https://learn.tearfund.org/~media/files/tilz/hiv/lifting_our_voices_sp.pdf?la=en



Currículo: “Mano a mano: Estudios bíblicos para transformar nuestra respuesta a la violencia sexual”

Este libro, desarrollado por la organización Tearfund, contiene 12 estudios bíblicos para uso grupal acerca de temas relacionados a la violencia sexual y tiene como fin



equipar a las iglesias para responder a la violencia sexual de maneras que promueven la recuperación y la sanidad. Ofrece directrices para los facilitadores de los grupos y para líderes que deseen convertir los estudios bíblicos en sermones.

Enlace: <http://docplayer.es/67358591-Mano-a-mano-estudios-biblicos-para-transformar-nuestra-respuesta-a-la-violencia-sexual.html>

Violencia Sexual: rutas de atención

Cartilla: “Sistema de seguimiento de atención a mujeres sobrevivientes por violencia”



Esta cartilla fue desarrollada por la alcaldía de Santiago de Cali en colaboración con la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). Aunque se dirige principalmente a organizaciones gubernamentales y funcionarios, ofrece información y flujogramas acerca de las rutas de atención para mujeres que han vivido violencia.

Enlace: <http://www.cali.gov.co/descargar.php?id=45307>

Referencia: Naranjo Caicedo, R. D., & Pérez Alonso, J. (2013).



Retroalimentación

Estimado/a facilitador/a, seguiremos mejorando este currículo. Por tanto, agradecemos tu apoyo en saber cómo fortalecer esta lección. Sigue las siguientes instrucciones para responder a un breve cuestionario sobre tu experiencia de facilitar esta lección.

Si tienes un celular inteligente (*smartphone*)

1. Descarga la aplicación *Rayo del escáner QR* o *Lector códigos QR* a tu celular inteligente.
2. Usando la aplicación, escanea el siguiente código:



3. Responde a las preguntas del cuestionario.

Si no tienes un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingresa a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y selecciona la sección de “Retroalimentación”.
2. En la sección **La iglesia y el trauma: una guía de recursos para profesionales de la salud mental cristianos**, Identifica la lección que acabas de concluir y selecciona el enlace indicado.
3. Responde las preguntas del cuestionario.

Si tiene alguna dificultad para responder a este cuestionario, por favor contacta a la administradora del proyecto de *Fe y Desplazamiento* en el correo electrónico admin.tyd@unisbc.edu.co, o al número 300 533 8115 (celular y WhatsApp).

Información sobre el proyecto de *Fe y Desplazamiento*

Fe y Desplazamiento es parte del proyecto de investigación institucional de la Fundación Universitaria Seminario Bíblico de Colombia (FUSBC), registrada ante el Ministerio de Educación de Colombia bajo el título “Respuesta al Desplazamiento Interno en Colombia”. La investigación se realizó con un equipo internacional de más de 25 investigadores en los campos de psicología, sociología, política, economía, pedagogía y teología. Además, colaboraron 12 coinvestigadores que son líderes de comunidades en situación de desplazamiento, y pastores y líderes de organizaciones sin ánimo de lucro con largas trayectorias en el trabajo con personas en situación de desplazamiento. La investigación se realizó en seis comunidades alrededor de Colombia, y con base en esta investigación se ha elaborado este currículo y los demás currículos y cartillas del proyecto. Así, estos currículos y estas cartillas representan, no solo las perspectivas de unos profesores de teología, sino la sabiduría y experiencia de estudiosos en diversos campos: profesionales, pastores, líderes de ONGs y las mismas víctimas del desplazamiento forzoso.

La investigación ha sido financiada por la Templeton World Charity Foundation, Inc., bajo el título “Integral missiology and the human flourishing of internally displaced persons in Colombia”. Las opiniones expresadas en la publicación son las de los autores y no necesariamente reflejan las perspectivas del Templeton World Charity Foundation, Inc.

