

Usar *Más allá del desastre* con grupos pequeños

Edición piloto, marzo del 2020

Contenidos

Contenidos	1
Introducción	1
Las mejores practicas para liderar efectivamente un grupo pequeño	2
Como esta diseñado el folleto <i>Más allá del desastre</i>	3
Lección 0—“Comience aquí”	3
Lección 1—¿Por qué me siento de esta manera?	5
Lección 2—“Cómo puedo calmar mis emociones fuertes?”	5
Lección 3—“Por qué me siento tan triste?”	6
Lección 4—“Cómo puede sanar mi corazón herido?”	7
Lección 5—“Cómo puedo relacionarme con Dios en esta situación?”	8
Lección 6—“Mirando hacia el futuro”	9
Próximos pasos	9

Introducción

Este documento ofrece instrucciones basicas para usar el folleto llamado *Más allá del desastre: primeros auxilios espirituales para sobrevivientes*. Puede encontrar copias del folleto en varios idiomas, junto con las últimas versiones de este documento y otros recursos, en el sitio web **DisasterRelief.Bible**.

Más allá del desastre fue desarrollado por el Instituto Trauma Healing. Contiene muchos de los conceptos usados en *Sanar las heridas del corazón*, pero fue creado para un propósito específico. Es un folleto independiente y esta diseñado para alentar a las personas que actualmente atraviesan una crisis o que recientemente la han atravesado. Esto podria ser una epidemia como un

coronavirus, otros desastres naturales como un terremoto, tsunami, huracán, inundaciones, o incendio, u aún eventos causados por personas.

Las primeras necesidades que generalmente se satisfacen en una crisis son físicas—como tener suficiente comida, agua limpia, refugio y, en epidemias, mascarillas, desinfectantes y atención médica. Sin embargo, las necesidades emocionales y espirituales de las personas son tan importantes y también necesitan ser abordadas. Este folleto está diseñado para que los cristianos comiencen a abordar sus miedos, dudas, y emociones. Por eso lo llamamos “Primeros auxilios espirituales”. Usar este folleto puede ayudar a las personas a comenzar a recuperarse emocional y espiritualmente del trauma que han experimentado.

Este módulo de capacitación se escribió por primera vez en China para ayudar a los líderes de la iglesia que pueden sentirse inadecuadamente capacitados para abordar los efectos del trauma. *Más allá del desastre* no requiere que los líderes de grupo tengan capacitación profesional o experiencia en consejería. Se puede usar de muchas maneras:

- El folleto entero puede ser enviado a las personas para que lo lean.
- El folleto puede ser enviado un capítulo a la vez como una tarea antes de la reunión por una aplicación en línea Zoom para discutir el capítulo y las preguntas para reflexión.
- Las actividades incluidas en algunos de los capítulos pueden ser asignados para hacerlos individualmente. Después en la siguiente reunión, se puede invitar a la gente a compartir si están dispuestas.
- Al final de los capítulos 1 y 3, existen secciones dedicadas específicamente a cómo ayudar a los niños. Considere discutir estas secciones con los niños y aquellos que trabajan con niños.

