

Salud mental



Concientización sobre el trauma y la recuperación para la comunidad cristiana:

currículo para personas
en situación de desplazamiento



Salud mental



Concientización sobre el trauma y la recuperación para la comunidad cristiana:

currículo para personas
en situación de desplazamiento



Concientización sobre el trauma y la recuperación para la comunidad cristiana: currículo para personas en situación de desplazamiento./ Lisseth Rojas-Flores, G. Tommy Givens y Josephine Hwang Koo con: Francis Alexis Pineda González.

Copyright © Lisseth Rojas-Flores, G. Tommy Givens, Josephine Hwang Koo 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: 978-958-56954-4-3

Impreso en Colombia

ÍNDICE

Pág.

1. Introducción al material	7
2. Lección 1: Introducción	17
3. Lección 2: Fundamentos	31
4. Lección 3: Prácticas	45
5. Lección 4: El perdón	69
6. Lección 5: La restauración	89
7. Lección 6: Confrontar - Parte I	111
8. Lección 7: Confrontar - Parte II	129
9. Lección 8: Testimonio y celebración	147
10. Certificado	160
11. Información sobre el proyecto de Fe y Desplazamiento	161



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

Introducción al material

Existen momentos de la vida difíciles de olvidar. Momentos que dejan marcas: cambios, experiencias, pérdidas, dolores tan profundos que, por más que pase el tiempo, los llevamos con nosotros. El desplazamiento forzoso, sus precursores y secuelas, frecuentemente son así. La comunidad cristiana de la iglesia puede y debe ser un espacio de sanidad para los que sufren las diversas consecuencias del desplazamiento en Colombia. A estas personas la iglesia les da la oportunidad de contribuir a su propio proceso de recuperación y al bien de otros en la comunidad que necesitan de sus dones y sus testimonios.

Este currículo se ha elaborado para facilitar este proceso comunitario en la iglesia a favor de las personas en situación de desplazamiento. Sus autores son psicólogos, teólogos y pastores que han estudiado las experiencias y dificultades de personas desplazadas en Colombia y han colaborado para generar esta herramienta para iglesias locales. Como programa para un proceso de grupo en la iglesia, se apoya en la Palabra de Dios y el estudio de la psicología para orientar la oración conjunta, entablar conversaciones de grupo, y habilitar reflexiones personales que promuevan la sanidad. Es posible que algunas de sus actividades o enseñanzas sean nuevas o incómodas para algunas personas o que choquen un poco con ciertas costumbres. Pero la participación del grupo es plenamente voluntaria, no obligatoria, y se espera que los facilitadores locales sean personas de confianza de su comunidad y que puedan guiar a su grupo de una manera coherente con las convicciones y costumbres de su propia comunidad.

Esperamos que el currículo sea de útil apoyo a las congregaciones, animándolas a conversar acerca de lo vivido y buscar sanidad a los pies de Cristo. Los autores oramos que el Señor use este currículo para hacer su obra sanadora entre personas en situación de desplazamiento en Colombia, y a través de sus iglesias. Les invitamos a implementarlo con cuidado y esperanza.



Los facilitadores: selección

Los facilitadores son vitales para el uso de este currículo en el contexto grupal. El impacto que este material podría tener en sus participantes depende, por una parte, del contenido, y por otra parte, de los facilitadores y la disposición que tengan para *facilitar* – es decir, hacer posible y poner al alcance de los participantes el material y sus objetivos. Por tanto, a la hora de seleccionar facilitadores para que lideren un grupo, es muy importante tener en cuenta lo siguiente:

- 1. Es imperativo tener dos (2) facilitadores con sensibilidad hacia la salud mental.** Dado que el currículo cubre temas sumamente sensibles, anticipamos que la labor de desarrollar el material y de navegarlo dentro de un grupo pequeño será una tarea de dos personas. Por ende, hemos escrito todas las lecciones para que sean dirigidas por dos facilitadores sensibles a la salud mental:
 - Uno de los facilitadores deberá ser un pastor o un líder en la iglesia.
 - Uno de los facilitadores deberá tener experiencia en el área de la salud mental:
 - Pregrado en psicología o experiencia extensa en alguna profesión relacionada con la salud mental, por ejemplo, trabajo social. Algunos facilitadores tendrán entrenamiento en consejería cristiana que algunas iglesias ofrecen dentro de sus programas de formación.
- 2. Antes de liderar un grupo, ambos facilitadores deberán:**
 - Leer y completar en su totalidad la cartilla *Líderes de la iglesia como agentes de la sanidad después del trauma*.
 - Leer este currículo en su totalidad y consultar los lineamientos con frecuencia a lo largo de su desarrollo.
- 3. Lista de cualidades terapéuticas que caracterizan a los buenos facilitadores:**
 - Estar dispuesto a ayudar a las personas.
 - Estar dispuesto a escuchar, más que hablar o



aconsejar.

- Estar dispuesto a trabajar en equipo.
- Mantener y respetar la privacidad de los integrantes, y no hablar fuera del grupo lo que se comparta dentro del grupo.
- Tener la capacidad de contener sus propias emociones y reacciones, particularmente cuando se vea enfrentado a situaciones difíciles o delicadas.
- Ser sensible a las dinámicas relacionales grupales.
- Demostrar compromiso en sus responsabilidades como líder, presentándose a cada sesión hasta completar el desarrollo del currículo.
- Contar con varias fuentes de apoyo social (e.g., familiar, eclesial, espiritual, profesional) y estar dispuesto a pedirles ayuda.



Los grupos

- Se recomienda que el grupo pequeño sea de entre 8 y 10 integrantes, sin contar a los dos facilitadores.
- La participación de los integrantes debe ser voluntaria.
- Los participantes deben ser mayores de 18 años.
 - Nota: Las personas menores de edad requieren cierta clase de atención y cuidado que no se trabajan en este currículo, además de cumplir con los lineamientos de las leyes colombianas y los lineamientos del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) para el trabajo con menores de edad. Por lo tanto, no se debe implementar este currículo con personas menores de 18 años.
- El grupo se reunirá semanalmente para desarrollar una lección cada semana. Recomendamos que se escoja un horario y lugar fijos donde el grupo se pueda reunir consistentemente cada semana.

