

# Sanar de la angustia de la crisis COVID-19

## Antecedentes

Esta lección está diseñada para ayudarle a:

- Tener un mejor entendimiento de la enfermedad COVID-19
- Explorar los efectos de la crisis de COVID-19 en las personas
- Reflexionar sobre el amor y el cuidado de Dios en medio de esta crisis
- Aprender cómo ayudarse a sí mismo y a otros a sanar del trauma de COVID-19

Esta lección se puede usar de dos maneras: como una lección independiente o como parte de un grupo de sanidad. Si lo hace como una lección independiente, puede continuar el proceso de sanidad con el folleto *Más allá del desastre: Una guía de primeros auxilios espirituales para sobrevivientes* para avanzar en el proceso de sanidad. También puede usar esta lección con un grupo que está en el proceso de *Sanar las heridas del corazón: Cómo puede ayudar la iglesia*.

La lección se usa mejor en grupos pequeños donde se pueden discutir las preguntas de reflexión y hacer los ejercicios juntos. Si usted lo usa por su cuenta, escriba en un diario las preguntas y asegúrese de hacer los ejercicios.

Es más efectivo discutir primero las preguntas de reflexión antes de ver la información que sigue. Esto le ayudará a usted o al grupo a comprender sus propios sentimientos sin la presión de encontrar una respuesta “correcta”. La sanidad se produce cuando comparte sus pensamientos y sentimientos con los demás o, si está solo, escribiendo un diario.

En grupos, puede hacer toda la lección en una reunión de aproximadamente 2 a 3 horas. A continuación se muestran los tiempos mínimos necesarios para cubrir adecuadamente el material en cada sección.

Título de la Sección	Tiempo mínimo necesario
Sección 1: Historia	15 min
Sección 2: ¿Qué es COVID-19?	15 min
Sección 3: ¿Cómo se ven afectadas las personas por este nuevo virus?	30 min
Sección 4: Recordando el amor de Dios en tiempos de angustia	30 min
Sección 5: ¿Cómo podemos sanarnos de los efectos de la crisis COVID-19?	25 min
Sección 6: Cierre	15 min

También puede extender la lección en un par reuniones más cortas. En este caso, finalice cada sesión presentando sus preocupaciones a Dios en oración, y comience la próxima reunión con una revisión: ¿Qué recuerda el grupo de la última sesión? ¿Han tenido alguna reflexión o experiencia que les gustaría compartir?

Si está pasando por esta lección por su cuenta, tómese el tiempo que necesite en cada sección.

## 1. ¿Cuándo terminará esto?

“¿Quieres decir que todo se ha cancelado en la iglesia? ¿Cómo puede ser posible esto? Juan acababa de llegar de regreso de un viaje de trabajo y estaba cenando con su esposa Ana.

Ella respondió: “Bueno, ¿no has estado viendo las noticias mientras estabas de viaje?”

“Sí, por supuesto. Todos hemos estado hablando del coronavirus y los efectos que tendrá en nuestro trabajo y negocios, pero realmente no pensé que las cosas fueran tan serias como esto. Principalmente nos preocupamos por el impacto negativo que ya está teniendo en las personas que tienen negocios pequeños y quienes dependen de sus ventas diarias para vivir.”

“Sí”, dijo Ana. ¿Conoces a José? Quien toca la guitarra en la iglesia; hoy me lo encontré afuera y dijo que está realmente preocupado por sus finanzas. Todas sus actividades fueron canceladas, ya que es maestro de música también, él se pregunta ¿cómo va a pagar el alquiler? Para él, incluso el autoaislamiento es difícil porque no tiene dinero para comprar comida de reserva, vive del día a día. Hasta me pareció que se ve un poco enfermo, y estaba tosiendo, aún así no se iría a su casa. Espera poder ganar algo de dinero dando lecciones a los niños”.