Las mejores prácticas para liderar efectivamente un grupo pequeño

- Prepárese, pero no se preocupe. Familiarícese con el folleto y tenga un plan para su grupo. Recuerde, usted no necesita ser un consejero entrenado o profesional para ayudar un grupo con este folleto. Está facilitando, no enseñando. Los materiales están diseñados más en un formato de igual a igual. Usted como líder o facilitador del grupo también puede estar pasando por la misma situación que los miembros de su iglesia, por lo que el folleto debería beneficiarlo tanto como a sus miembros. Se le anima a participar en las tareas individuales.
- Puede elegir el horario que prefiera pero le sugerimos que tome un capítulo a la vez durante un periodo de semanas—uno o dos capítulos por semana.
- Cuando atraviesan una crisis, la mayoría de las personas se sienten abrumadas y no pueden pensar con claridad. No les dé demasiada información a los participantes.
- Algunos de los participantes pueden estar atravesando por fuertes penas y dolores. Si es así, probablemente no estén listos para compartir sobre su situación o participar en un grupo de discusión. Nadie debe sentir presión para participar en algo cuando no está emocionalmente preparado. Usted, como líder, debe ser muy sensible a las necesidades de todos los participantes. Haga que estos grupos de discusión sean totalmente opcionales. Ciertos participantes necesitarán atención personalizada en su lugar.
- Este **no es** el momento para enseñar o predicar. Los corazones y las mentes de las personas están sobrecargados y no pueden procesar mucho durante este tiempo. Ofrecer información útil es lo mejor.
- Hable más despacio de lo normal. Haga una pausa para que las personas tengan tiempo de entender lo que está diciendo.

- No se sorprenda si los participantes comparten sus miedos y dudas. En una crisis, la gente suele decir cosas por miedo o frustración. Es mejor que la gente exprese estas cosas que tratar de guardarlas dentro y cubrirlas con una sonrisa. No significa que sean malas personas o que hayan perdido la fe.
- Por favor invite a diferentes participantes del grupo a leer partes de los capítulos y las Escrituras, y aliente a todos a participar en las discusiones. Las personas reciben mayor ayuda de cualquier grupo p actividad cuando pueden ser participantes activos. Preste atención a la dinámica del grupo. Si un “conversador” domina la conversación, aliente a otros a compartir.
- Algunos participantes pueden no sentirse cómodos compartiendo en un ambiente grupal. Todos deben sentirse seguros al compartir tanto o tan poco como deseen. Algunos pueden beneficiarse más del tiempo uno a uno con un líder de grupo u otro creyente. Compartir en grupos de dos o tres podría ser mejor si conoce a participantes que están sufriendo y necesitan más atención personal.
- Aunque el folleto está diseñado para usarse en un entorno cristiano, los participantes tienen muchos familiares, amigos y vecinos no creyentes pero se beneficiarían enormemente del contenido del folleto. Es posible que desee alentar a los participantes a usar este folleto como una forma de ministrar a quienes los rodean. Incluso puede ser un punto de partida para compartir el evangelio.

Lo *más* importante que debe recordar al leer este folleto es esto: las personas heridas deben tener una manera de comenzar a expresar sus sentimientos en un lugar seguro. Necesitan ser escuchados y estar seguros de que lo que sienten y experimentan es normal.

Los miembros de su grupo no recordarán tanto lo que usted dice como la forma en que muestra amor y preocupación por ellos. La palabra clave es—**escuchar**.

Como esta diseñado el folleto *Más alla del desastre*

El folleto contiene una introducción llamada “Comience aquí” y seis capítulos. Las siete secciones contienen información útil, muchas referencias de las Escrituras y preguntas reflexivas. Varias de las lecciones también contienen actividades que se pueden hacer en grupo o individualmente durante la semana anterior a la próxima reunión.

Este módulo de capacitación revisará cada capítulo/sección y le dará sugerencias para dirigir cada uno. En algunos capítulos, se incluirá material adicional aquí que puede elegir compartir si lo prefiere. *Sin embargo, estas son solo sugerencias*. Usted conoce bien a los participantes y puede utilizar el folleto de la forma que considere que mejor se adapte a sus necesidades.

Se sugiere que los capítulos se lean juntos durante el tiempo de intercambio de su grupo. Sin embargo, si prefiere que se lean antes, revise los temas principales mientras discute el capítulo.

Lección 0—“Comience aquí”

Para líderes—Es importante que los participantes se den cuenta de que pueden tener comportamientos o sentimientos que no les parecen naturales. Las reacciones de todos ante una crisis seran diferentes y pueden experimentar cosas que nunca esperaron. ¡Eso es normal! Estas acciones y emociones desaparecerán con el tiempo.