Las lecciones

- Cada lección durará de 75 a 90 minutos.
- Todas las lecciones siguen un mismo formato de 6 partes. El diseño es intencional, con el fin de ayudarles a los facilitadores y al grupo a navegar temas delicados de una manera segura y sana. Véase la sección "Diseño básico de cada lección" en la siguiente página para una descripción detallada.
- Aunque se recomienda desarrollar el currículo en su totalidad, cada lección, con la excepción de la lecciones 6 y 7, se podrá enseñar independientemente de las otras lecciones.
 - En el caso de que no sea posible implementar el currículo completo, le recomendamos la siguiente secuencia de lecciones. Esta se podrá implementar en cuatro reuniones, o en dos días, completando dos lecciones por día. También se podría realizar en un fin semana, asumiendo que los participantes tienen disponibles unas 6 horas en total para participar.



- **Lección 1** - Introducción al trauma y la recuperación
 - **Lección 2** - Fundamentos bíblicos y teológicos para responder al sufrimiento y el trauma
 - **Lección 3** - Prácticas espirituales para promover la sanidad del trauma
 - **Lección 5** - La restauración de relaciones y el fomento de relaciones que promueven el crecimiento
- Recuerde y practique estos lineamientos generales en cada reunión:
 - Escuche respetuosamente.
 - Sea positivo y solidario.
 - Invite a la participación voluntaria de los integrantes.
 - Evalúe los recursos disponibles.
 - Evite hacer juicios.
 - Algunas lecciones incluyen lecturas bíblicas. Esto lo pueden hacer como grupo en voz alta, o lo puede realizar una persona para el grupo. Pueden invitar a algún voluntario para que lea, o también puede identificar a personas que leen con facilidad y confianza, y preguntarles antes de la sesión si podrían leer.

Diseño básico de cada lección

Todas las lecciones siguen un mismo formato que consta de 8 partes. Este diseño es intencional: establece un ritmo predecible para cada reunión. Es importante que los facilitadores mantengan este ritmo todas las semanas, ya que los temas son delicados y pueden ser difíciles de navegar. Un ritmo consistente y regular proveerá un sentido de seguridad a los participantes y continuidad al grupo. Hasta donde sea posible, se recomienda que los facilitadores se ciñan al tiempo sugerido para cada parte de la reunión para así asegurarse de que la reunión no se alargue demasiado. Reconocemos que en la mayoría de las reuniones va a ser posible seguir el tiempo y en otras ocasiones los facilitadores tendrán que ser un poco flexibles y jugar con el tiempo de acuerdo al ritmo de los participantes.



1. Saludos y tiempo de oración – 15 minutos

- a. Las lecciones empiezan con un momento devocional para reunir a los participantes y empezar la reunión; esta podría ser una breve oración, un cántico, y/o una corta afirmación de propósito/compromiso.
- b. En cada lección sugerimos un cántico o una oración escrita. Los facilitadores tienen la opción de cambiar el cántico por otro más conocido y de orar de forma libre.



2. Breve repaso de las lecciones anteriores – 5 minutos

- a. Cada lección ofrece un breve resumen de las lecciones anteriores de acuerdo con la secuencia original. En el caso de que opten por seguir una secuencia alterna de las lecciones (véase la sección anterior, “Las lecciones”), los facilitadores deberán repasar las lecciones que apliquen.
- a. En esta parte, también se dará un breve seguimiento a la práctica individual que se realizó entre semana (ver punto 7, “Práctica individual hasta la próxima semana), para que los participantes compartan sus experiencias y reflexiones.



3. Introducción del nuevo tema – 20 minutos

- a. Esta porción de la lección consiste del nuevo material para estudiar, discutir y aprender.
- b. El material va intercalado con preguntas que los facilitadores podrán plantear al grupo para fomentar la conversación. Cada lección ofrece sugerencias que les ayudarán a los facilitadores a guiar estas conversaciones.



4. Actividad – 30 minutos

- a. Cada lección incluye actividades participativas y vivenciales que se ilustran con el material didáctico (herramientas audiovisuales). Se anima la participación individual y la colaboración grupal.
- b. Les recomendamos a los facilitadores que practiquen y se familiaricen con las actividades antes de las reuniones.



5. Conversación – 15-20 minutos

Al culminar la actividad, se recomienda que los participantes reflexionen sobre lo aprendido. Esta parte de la lección es esencial: ayuda a que los participantes digieran el tema y las actividades realizadas.



6. Conclusión y despedida

Como un reflejo del tiempo de saludo, la lección se resume de forma litúrgica, con una breve oración y/o una corta afirmación.

Además del desarrollo de las lecciones, también se incluyen dos partes adicionales. Una para los participantes y otra para los facilitadores.



7. Práctica individual hasta la próxima reunión o aplicación.

Esta detalla maneras en las que los participantes podrán practicar lo aprendido durante la semana y en preparación para la próxima reunión.



8. Reunión de cierre para los facilitadores.

Después de despedir al grupo, los facilitadores se reunirán para conversar acerca del desarrollo de la lección. Cada lección incluye al final una lista de preguntas que les ayudarán a reflexionar juntos.