Al día siguiente, Juan y Ana fueron sorprendidos con la noticia que una tía mayor de Juan fue diagnosticada con el virus y la llevaron al hospital. No pudieron visitarla porque el hospital había detenido a todos los visitantes. El día siguiente, supieron que había muerto por complicaciones causadas por el asma que ella padecía. Durante los siguientes días, mientras Juan ayudaba en los preparativos del funeral, se dio cuenta de que este velatorio sería muy diferente de lo normal. Ya que solo un número limitado de familiares cercanos podrían estar presentes durante el funeral debido a las regulaciones de cuarentena. Después se enteró de que el funeral tendría que retrasarse porque la funeraria donde planificaban celebrar las honras fúnebres tenía una larga lista de espera. En el pasado, John había tenido una relación cercana con su tía, y ahora había tantos otros problemas en los que pensar que se sentía incapaz de llorar su pérdida.

Ana fue informada que no se presentara a trabajar ya que una persona en su lugar de trabajo había sido diagnosticada con el virus. Durante unos días, Ana disfrutó de la libertad de estar en casa para ponerse al día con los trabajos domésticos que no había podido hacer durante muchos meses, pero pronto comenzó a sentirse inquieta y triste. “¿Cuándo volverá la vida a la normalidad?” se quejaba ella con Juan. A medida que pasaban las semanas, se sentía cada vez más triste y pasaba mucho tiempo mirando al espacio. Se preguntaba cómo podría Dios permitir que esto sucediera. Y también se preguntaba ¿cómo puedo creer que Dios nos ama y se preocupa por nosotros?

La iglesia de Juan y Ana estaba haciendo todo lo posible para dar seguimiento a sus miembros. Trabajaban a través de los líderes de grupos pequeños en casa y así observaban cómo avanzaban las

personas. Rápidamente, el líder del grupo de la casa de Juan y Ana se dio cuenta del estado mental de Ana y buscó formas de ayudarla a ella y a los demás. El grupo de la casa ya tenía un grupo en línea. Entonces acordaron hablar una vez a la semana y hacer un estudio bíblico juntos de forma virtual. Otros miembros de su grupo también le contaron a Ana que les ayudó hacer una caminata corta todos los días, ¡sin importar el clima! Su iglesia arregló transmitir en vivo sus servicios dominicales. Poco a poco, Ana se acostumbró a las nuevas circunstancias, sintió nuevamente que a Dios le importaba lo que estaba sucediendo y encontró formas útiles de ocuparse.

### **PREGUNTAS DE REFLEXIÓN**

1. ¿Cómo les afectó el virus COVID-19 a Juan, Ana y José?
2. ¿Cómo les ayudaron los grupos pequeños en casas a Juan y Ana?
3. ¿Con qué te relacionas más en esta historia?

Se ha circulado mucha información sobre Covid-19. Ahora echemos un vistazo brevemente a lo que es y veamos cuánto puede saber al respecto.

## **2. ¿Qué es COVID-19?**

COVID-19 es la enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2, un nuevo tipo de coronavirus. Otros miembros de la familia del coronavirus que quizás conozca son el resfriado común y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS por sus siglas en inglés). Este grupo de virus a menudo está conectado con el cruce de virus de animales a humanos. El nuevo virus ha causado una pandemia; lo que significa que no es solo un problema local, sino que se está extendiendo por todo el mundo. Es extremadamente contagioso y puede llevar a la muerte.

La enfermedad se propaga de una persona a otra por el virus que se encuentra en las gotas. El virus deja a la persona infectada en estornudos, tos, risa, canto o simplemente hablando. Entra en otra persona a través de sus ojos, nariz o boca. El virus también puede vivir en las superficies durante varios días, por lo que también puede infectarse al tocar una superficie infectada y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.

### **CUESTIONARIO**

Lea las siguientes oraciones y responda si cree que la oración es verdadera o falsa. Luego repase las respuestas correctas que se encuentran al final de la lección. Verifique cuántas respuestas correctas tiene.

- 1 Los síntomas principales de la enfermedad de COVID-19 son fiebre, tos seca y problemas respiratorios. V\_\_F\_\_
- 2 Puede contraer COVID-19 de alguien que no tenga ningún síntoma. V\_\_F\_\_
- 3 Los jóvenes no necesitan preocuparse de ser infectados por el virus. V\_\_F\_\_
- 4 Todos los que se contagian con COVID-19 se mueren. V\_\_F\_\_

- 5 COVID-19 fue inventada por políticos para sus propios intereses. V\_\_F\_\_
- 6 La única forma de sanar de esta enfermedad es ser hospitalizado. V\_\_F\_\_
- 7 No debe abrazar a sus hijos para evitar contraer el virus. V\_\_F\_\_
- 8 Solo puede matar el virus en las superficies usando alcohol. V\_\_F\_\_
- 9 Si está en cuarentena, un cristiano fuerte se regocijará sin cesar y siempre estará contento. V\_\_F\_\_

### PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Qué dicen las personas en su comunidad sobre COVID-19?
2. ¿Cómo cambia lo que acabamos de aprender cómo te sientes acerca de la situación?