Apertura—Oración y alabanza

Diga—Se han satisfecho muchas o la mayoría de nuestras necesidades físicas, como tener suficiente comida, agua limpia y, en nuestra situación, mascarillas y spray desinfectante. Sin embargo, las necesidades emocionales y espirituales que sentimos son igual de importantes y también deben abordarse. Este folleto está diseñado para que los cristianos comiencen a abordar sus miedos, dudas y emociones. Es por eso que el título incluye las palabras "primeros auxilios espirituales". Este folleto está diseñado para ayudarnos a todos a comenzar a recuperarnos emocional y espiritualmente del trauma que hemos experimentado.

Diga—Es posible que algunos de ustedes no estén listos para hablar sobre lo que sienten y eso está perfectamente bien. Si la información en el folleto es demasiado difícil de leer o pensar en este momento, no sienta que tiene que participar en este grupo. Sin embargo, si desea participar pero solo escuchar, está bien. Sin embargo, compartir lo que siente con el grupo puede ser útil, si se siente listo para hacerlo. Nosotros, como familia de la iglesia, podemos unirnos y ayudarnos a apoyarnos unos a otros mientras compartimos.

Antes de leer la lección 0, comparta la siguiente sección:

Diga—Voy a leer una lista de algunas reacciones normales al trauma.

Cada persona responde a las experiencias traumáticas de manera diferente. Aquí hay algunas reacciones normales que puede tener, que a menudo desaparecerán con el tiempo.

- Puede descubrir que su corazón comienza a latir rápido y respira rápido. Es posible que tenga dolores de cabeza y dolor de estómago. Puede sentirse tembloroso o agotado.
- Puede tener problemas para dormir o no tener apetito.
- Puede estar confundido y no poder concentrarse o tomar buenas decisiones .
- Puede sentirse ansioso, abrumado o deprimido. Puede culparse por lo que pasó. Puede estar irritable y enojado.
- Es posible que desee estar solo.
- Puede intentar evitar cómo se siente (por ejemplo, pasar demasiado tiempo en las redes sociales, usando alcohol, trabajando sin parar, comiendo en exceso, etc.) .
- Puede hacer cosas que, al final, le causarán daño, como fumar, beber alcohol o usar drogas, o gastar más de lo que puede pagar.
- Puede tener accidentes.

Discusión: después de leer la información anterior, usted, como líder, puede comenzar compartiendo algo que haya experimentado durante la crisis. Esto ayudará a otros a sentirse más cómodos para compartir.

Pregunte: ¿Alguno de ustedes quisiera compartir lo que han estado sintiendo? *Permita compartir.*

Liderando la lección

- Pida a diferentes participantes que lean la lección en voz alta.
- Mientras lee la lista de prácticas básicas, pida a los participantes que compartan sobre experiencias personales relacionadas con la lista. ¿tienen otras buenas ideas para compartir?
(Recuerde hacer preguntas y permitir que la gente comparta)
- Discuta las preguntas "Para reflexionar"
- Pídale a los participantes que compartan otros versículos de las Escrituras que los hayan animado.

Cierre—Oración y alabanza

Lección 1—¿Por qué me siento de esta manera?

Para líderes—Los conceptos más importantes para recordar de la Lección 1 son las tres “Reacciones al trauma”. Son:

- Revivir la experiencia
- Evitar cosas que le recuerde el evento/crisis
- Estar siempre alerta

Apertura—Oración y alabanza

Liderando la lección

- Pida a diferentes participantes que se turnen para leer la Lección 1 y los versículos de las Escrituras. Mientras lee, pare y pida a los participantes que compartan sus sentimientos y experiencias personales.
- Mientras lee cada una de las tres “Reacciones al trauma”, pida a los participantes que compartan ejemplos de cómo las personas podrían reaccionar de estas tres maneras.
- Discuta las preguntas “Para reflexionar”.

“¿Qué ayuda a los niños?” Aunque esta sección es muy corta, es muy importante. Los niños tienen diferentes necesidades que los adultos. Tómese el tiempo para conversar con los padres sobre cómo están reaccionando sus hijos a la crisis.