Pautas para los facilitadores

- Prepárense para cada lección con unos días de anticipación. Al inicio de cada lección encontrarán los **objetivos de aprendizaje**, los **principios terapéuticos**, los **materiales** necesarios, y **sugerencias** para la preparación. Familiarícense con ellos y practiquen las actividades. Una preparación adecuada les hará sentir más cómodos a la hora de la reunión, y de este modo se podrán enfocar mejor en las conversaciones y dinámicas del grupo sin sentir temor a desviarse del material.
- Recuerden: ningún grupo o reunión será idéntico a otro grupo o reunión. Es decir, habrá ocasiones en las cuales los participantes no se acomodarán perfectamente a la lección o el orden del contenido. Respiren, sean flexibles y mantengan la calma si las conversaciones no se desarrollan de acuerdo con lo planeado o lo escrito.
- Al mismo tiempo, **manténganse dentro de los lineamientos del currículo**. Intenten mantener el ritmo de cada lección (véase “Diseño de cada lección”). La consistencia y el formato de cada lección es una pieza importante para el desarrollo de este currículo, pues crea un entorno que comunica estabilidad y confianza, y por lo tanto ayuda a promover la sanidad en los participantes.
- Examine cuidadosamente la lista de **pautas** específicas acerca de lo que se debe tratar en cada lección y **sugerencias** de lo que se podría abarcar.
- Examine la lista de problemas comunes que los facilitadores podrían enfrentar al dar las lecciones y cómo abordarlos (en Anexo).
- Después de cada reunión, los facilitadores deberán reunirse de 10 a 15 minutos para compartir sus experiencias y conversar acerca del desarrollo del material. Habrá una corta lista de chequeo al final de cada lección para ayudarles a reflexionar.



Recursos externos

Se les recomienda a los facilitadores que consulten *La iglesia y el trauma: una guía de recursos para profesionales de la salud mental que trabajan con personas en situación de desplazamiento en sus congregaciones*. La segunda parte de este recurso ofrece una lista de recursos categorizados por temas pertinentes al cuidado de las personas en situación de desplazamiento, así como pautas para los profesionales de la salud mental.

Le recomendamos a los facilitadores que vean los videos y tomen provecho de otros recursos disponibles en la página web del proyecto Fe y Desplazamiento: **<http://www.feydesplazamiento.org/materiales/psicologia>**. Estos videos se han creado para expandir algunos temas que por cuestiones de espacio nos fue imposible incluir en este currículo. Cabe enfatizar que estos videos serán accesibles únicamente para los facilitadores que se han registrado en la página web. Las instrucciones de cómo registrarse estas listadas en la página web del proyecto. Confiamos que estos recursos van a ser de apoyo para los facilitadores. Se incluye también una grabación del Salmo 52 (en MP3) en la página web del proyecto que estará disponible tanto para los facilitadores como para los integrantes del grupo que tengan acceso al internet. La grabación del Salmo es una herramienta para facilitar la meditación del Salmo 52 después de la lección número tres.

Retroalimentación de la cartilla

Con el fin de seguir mejorando esta cartilla, nos gustaría mucho poder tener su retroalimentación. Al final de cada lección usted encontrará instrucciones para responder un cuestionario breve que les permitirá a los autores hacer las revisiones necesarias a este material. Agradecemos mucho su colaboración con esto.



Introducción al trauma y la recuperación

Lección 1



Lección 1: Introducción al trauma y la recuperación

PUNTOS CLAVE PARA LOS FACILITADORES

Tengan presentes los objetivos de la lección:

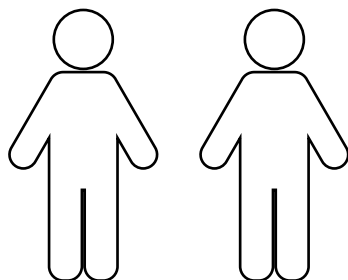
- Los participantes entenderán que el estrés traumático afecta la mente, el cuerpo, el espíritu, y las relaciones interpersonales.
- Los participantes aprenderán a reconocer las señales y los síntomas del estrés traumático.
- Los participantes apreciarán la importancia de nombrar los efectos del estrés traumático como un paso hacia la sanidad.

Infórmense sobre los principios terapéuticos que se cubren en esta lección:

- Práctica de la respiración
- Identificación y reconocimiento de las señales y los síntomas del estrés traumático

Asegúrense de preparar los siguientes materiales para esta lección:

- Repase la lección 2 “Trauma y Recuperación” de la cartilla *Líderes de la iglesia como agentes de la sanidad después del trauma*. Lea la subsección “¿Qué es el trauma?” y observe la tabla de los diferentes síntomas del estrés para poder dirigir las conversaciones.
- Traiga los siguientes materiales para la actividad principal:
 - Plumones/marcadores o lápices de color/ crayolas de diversos colores
 - Dos (2) cartulinas
 - Para ahorrar tiempo, trace la silueta sencilla de una persona en cada hoja, de esta manera:





Al finalizar la reunión, reúnanse con su co-facilitador de 10 a 15 minutos para compartir sus experiencias y conversar sobre el desarrollo de la lección. Completen la lista que queda al final de la lección, la cual les ayudará a reflexionar y prepararse para la próxima reunión.



1. Saludo y tiempo de oración (15 minutos)

Reúnan a los participantes con esta apertura.

Facilitador 1:

Cántico: “Salmo 125:1-2”

(Opcional: Reemplazar con otro cántico si es necesario)

Los que confían en Jehová son como el monte de Sion

Que no se mueve, sino que permanece para siempre.

Como Jerusalén tiene montes alrededor de ella

Así Jehová está alrededor de su pueblo.

Oración de apertura:

(Reemplazar con otra oración opcional si desea)

Señor todopoderoso,

Nos hemos reunido en busca de tu poder. Venimos con varios dolores y heridas, por lo que hemos sufrido y lo que han sufrido otros. Pedimos que tú llenes nuestra reunión de tu Espíritu, para que podamos entender mejor las dificultades de nuestra vida, apoyarnos como miembros de un mismo cuerpo y así experimentar tu poder de sanidad. Amén.



2. Breve repaso de las lecciones anteriores.

No aplica porque esta es la primera lección.