Hasta ahora, hemos analizado los efectos físicos de COVID-19. Ahora pensemos en los efectos emocionales de esta crisis.

### 3. ¿Cómo se ven afectadas las personas por este nuevo virus?

Discuta las siguientes preguntas en grupo. Si está solo, escriba sus respuestas en su diario.

### PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Cómo le ha afectado la crisis creada por este virus?
2. ¿Sientes:
  - a. Indefenso? Explique.
  - b. Enojado? Explique.
  - c. Asustado? Explique.
3. ¿Qué tipo de pérdidas ha experimentado debido a COVID-19?
4. Si se ha aislado de otras personas, ¿cómo le ha afectado?

Después de debatir o escribir en un diario sus respuestas a estas preguntas, mire la lista a continuación para ver si hay cosas en las que aún no pensó.

- *Impotencia:* Puede sentir que su voz no es escuchada, o que ha perdido el control sobre su vida. Puede sentirse víctima de algo inesperado y fuera de su control. El mundo puede no tener sentido. Es posible que no sepa quién o qué creer.
- *Ira:* Puede estar enojado con los líderes que han tomado malas decisiones, o con las personas que critican a los líderes que usted apoya. Puede estar enojado con las personas que no siguen las reglas o no usan el buen juicio. Puede estar enojado con la forma en que los demás lo están tratando, o incluso puede estar enojado consigo mismo por los errores que haya cometido. A veces, cuando examinamos nuestra ira, encontramos que debajo de ella expresamos nuestro miedo.

- *Miedo*: Puede temer la muerte, el cambio o la pérdida de trabajo, hogar, estilo de vida o sentido de propósito. Si su resultado es positivo para el virus o pertenece a un grupo con altas tasas de infección, puede temer ser estigmatizado. Puede temer no poder obtener atención médica para usted o sus seres queridos. Puede temer reaccionar exageradamente o reaccionar de manera insuficiente.
- *Aislamiento*: Puede sentirse triste, solo, preocupado, suicida, atrapado o aburrido. Si se ha quedado en casa con miembros de la familia en lugares cerrados, puede sentirse abarrotado o acosado. Estas emociones pueden tomar toda su energía y hacerse sentir cansado todo el tiempo. Algunos de estos sentimientos pueden continuar mucho después de que termine la cuarentena.

Todos sentirán estrés durante este tiempo. Las personas que están abrumadas por los sentimientos de impotencia, miedo, pérdida y los efectos del aislamiento pueden sentirse traumatizadas. No se sorprenda si el dolor de otras cosas que experimentó en el pasado regresa en este momento.

### **PREGUNTA DE REFLEXIÓN**

¿Para usted cuál es la parte más difícil de esta situación?

Usted reflexionó sobre los efectos que COVID-19 podría tener en usted y en los demás y consideró lo que es más difícil para usted en esta situación. Ahora tómese un tiempo para reflexionar sobre el amor de Dios en esta crisis.

## **4. Recordando el amor de Dios en tiempos de angustia**

Puede elegir el ejercicio que prefiera o hacer ambos.

### **EJERCICIO: DIBUJAR CÓMO TE SIENTES**

Necesitará papel en blanco y algunos marcadores, crayolas o un lápiz.

1. Quédese en silencio por un momento. Reflexione sobre cómo se siente en este momento. ¿Qué imágenes se le vienen a la mente?
2. Dibuje lo que se le ocurra. Déjese llevar y dibuje sin pensarlo demasiado. Esto es solo para expresar cómo se siente, no una prueba de su habilidad para dibujar.
3. Lea o escuche Romanos 8:38–39 y tómese un tiempo en silencio para meditar:

*Yo estoy seguro de que nada podrá separarnos del amor de Dios: ni la vida ni la muerte, ni los ángeles ni los espíritus, ni lo presente ni lo futuro, ni los poderes del cielo ni los del infierno, ni nada de lo creado por Dios. ¡Nada, absolutamente nada, podrá separarnos del amor que Dios nos ha mostrado por medio de nuestro Señor Jesucristo!*

4. Ahora, dibuje todo lo que pueda sentir después de reflexionar sobre estos versículos. Puede agregar a su dibujo, o puede dibujar algo nuevo en el otro lado del papel.