Pídales a los padres que:

- Compartan comportamientos y sentimientos que sus hijos hayan expresado.
- Compartan las cosas que han hecho para alentarlos.
- Compartan ideas sobre las cosas que han hecho o pueden hacer con los niños como familia.
- Animen a los niños a hablar sobre cómo se sienten. Pueden hacerlo haciendo dibujos sobre lo que sucedió, o pueden recrear sus experiencias en su juego. Ser atento. Hable sobre su dibujo o juego: ¿Qué pasó? ¿Como se sintieron?

Importante—Los niños son muy intuitivos y escuchan mucho más de lo que los padres se dan cuenta. Aliente a los padres a hablar sobre temas sensibles o atemorizantes lejos de los niños. ¡Lo más importante que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos es estar bien ellos mismos!

Asignación individual—Dibuje una imagen que exprese cómo se ha sentido durante la situación actual. Ve a un lugar tranquilo y toma tiempo para orar y reflexionar sobre cómo te has estado sintiendo. Su dibujo puede ser algo específico o simbólico. Si se siente cómodo haciéndolo, en nuestra próxima reunión puede compartir su dibujo con el grupo. Anime a sus hijos a hacer esta actividad también.

Cierre—Oración y alabanza

Lección 2—“Cómo puedo calmar mis emociones fuertes?”

Para líderes—Esta lección ofrece cuatro actividades que pueden ayudar a los participantes a relajarse y calmar sus emociones.

Apertura—Oración y alabanza

Mirando hacia atrás—Desde la tarea de la última reunión, solicite a los participantes que compartan sus dibujos con el grupo. Invite a los niños a compartir también sus dibujos. Discuta cómo se sintió durante el ejercicio. Pídales a los participantes que compartan cómo les ayudó a expresar sus sentimientos.

Liderando la lección

Sección 1—Haga algo . . .

- Elija a alguien para leer esta sección y luego pídale a los participantes que enumeren actividades adicionales que podrían hacer.

Secciones 2, 3, & 4:

- Elija a otros participantes del grupo para liderar las siguientes tres actividades y guíe a los participantes para que realicen estas actividades juntos como grupo.
- Después de concluir cada una, pregunte a los participantes cómo se sintieron mientras lo hacían.
- Pregunte cuál de los tres ejercicios les gustó más.
- Pídales a los participantes que compartan otras ideas sobre cómo se relajan.

Asignación individual—Antes de la próxima reunión del grupo, pida a los participantes que inviten a familiares o amigos a hacer uno de los ejercicios de la Lección 2. Cuando los participantes guíen a otros a hacer un ejercicio, les ayudará a recordarlo mejor y les permitirá comenzar a ponerlo en práctica. practicar en sus propias vidas.

Cierre—Oración y alabanza

Lección 3—“Por qué me siento tan triste?”

Para líderes—Esta lección presenta "el viaje del duelo". Aunque es solo una breve introducción, debería ser útil para los participantes. La ilustración en la lección debería ayudar a los participantes a visualizar el proceso que está involucrado cuando nos lamentamos.

Apertura—Oración y alabanza

Mirando hacia atrás—Pídales a los participantes que compartan su experiencia de invitar a familiares o amigos a participar en uno de los ejercicios calmantes de la Lección 2. ¿Sus amigos lo encontraron útil? ¿Alguna otra idea o idea?

Antecedentes del viaje del duelo

- La etapa de "negación e ira" puede durar de 1 a 6 meses, tal vez más.
- La etapa "sin esperanza" puede durar de 6 a 18 meses, tal vez más. Algunas personas pueden permanecer en esta etapa durante años. Sin embargo, si las personas no parecen estar progresando hacia la sanidad después de 2 o 3 años, es posible que necesiten apoyo adicional de un consejero, pastor o médico.
- El "puente falso" de tratar de evitar el viaje de duelo en realidad puede evitar que la persona se sane y puede hacer que el proceso de sanidad tarde más. Las personas pueden tener buenas intenciones cuando alientan a aquellos que están de duelo a seguir adelante, pero realmente hace exactamente lo contrario.