3. Introducción al nuevo tema (20 minutos)

Facilitador 1: El tema de esta lección trata acerca del impacto que las circunstancias difíciles pueden tener en la mente, el cuerpo y el espíritu. Algunos de nosotros seguramente habremos escuchado del “estrés.” ¿Qué saben acerca del estrés? ¿Qué cosas han escuchado acerca del estrés?



El estrés es la respuesta biológica que tenemos a vivencias molestas en la vida diaria. A veces el estrés puede llegar a ser un estrés traumático cuando nos enfrentamos a situaciones aterradoras, peligrosas o tristes. Estas experiencias traumatizantes pueden darse en medio de desastres naturales como inundaciones o terremotos, o en situaciones creadas por el ser humano como las guerras, el conflicto armado, o la violencia doméstica. Vivir o presenciar estos acontecimientos pueden generar estrés traumático.

Pregunta del facilitador 1: ¿Cómo responden las personas después de haber vivido situaciones traumatizantes? ¿Cómo puede afectar el estrés traumático la vida de una persona?

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- El estrés traumático puede afectar la mente, el cuerpo, el corazón, el espíritu y las relaciones sociales y consigo mismo y aun con la creación (o medio ambiente). Muchas veces, como resultado del estrés traumático, las personas pueden experimentar dificultades emocionales y dolencias físicas; cambios en su conducta y forma de pensar; tener conflictos en sus relaciones sociales, problemas en el trabajo y dudas o dificultades en su fe.
- El estrés traumático puede resultar al vivir una experiencia aterradoras, peligrosa, o sumamente triste. A veces no es necesario haberlo vivido personalmente; basta con solo oír cómo alguien a nuestro alrededor tuvo que vivir alguna situación traumatizante.
- En casos de devastaciones como la guerra y la violencia, el saber que los seres humanos son responsables por los daños y capaces de tanta crueldad puede ser muy estremecedor. Esto puede tener un impacto serio en cómo nos relacionamos con Dios y con otras personas.
- El estrés traumático es una reacción natural a situaciones horribles e inexcusables. Cuando alguien sufre del estrés traumático, no significa que sea débil, que haya fracasado o que sea inmaduro espiritualmente. Vivir, presenciar o escuchar acerca de amenazas aterradoras, peligrosas o tristes puede tener un impacto devastador en la vida



de una persona. Las señales del estrés traumático nos indican la seriedad de los hechos vividos y nos invitan a buscar maneras para sanar.

Facilitador 2: La experiencia del estrés traumático puede ser abrumadora. Uno puede sentirse fuera de control, y tener temor y ansiedad. Por eso es común que las personas traten de negar o ignorar cualquier dificultad y señal del estrés traumático. Muchas veces pensamos que si lo negamos o no lo pensamos, no nos puede afectar. Es entendible que tratemos de alejarnos de aquellas cosas que nos causan dolor. Puede traer alivio temporal pero no ayuda a sanar. Cuando uno conoce cuál es la necesidad que tiene, puede buscar sanidad. Leamos Marcos 10:46-52. *(Pueden leer todos juntos, si todos los participantes se sienten cómodos haciendo la lectura, o se puede invitar a algún voluntario a que lea. O, antes de la reunión, pueden asignarle la lectura a alguien que se sienta cómodo leyendo en voz alta.)*

Después llegaron a Jericó. Más tarde, salió Jesús de la ciudad acompañado de sus discípulos y de una gran multitud. Un mendigo ciego llamado Bartimeo (el hijo de Timeo) estaba sentado junto al camino. Al oír que el que venía era Jesús de Nazaret, se puso a gritar: “¡Jesús, Hijo de David, ten compasión de mí!” Muchos lo reprendían para que se callara, pero él se puso a gritar aún más: “¡Hijo de David, ten compasión de mí!” Jesús se detuvo y dijo: “Llámenlo.” Así que llamaron al ciego. “¡Ánimo!” —le dijeron. “¡Levántate! Te llama.” Él, arrojando la capa, dio un salto y se acercó a Jesús. “¿Qué quieres que haga por ti?” le preguntó. “Rabí, quiero ver,” respondió el ciego. “Puedes irte,” le dijo Jesús. “Tu fe te ha sanado.” Al momento recobró la vista y empezó a seguir a Jesús por el camino.

Pregunta del facilitador 2: Aquí vemos la historia de Bartimeo. Cuando Bartimeo se encontró con Jesús, Jesús le preguntó, “¿Qué quieres que haga por ti?” ¿Será que Jesús no se había dado cuenta que Bartimeo era un hombre ciego y mendigo? ¿Por qué creen que Jesús le hizo esa pregunta?

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- a. Al responder a la pregunta de Jesús, Bartimeo tuvo la oportunidad de denunciar ante Jesús aquello



que le agobiaba. Como hombre ciego, Bartimeo estaba sujeto a su condición con efectos sociales, económicos, y políticos. Su ceguera lo definía como el mendigo ciego. Al identificar la ceguera ante Jesús, ahora es Bartimeo quien define y denuncia la ceguera.

- b. El estrés traumático es una experiencia abrumadora. Al nombrar e identificar qué es y cómo es, podemos quitar las nubes abrumadoras y contrarrestar un poco el temor y la ansiedad que no nos permiten sanar. Conocer las señales y los síntomas, y cómo nos afectan, es el primer paso hacia la sanidad.



4. **Actividad (30 minutos)**

En esta actividad inviten a los participantes a dibujar una persona con estrés traumático y otra persona sin estrés traumático. Para el buen desarrollo de la actividad, será importante tener en cuenta lo siguiente:

- No obligue la participación, pero asegúrese que cada integrante tenga la oportunidad de participar de alguna manera si desea hacerlo.
- El objetivo no es crear una obra de arte; recuérdelos a los integrantes que no necesitan ser artistas para participar, que las expresiones artísticas también son una forma de expresar el dolor o malestar.
- Si los participantes demuestran timidez o se traban, en vez de darles las respuestas, plantéenles preguntas para ayudarles a pensar e identificar diferentes síntomas, o mencionen algunos de los comentarios que se hicieron en las conversaciones.
- Anime a los participantes a marcar y dibujar en el cuerpo de la figura.