5. Reflexione en lo que ha dibujado. Comparta con otros si se siente cómodo para hacerlo, si no está listo para hablar, escriba en un diario sus reflexiones.

### **EJERCICIO: CREAR UNA IMAGEN EN VIVO**

1. Lea o escuche Romanos 8:38–39 y tómese un tiempo en silencio, dejando que las palabras se profundicen.

*Yo estoy seguro de que nada podrá separarnos del amor de Dios: ni la vida ni la muerte, ni los ángeles ni los espíritus, ni lo presente ni lo futuro, ni los poderes del cielo ni los del infierno, ni nada de lo creado por Dios. ¡Nada, absolutamente nada, podrá separarnos del amor que Dios nos ha mostrado por medio de nuestro Señor Jesucristo!*

2. Si está con otros, divíde en grupos pequeños o en parejas, decidan qué parte del pasaje es más significativo para ustedes. Tómense unos 10 minutos para recrear una escena con sus cuerpos que ofrezca una imagen instantánea de esa parte del pasaje.

Si está solo, exprese en una pose física la parte del pasaje que sea más significativa para usted (por ejemplo, señalando hacia arriba y hacia abajo como una pose, luego cruzando los brazos como en “no” por no expresar ni el mundo de arriba ni el mundo de abajo).

3. Si está con otros, realice su imagen en vivo para ellos. Mantén la postura durante al menos 30 segundos. Si está utilizando las redes sociales, cada persona o grupo puede actuar a su vez. Incluso podría tomarse una selfie con su teléfono.
4. Haga estas preguntas:
  - a. ¿Hubo alguna parte en este pasaje que se hizo más clara a través de este ejercicio? Explique.
  - b. ¿Encontró algo en este pasaje le diera ánimo o esperanza? Explique.
  - c. ¿Cómo se sintió al hacer este ejercicio?

## **5. ¿Cómo podemos sanar de los efectos de la crisis COVID-19?**

### **PREGUNTAS DE REFLEXIÓN**

1. ¿Qué le está ayudando a enfrentar esta situación?
2. ¿Qué le impide hacer frente a esta situación?

*Comparta los comentarios y luego agregue cualquier cosa relevante que no haya sido mencionada para complementar.*

### **Para las emociones:**

- Reconozca que esta es una situación traumática y acepte sus sentimientos de manera normal. Preste atención a lo que sus emociones le están diciendo, puede ayudarle a responder mejor.

- Haga una lista de las pérdidas que ha tenido con esta situación. Es normal sentirse triste cuando tenemos pérdidas.
- Aprenda diferentes formas de calmar esas emociones fuertes, tales como, respirar lenta y profundamente, imaginando escenas que lo ayuden a sentirse tranquilo, etc.
- Preste atención a qué partes de su cuerpo sienten estrés. Intente relajar cualquier parte de su cuerpo se sienta tensa.
- Hable de sus sentimientos con personas confiables y que sepan escuchar. Escuche sus historias.
- Hable honestamente con Dios de cómo se siente.
- Repose en el cuidado que Dios tiene para usted.
- Anime a los niños y adolescentes a expresar sus sentimientos, en palabras o a través de arte o juegos, y observe para discernir lo que quieren decir.
- Encuentre una fuente confiable de información sobre la enfermedad, los peligros y las respuestas apropiadas.

#### **Para aislamiento:**

- Conéctese con otros sin tener contacto físico cercano: por teléfono, en línea o de otras formas creativas.
- Comparta con otras personas los pasajes de las Escrituras que lo alienten o le dan consuelo.
- Establezca rutinas.
- Haga ejercicio y respire aire fresco, si es posible. Descanse regularmente y acuéstese a una hora regular cada noche.
- Haga algo que disfrute.
- Ayude a otros, si fuera posible a los más afectados por el virus.
- Encuentre algunas actividades significativas.