Liderando la lección

- Elija diferentes participantes para leer la lección.
- Discuta cada parte de la ilustración del viaje de duelo—pida a los participantes que den ejemplos de cosas que las personas pueden hacer o sentir durante cada parte del viaje.
- Hablar sobre los peligros de tomar el "puente falso".
- Pida a los participantes que compartan sobre las pérdidas que han experimentado durante esta crisis actual.

Discusión

- Lea la sección "cosas que nos pueden ayudar en el duelo". Haga que los participantes compartan algunas de las cosas que se mencionan en la sección.
- Pida a los participantes que piensen en otras formas en que pueden ayudar a las personas en el duelo.
- Discuta las preguntas "Para reflexionar".

"¿Qué ayuda a los niños?"—Lea esta sección y discuta cada parte.

- Discuta las cosas que han estado sucediendo en la vida de sus hijos
- Discuta detalles específicos de los adolescentes.
- Comparta ideas que los participantes hayan usado con sus hijos y adolescentes durante esta crisis.
- Anime a los padres a leer el folleto, o parte del folleto, con sus hijos.

Cierre—Oración y alabanza

Lección 4—"Cómo puede sanar mi corazón herido?"

Para líderes—El concepto importante en esta lección es que los participantes se den cuenta de que las heridas físicas y las del corazón tienen muchos de los mismos síntomas y ambos requieren un cuidado especial para sanar. Aprender y practicar las cuatro preguntas puede ser de gran ayuda para ayudar a las personas en el proceso de sanidad.

Apertura—Oración y alabanza

Liderando la lección

- Elija diferentes participantes para leer la lección
- Mientras discute la lista de síntomas físicos, solicite a los participantes que los comparen con las heridas del corazón. ¿Cómo son similares o diferentes?
- Hable sobre lo importante que es contar su historia. Haga que los participantes discutan sobre cosas que caracterizan a un buen oyente.
- Discuta la sección sobre las cuatro preguntas. Pida a diferentes participantes que compartan respuestas a estas cuatro preguntas sobre la experiencia epidémica.

Cuatro preguntas:

- ¿Qué sucedió?
- ¿Cómo se sentiste?
- ¿Qué fue lo más difícil?

- ¿Quién o qué ayudo a que se sienta seguro? (Si alguien aún no se siente seguro, pregunte: ¿Qué cosa o detalle se podría hacer para que se sienta más seguro?)

Asignación individual

Diga—Practicemos todos usando las cuatro preguntas esta semana. Si practicamos, lo recordaremos mejor.

- Elija una historia para compartir sobre algo que sucedió en su vida (no sea un evento realmente serio y no sea demasiado largo). Haga que la otra persona haga las cuatro preguntas. Configure el temporizador para 10–12 minutos. Luego, se turnan—cuenten una historia y haga las cuatro preguntas.
- Recuerde que cuando es el oyente, su trabajo más importante es escuchar, no tratar de arreglar a la persona o darle soluciones.

Cierre—Oración y alabanza

Lección 5—“Cómo puedo relacionarme con Dios en esta situación?”

Para líderes—Esta lección analiza lo que es un lamento. Los participantes tendrán la oportunidad de escribir su propio lamento a Dios.

Mirando hacia atrás—De la tarea de la última lección: practicar las preguntas de escucha

- Pregunte a los participantes cómo se sintieron al compartir su historia.
- Pregunte a los participantes cómo se sintieron mientras escuchaban y hacían las preguntas.
- ¿Hubo algo difícil sobre el ejercicio?
- ¿El ejercicio le ayudó a aclarar sus sentimientos?