Guíe a los participantes en el desarrollo de la actividad según las directrices que aparecen a continuación.

Facilitador 1: Aquí tenemos las figuras de dos personas. Esta figura de aquí es una persona con estrés traumático, y esta otra figura es una persona sin estrés traumático.



Usando estos plumones (*lápices de color o crayolas*), vamos a escribir y dibujar en cada hoja cómo esa figura se siente mentalmente, físicamente, espiritualmente y relacionamente.

- Empecemos con los **efectos físicos**. ¿Cómo podría afectar al cuerpo el estrés traumático? ¿Qué efectos físicos podría tener? Dibujémoslo.
- ¿Qué tal una persona sin estrés traumático? ¿Cómo se puede sentir físicamente una persona sin estrés traumático?

Facilitador 2: Ahora pensemos en **la mente** de una persona traumatizada.

- ¿Qué efectos podría tener el estrés traumático en la mente? ¿Qué emociones podría sentir una persona con estrés traumático? ¿Cómo se comportaría?
- ¿Qué tal una persona sin estrés traumático? ¿Cómo está su salud mental? ¿Qué pensamientos y emociones tiene una persona sin estrés traumático?

Facilitador 1: Pasemos al aspecto **espiritual**.

- ¿Cómo podría el estrés traumático afectar la vida espiritual? ¿Qué efectos podría tener en la relación con Dios? ¿Qué preguntas, pensamientos o creencias podría tener?
- ¿Qué tal una persona sin estrés traumático? ¿Cómo podría ser la vida espiritual de una persona sin estrés traumático?

Facilitador 2: Finalmente pensemos en lo **relacional**.

- ¿Cómo podría el estrés traumático afectar la vida social de una persona? ¿Cómo impactaría sus relaciones con otras personas? ¿Cómo se comportaría?
- ¿Qué tal una persona sin estrés traumático? ¿Cómo podría ser la vida social y relacional de una persona sin estrés traumático?

Al finalizar la actividad, Facilitador 1: Tomémonos unos minutos para apreciar los dibujos.

- ¿Qué diferencias observan entre las dos figuras?
- ¿Qué observan acerca de la figura con estrés traumático?
- ¿Cómo cree que siente la figura con estrés traumático?



- Imaginémonos a Jesús haciéndole a la figura con estrés traumático la misma pregunta que le hizo a Bartimeo: “¿Qué quieres que haga por ti?” ¿Cómo respondería la figura con estrés traumático?

Facilitador 2: Si conocemos cómo el estrés traumático nos puede impactar, podemos hacer algo al respecto. Puede ser más fácil negar que algo anda mal e intentar alejarnos de lo que nos causa dolor. Nos puede dar miedo enfrentar lo que nos causa dolor. Pero cuando lo sacamos a la luz, podemos denunciarlo ante Jesús. Y cuando conocemos cuál es la necesidad que tenemos, podemos buscar sanidad.



5. Conversación (15-20 minutos)

Facilitador 1: Hoy hemos hablado de cómo las situaciones traumatizantes pueden afectar nuestra mente, corazón, espíritu y alma. Juntos hemos identificado y nombrado los efectos del estrés traumático.

- Teniendo en mente estas cosas, ¿qué aprendió hoy?
- ¿Qué le sorprendió?



6. Conclusión y despedida

Facilitador 2:

Para cerrar nuestra lección con una oración, tomaremos un momento de silencio para aquietar el corazón. Sienta su corazón en su pecho. Sienta el ritmo de su respiración, aspirando profundamente el aliento con el cual Dios nos da la vida. Recuerde que la respiración es vital para la vida porque nos permite inhalar suficiente oxígeno lo cual alivia y nos relaja física y mentalmente.

Aquiete su corazón.

Oración de cierre:

Señor todopoderoso,
Como dice tu Palabra: “delante de ti están todos mis deseos y mi suspiro no te es oculto. Sácame de la red que me han tendido, pues tú eres mi refugio.” Hemos puesto delante de ti cómo sufrimos, Señor, y esperamos la sanidad de tu poder en nuestra vida. Amén.



7. Práctica individual hasta la siguiente reunión

1. Tómese unos 5 minutos al final de cada día para escribir o dibujar en un pequeño cuaderno o una libreta algunas de las cosas que usted sintió o pensó durante el día. Así como lo practicamos con las figuras hoy, dibuje o escriba cómo se sintió en su cuerpo, mente, corazón, y alma. Esta actividad nos ayuda a conocer cómo el estrés nos afecta. Al estar atento a lo que cargamos en el cuerpo, el corazón, la mente y el alma, podremos tomar pasos para buscar sanidad.
2. Si en algún momento durante la semana se siente ansioso o agobiado, tómese unos minutos para la respiración vital y para aquietar el corazón, así como lo hicimos al final de la lección. Sienta el ritmo de su respiración y cómo Dios nos da el aliento con cada respirar. Respire y aquiete su corazón de esta manera hasta que se sienta más calmado.



8. Reunión de cierre para los facilitadores

Al finalizar la reunión, reúnanse con su co-facilitador unos 10 a 15 minutos. Al completar la lista que se encuentra a continuación, compartan sus experiencias y reflexionen acerca del desarrollo de la lección.



EVALUACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA LECCIÓN

Lugar: _____ Fecha: _____

Hora: La reunión empezó a las _____ y terminó a las _____

Nombre de los facilitadores: _____ y _____

<p>1. Tiempo de saludos y oración</p> <p>¿La mayoría de los participantes llegaron a tiempo? Sí No</p> <p>Liste las iniciales de las personas que faltaron:</p> <p>_____</p> <p>¿Cambiaron la oración o el cántico? Sí No</p> <p>¿Cuál oración o cántico utilizaron? _____</p> <p>_____</p>
<p>2. Breve repaso de las lecciones anteriores</p> <ul style="list-style-type: none">• No aplica a esta lección.
<p>3. Introducción al nuevo tema</p> <p>¿Los participantes parecieron entender el tema? Sí No</p> <p>Anote sus observaciones: <i>Tenga en cuenta los obstáculos o fortalezas que obstruyeron o facilitaron que los participantes entendieran o no el tema, o que conversaran o no, etc.</i> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>4. Actividad</p> <p>¿La mayoría de los miembros participaron en la actividad? Sí No</p> <p>Alguna observación: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

**5. Conversación**

¿Los participantes estuvieron abiertos a compartir en las conversaciones? **Sí** **No**

Alguna observación:

6. Cierre y despedida

¿Cambiaron la oración? **Sí** **No**

Alguna observación:

Notas de autoevaluación del facilitador

- Lo mejor de la reunión de hoy fue:

- Lo más difícil de la reunión de hoy fue:

- Me preocupa:

- Estaré orando por:

(Por cuestión de confidencialidad, use las iniciales de los nombres de los participantes, en vez de sus nombres completos)



Retroalimentación

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

Si tiene un celular inteligente (*smartphone*)

1. Descargue la aplicación *Rayo del escáner QR* o *Lector códigos QR* a su celular inteligente.
2. Usando la aplicación, escanee el siguiente código:



3. Responda a las preguntas del cuestionario.

Si no tiene un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingrese a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y seleccione la sección de “Retroalimentación”.
2. En la sección **Concientización sobre el trauma y la recuperación para la comunidad cristiana: currículo para personas en situación de desplazamiento**, identifique la lección que acaba de concluir y seleccione el enlace indicado.
3. Responda las preguntas del cuestionario.

Si tiene alguna dificultad para responder a este cuestionario, por favor contacte 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).



Fundamentos bíblicos y teológicos para responder al sufrimiento y el trauma

Lección 2



Lección 2: Fundamentos bíblicos y teológicos para responder al sufrimiento y el trauma

PUNTOS CLAVE PARA LOS FACILITADORES

Tengan presentes los objetivos de la lección:

- Los participantes entenderán que las Escrituras no niegan el sufrimiento y los horrores de la vida.
- Los participantes aprenderán que Dios se acerca a su pueblo en medio del sufrimiento, el dolor y la pérdida.
- Los participantes apreciarán la esperanza de sanidad que ofrece Dios.

Infórmense sobre los principios terapéuticos que se cubren en esta lección:

- Practicar la auto regulación emocional al explorar los aspectos positivos y negativos del sufrimiento

Asegúrense de preparar los siguientes materiales para esta lección:

- Para la actividad principal, preparar una planta en una maceta. Si hay un árbol cerca de lugar de la reunión, la actividad se podría hacer al aire libre debajo del árbol.
- Cartulina, puede ser en pliegos, medios pliegos, cuartos u octavos.
- Materiales para dibujar o pintar (lápices, lápices de color, marcadores, o crayolas)

Al finalizar la reunión, reúnanse con su co-facilitador durante 10 a 15 minutos para compartir sus experiencias y conversar sobre el desarrollo de la lección. Completen la lista que está al final de la lección, la cual les ayudará a reflexionar y prepararse para la próxima reunión.



1. Saludos y tiempo de oración (15 minutos)

Cántico: “Salmo 61”

(Opcional: Reemplazar con otro cántico que contenga o exprese mejor las características de los temas relevantes de la lección)

Oye, oh Dios, mi clamor, atiende a mi oración.
Desde el cabo de la tierra clamaré yo a ti
Cuando mi corazón desmaye,
Llévame a la roca que es más alta que yo, que es más alta que yo.
Porque tú has sido refugio para mí
Y una torre fuerte delante del enemigo.
Cuando mi corazón desmaye,
Llévame a la roca que es más alta que yo, que es más alta que yo.

Oración de apertura:

(Reemplazar con otra oración opcional si desea)

Señor sabio,
Reconocemos que los sufrimientos de la vida pueden romper nuestros esquemas y superar nuestra capacidad de entendimiento. Juntos en este día, venimos delante de ti para estudiar tus caminos a través del profundo sufrimiento humano y pedimos que derrames sobre nosotros tu sabiduría. Amén.



2. Breve repaso de las lecciones anteriores (5 minutos)

Un repaso del efecto del trauma en el cuerpo, la mente y el espíritu (Lección 1).

Enfatice que el estrés traumático afecta la mente, el cuerpo, el espíritu, y las relaciones interpersonales. Haga una pausa después de mencionar cada elemento y pídale a los participantes que provean ejemplos específicos de cómo cada aspecto de nuestras vidas son afectados por el trauma. Por ejemplo: el trauma afecta el cuerpo y la salud y podemos ver su impacto en forma de dolores de estómago/problemas de digestión, dolores de cabeza, dolor de espalda o de cuello, palpitaciones, etc.





- *Seguimiento de la práctica individual:*
 - ¿Pudieron tomarse unos 5 minutos cada día para escribir o dibujar cómo se sintieron y lo que pensaron durante ese día? ¿Qué les pareció esta actividad? ¿Qué parte fue difícil? ¿Qué parte les gustó?
 - *Permitan que los integrantes compartan sus experiencias, observaciones y reflexiones.*



3. **Introducción al nuevo tema (20 minutos)**

Facilitador 1: El tema de esta lección es el testimonio bíblico sobre el sufrimiento. Es imposible evitar las historias de sufrimiento al leer las Escrituras. La Biblia nos cuenta acerca de las dificultades y pérdidas que tuvieron que enfrentar las personas del pueblo de Dios, tal y como las vivieron. ¿Cómo se sienten cuando leen las historias de sufrimiento en la Biblia?