#### **PREGUNTA DE REFLEXIÓN**

¿Cuáles son una o dos cosas que puede hacer que cree que le podrían ayudar? Escríbalos.

## **6. Cierre**

1. Quédese en silencio e imagínese con una bolsa o una mochila. ¿Cómo se ve?
2. Piense en las preocupaciones que lleva. ¿Qué le preocupa? Ponga cada preocupación en esa bolsa. Puede hacerlo en su imaginación, escribiéndolo o dibujando en una hoja de papel. Sienta el peso de la bolsa.
3. Reflexione en estos pasajes:

*No se preocupen por nada. Más bien, oren y pídanle a Dios todo lo que necesiten, y sean agradecidos. Así Dios les dará su paz, esa paz que la gente de este mundo no alcanza a comprender, pero que protege el corazón y el entendimiento de los que ya son de Cristo. (Filipenses 4:6-7).*

*Así que pongan sus preocupaciones en las manos de Dios, pues él tiene cuidado de ustedes. (1 Pedro 5:7).*

4. Alivie su carga de preocupación entregándole las cosas en esa bolsa a Dios. Imagine o dibuje este proceso. ¿Cómo se siente ahora?
5. Comparta tanto como se sienta cómodo con su grupo. Si está solo, ¡trate de encontrar a alguien con quien compartir!

Cante o escuche una canción que sea de fortaleza y cierre el tiempo en oración.



## RESPUESTAS AL CUESTIONARIO

1. *Verdadero.*
2. *Verdadero.* Las personas pueden transmitir el virus durante dos semanas antes de mostrar síntomas. El aislamiento completo puede no ser posible. Limitar el contacto con otros ayuda a reducir la propagación del virus. Los expertos recomiendan mantenerse de 1.5 a 2 metros de distancia de los demás.
3. *Falso.* Los jóvenes pueden contraer el virus y transmitirlo a otros, incluso si no están gravemente enfermos. Necesitan tener cuidado.
4. *Falso.* En la mayoría de los casos, los síntomas son leves, como un resfriado o gripe, o puede que no haya síntomas. Sin embargo, las personas mayores (de 65 años o más), las personas con enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, problemas respiratorios o diabetes tienen un mayor riesgo de tener un caso grave. La razón por la que tantas personas mueren por COVID-19 es porque muchas personas lo contraen.
5. *Falso.* ¡Esto simplemente no es cierto y es peligroso creerlo!
6. *Falso.* La mayoría de las personas con contagios que no sean severos pueden recuperarse sin hospitalización. Pero en casos graves como las personas vulnerables, si necesitan asistencia en hospitales o clínicas.
7. *Falso.* Para evitar la infección por el virus, lávese las manos frecuentemente con jabón durante al menos 20 segundos; evite tocarse los ojos, la boca y la nariz; y distanciarse de los demás por al menos dos metros. Una mascarilla adecuada lo ayudará a mantener sus manos alejadas de su rostro y puede reducir su riesgo de infección hasta cierto punto. Ahora, si ha dado positivo por COVID-19, una mascarilla facial sí evitará que propague la enfermedad a otros. Los trabajadores de la salud que están expuestos a muchos pacientes con COVID-19 deben usar mascarillas de alta calidad y ropa protectora. Por favor siga las regulaciones sobre el uso de mascarillas y otras medidas de sus autoridades locales.
8. *Falso.* Puede matar el virus en las superficies lavándolas con agua y jabón.
9. *Falso.* Fuimos creados para estar en comunidad y necesitamos orden en nuestro mundo, es normal que las personas experimenten muchos de los sentimientos de trauma y pérdida en una situación atípica. Esto no es una señal de mal carácter o falta de fe.

---

**Nota para los usuarios:** esta es una edición especial disponible para todos durante esta pandemia. Es posible que haya utilizado esta lección sin el beneficio del entrenamiento de Sanidad del trauma, debido a la urgencia de la crisis COVID-19. Si desea continuar el viaje de sanidad, considere asistir a un grupo de sanidad o capacitarse como facilitador de sanidad del trauma. Para saber cómo, visite [TraumaHealingInstitute.org](https://traumahealinginstitute.org), o escriba [info@traumahealinginstitute.org](mailto:info@traumahealinginstitute.org).