Liderando la lección

Diga—Además de hablar y hacer obras de arte, podemos expresar nuestros sentimientos a Dios mediante la redacción de un lamento. Puede ser escrito por una persona o por una comunidad. Más de sesenta de los salmos en la Biblia son considerados lamentos. En un lamento, las personas exponen sus quejas a Dios y le ruegan que las ayude.

- Elija diferentes participantes para leer la primera parte del capítulo.
- Asegurese de que todos conozcan las tres partes principales de un lamento—dirigirse a Dios, presentar una queja, petición.
- **Diga**—Dios conoce nuestros corazones y sabe lo que estamos pensando, por lo que no lo sorprende cuando nos quejamos. Puede parecer incómodo pero si David escribió tantos lamentos y están registrados en las Escrituras, también podemos escribirlos sin temor a que se enoje Dios. Él quiere que nos vengamos a Él con todas nuestras emociones y sentimientos.
- *Lean el Salmo 13 al unísono juntos*—haga que los participantes decidan cuáles son las tres partes principales.
- Discuta las preguntas "Para reflexionar".

Asignación individual

- Invite a los participantes a escribir su propio lamento. Esto se puede hacer en prosa, una imagen, o en cualquier forma que elijan.

- Recuerde a los participantes que debe contener la parte de la queja; las otras partes son opcionales.
- Los participantes que estén dispuestos serán invitados a compartir sus lamentos con el grupo en la próxima reunión.

Cierre—Oración y alabanza

Lección 6—“Mirando hacia el futuro”

Para líderes—Esta lección le permite revisar todo lo que ha estudiado y discutido en el folleto Más allá del desastre. Puede ser bueno alentar a los participantes a que continúen revisando el folleto y lo que han aprendido mientras continúan a través de la crisis.

Apertura—Oración y alabanza

Mirando hacia atrás

- Invite a los participantes a compartir sus lamentos o dibujos con el grupo.
- Pídale a los participantes una retroalimentación sobre cómo se sintieron al escribir el lamento.
- ¿Cuál fue la parte más difícil?
- ¿Qué fue algo que aprendieron a través del ejercicio?

Liderando la lección

- Elija diferentes participantes para leer la lección.
- Lean juntos los versículos de las Escrituras.
- Discuta cosas que han aprendido sobre sí mismos a través de este folleto.
- Discuta lo que el grupo podría querer hacer en el futuro: continuar reuniéndose para recibir apoyo y oración, estudiar juntos otro libro, o hacer *Sanar las heridas del corazón: La iglesia puede ayudar* con un facilitador capacitado. Este libro se realiza mejor de tres a seis meses o más después de que haya pasado la crisis.
- Discuta las preguntas "Para reflexionar".

Antes de cerrar—Aliente a los participantes a compartir el folleto o partes del mismo con sus familiares, amigos y vecinos. Aunque está diseñado para creyentes, los no creyentes han estado experimentando la misma situación y trauma que ellos. El folleto podría abrir el camino para compartir el evangelio.

Cierre—Oración y alabanza

Próximos pasos

Cuando esta crisis actual haya pasado, los miembros de su iglesia aún pueden tener muchos problemas familiares, financieros, emocionales y espirituales que pueden tomar mucho tiempo para resolver.

En ese momento lo alentamos a que considere invitar a un facilitador de *Sanar las heridas del corazón* para que lo guíe a usted y a los participantes interesados a participar en un "grupo de sanidad". Esta clase grupal se realiza mejor de tres a seis meses o más después de que haya pasado la crisis.

Si necesita más información sobre el Instituto de Sanidad del Trauma y sus programas para adultos, niños y adolescentes, visite el sitio web **traumahealinginstitute.org**, o comuníquese con su facilitador local o info@traumahealinginstitute.org.

Que Dios lo bendiga mientras dirige y apoya a los participantes de su iglesia durante esta temporada. Que la información provista en el folleto *Más allá del desastre* los ayude a todos a comenzar el proceso de sanar las heridas de su corazón individualmente y como iglesia.