Muchas veces puede ser un reto leer estas partes de la Biblia. Muchas veces quisiéramos saltarnos a la parte donde Dios salva, sana y restaura a su pueblo. Pero la Biblia no se enfoca solamente en las victorias y los grandes milagros de Dios. Nos cuenta también acerca de los desafíos de la vida humana con todas sus penas, maldades e injusticias, sin tapar ni negar nada. De esta manera las Escrituras nos demuestran que Dios no esconde su rostro ni desvía la mirada de nuestro dolor, la angustia y la muerte. Dios no se espanta por las vivencias más dolorosas y feas de nuestro mundo. Más bien, Dios mismo se hizo carne para vivirlas entre nosotros.

Pregunta del facilitador 1: ¿Por qué será importante que la Biblia nos indique que Dios no esconde su rostro ni desvía la mirada del dolor, la angustia y la muerte?

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- Dios desea intensamente estar en comunión con nosotros. El testimonio de la Biblia gira en torno a esta temática y Jesús es el testimonio de que Dios encontró una manera para que nosotros pudiéramos vivir bajo su reino, sin barreras ni



temor. Es por este gran amor que Dios no se esconde ni desvía la mirada de las oscuridades de la realidad humana. Dios nos ve tal y como somos, todo lo que hemos sufrido y vivido, y con todo lo que conoce decide acercarse a nosotros.

- La presencia de Dios en medio de lo más doloroso de la vida humana señala el límite del dolor humano: no se escapa del poder de Dios ni tiene la última palabra. Dios es capaz de abrazar nuestro dolor y convertirlo en el camino a la sanidad.

Facilitador 2: Al leer las historias de la Biblia, muchas veces nos podemos preguntar por qué Dios no intervino para detener los acontecimientos y aliviar el sufrimiento de las personas. Es difícil de entender por qué Dios, siendo bueno y poderoso, permitió que tantas tragedias y horrores ocurrieran.

Tal vez así se sintieron Marta y María, las hermanas de Lázaro, cuando Lázaro murió. Marta le dijo a Jesús: "Señor, si hubieses estado aquí, no habría muerto mi hermano". Jesús no intentó defenderse ante las hermanas, ni se apresuró por arreglar rápidamente la situación. En cambio, Jesús miró a las personas que estaban llorando de dolor, y su espíritu se estremeció y se conmovió. Luego se fue al sepulcro de Lázaro y ahí lloró. No volteó su rostro ni desvió la mirada. No fue indiferente ante la muerte de Lázaro ni ofreció excusas por haber llegado tarde. Más bien, se acercó a las personas adoloridas y las acompañó en medio de su sufrimiento, el dolor y la pérdida, con el espíritu conmovido.

Pregunta del facilitador 2: A partir de Jesús en esta historia, ¿qué podemos aprender acerca de la presencia de Dios en medio de los sufrimientos inexplicables en la Biblia?

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- a. Aunque Lázaro resucitó, las Escrituras no nos dan una clara explicación de su muerte y el dolor que resultó. Muchas historias bíblicas tienen sufrimientos inexplicables. No logramos entender por qué estas cosas ocurren ni recibimos respuestas satisfactorias a nuestras preguntas. Jesús, antes de expirar en la cruz, experimentó un profundo abandono por parte de su Padre, Dios todopoderoso. En vez de borrarlos



o ignorar que existen sufrimientos inexplicables, las Escrituras las incluyen. No los esconden ni los niegan, porque Dios no esconde su rostro ni desvía su mirada.

- b. Las palabras de Marta a Jesús pueden parecer una falta de respeto o de confianza. Con todo el dolor y reproche que cargan estas pocas palabras, al mismo tiempo expresan fe en Jesús: que si Jesús hubiese estado allí, ciertamente Lázaro estaría vivo porque Jesús lo habría sanado y habría detenido las circunstancias que lo llevaron a la muerte. También demuestran una confianza en Jesús al expresarle abiertamente y sinceramente su profundo dolor.
- c. Cuando Jesús pide que quiten la piedra de la tumba de Lázaro, Marta intenta razonar con él. Había olores fuertes porque Lázaro llevaba cuatro días de haber muerto. La muerte ahuyenta la vida. Sin embargo, la sanidad que Jesús ofrece por su muerte da vida nueva en medio del dolor y el sufrimiento.



4. **Actividad (30 minutos)**

Pongan una planta en una maceta en medio del grupo e inviten a los participantes a que la observen. Si es posible, se podría hacer la actividad al aire libre con un árbol justo afuera del lugar de la reunión.

Facilitador 1: Observemos esta planta. La muerte no puede agotar la vida. Enterramos una semilla y esta da vida a una planta. Luego la planta al morir llega a ser, o se convierte en la tierra, de la cual brota nueva vida y da fruto a otras plantas.

Pregunta del facilitador 1: ¿Cómo es la vida que llega a digerir la muerte y nutrirse de ella?

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- a. De la semilla enterrada nace vida nueva. Es decir, al ser enterrada, la semilla puede nutrir la vida.
- b. Esto no justifica la muerte y la destrucción, pero sí demuestra que la muerte y la destrucción no pueden agotar la vida ni tener la última palabra porque nuestro Dios creador las convierte en alimento de vida nueva.



Lección 2

Pregunta del facilitador 2: ¿Cómo se podría comparar la semilla y la planta que brota de ella a la vida de una persona que ha sufrido profundamente?

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- a. El sufrimiento y las pérdidas de la persona se asemejan a una semilla enterrada.
- b. Que nueva vida brote de la muerte, no significa que debemos olvidar lo perdido ni pasar por alto el duelo. Está bien sentir dolor y llorar y hasta clamar, son expresiones genuinas de angustia y dolor, y no vale la pena esconderlas de Dios. Así como una semilla enterrada nutre la vida de la planta, de la misma manera las pérdidas y la muerte pueden nutrir nueva vida.
- c. La vida no termina con la muerte. De la muerte Dios puede dar nueva vida.

Facilitador 2: La muerte no puede agotar la vida. Jesús describió su propia vida como un grano de trigo que cae a la tierra y que, por el poder de su muerte, lleva mucho fruto. Jesús sufrió una muerte horrorosa y traumatizante en la cruz. Sin embargo, a través de su resurrección Dios ha hecho que sea la fuente de nuestra vida.

Repartan la cartulina a los integrantes e invítenlos a que dibujen un árbol cada uno.

Facilitador 1: Teniendo en mente la muerte y la resurrección de Cristo que como una semilla enterrada nos dio la vida, invitamos a que cada persona dibuje un árbol. Imagínesse un árbol que nace de una semilla enterrada y se nutre de ella.

Puede usar cualquiera de estos materiales para dibujar su árbol, y si desea, lo puede colorear de la manera que usted guste. A partir de la próxima reunión, utilizaremos estos dibujos de árboles para desarrollar las actividades.

Recuérdelos a los participantes que no es necesario que los dibujos sean obras de arte. Anímelos a que sean creativos: no hay una sola manera correcta de dibujar ni un solo tipo de árbol que se pueda dibujar. Denles la libertad de escoger cualquier material de arte que ellos deseen utilizar para dibujar/colorear.



5. Conversación (15-20 minutos)

Facilitador 2: Hoy hemos hablado de cómo Dios desea acercarse a su pueblo en medio del sufrimiento. Lo vemos en la manera en la cual la Biblia no esconde las historias de sufrimiento del pueblo de Dios, sino que nos las cuenta, tal y cómo sucedieron. Además, la nueva vida puede surgir a partir de la muerte, así como Cristo nos da vida nueva por medio de su muerte y resurrección. El sufrimiento y la muerte no pueden agotar la vida, sino que por medio de la gracia de Dios, la muerte puede nutrir la vida.

¿Alguien desea compartir algún testimonio de personas que han sufrido y, habiendo perseverado sin negar lo que han sufrido, han llegado a levantar una vida sana y generosa?

Permita que dos o tres participantes compartan testimonios si desean hacerlo.



6. Conclusión y despedida

Oración de cierre:

Señor sabio,
Nos hemos reunido en busca de tu sabiduría, para conocer tu presencia en medio de los horrores de la vida humana. Danos valentía para mirar de frente lo que hemos sufrido, y confianza en ti para digerir el dolor que sigue en nuestras vidas. Tú que eres la resurrección y la vida, llénanos de esperanza. Amén.



7. Práctica individual hasta la siguiente reunión

Los participantes pueden escoger uno de los siguientes ejercicios para la semana:

1. Medite sobre el proceso de germinación y crecimiento de una planta. Si le es posible medite sobre esto en un lugar de intimidad – en un jardín o al aire libre y cerca de un árbol si es posible. Reflexione sobre los patrones de muerte y vida, de deshidratación e hidratación de la semilla. Identifique facetas similares en su vida. Mientras reflexiona, asegúrese de respirar profunda y pausadamente el aliento de vida que Dios nos da. Si



Lección 2

siente que este ejercicio evoca mucha emoción en usted y le recuerda mucho de sus tierras, considere practicar alguna de la otras opciones.

2. Si le gusta dibujar, dibuje el proceso y las diferentes facetas de germinación y crecimiento de una planta. Identifique facetas similares en su vida. Mientras reflexiona, asegúrese de respirar profunda y pausadamente el aliento de vida que Dios imparte al ser humano.
3. Si le gusta la jardinería y cuidar plantas, plante una semilla y observe cada día el proceso de germinación y crecimiento de su planta. Identifique facetas similares en su vida. Mientras reflexiona, asegúrese de respirar profunda y pausadamente el aliento de vida que Dios nos da, o sea la respiración vital.



8. Reunión de cierre para los facilitadores

Al finalizar la reunión, reúnanse con su co-facilitador unos 10 a 15 minutos. Al completar la lista que se encuentra a continuación, compartan sus experiencias y reflexionen acerca del desarrollo de la lección.



EVALUACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA LECCIÓN

Lugar: _____ Fecha: _____

Hora: La reunión empezó a las _____ y terminó a las _____

Nombre de los facilitadores: _____ y _____

1. Tiempo de saludos y oración

¿La mayoría de los participantes llegaron a tiempo? **Sí** **No**

Liste las iniciales de las personas que faltaron:

¿Cambiaron la oración o el cántico? **Sí** **No**

¿Cuál oración o cántico utilizaron? _____

2. Breve repaso de las lecciones anteriores

- Pregunte sobre la práctica individual entre reuniones. **Sí** **No**
- Resuma las experiencias y reacciones a los ejercicios individuales en relación a lo que se discutió en grupo en la lección anterior. **Sí** **No**

Anote sus observaciones:

3. Introducción al nuevo tema

¿Los participantes parecieron entender el tema? **Sí** **No**

Anote sus observaciones:

Tenga en cuenta los obstáculos o fortalezas que obstruyeron o facilitaron que los participantes entendieran o no el tema, o que conversaran o no,

etc. _____



Lección 2

4. Actividad

¿La mayoría de los miembros participaron en la actividad? **Sí** **No**

Alguna observación: _____

5. Conversación

¿Los participantes estuvieron abiertos a compartir en las conversaciones? **Sí** **No**

Alguna observación:

6. Cierre y despedida

¿Cambiaron la oración? **Sí** **No**

Alguna observación:

Notas de autoevaluación del facilitador

- Lo mejor de la reunión de hoy fue:

- Lo más difícil de la reunión de hoy fue:



- Me preocupa:

- Estaré orando por:

(Por cuestión de confidencialidad, use las iniciales de los nombres de los participantes, en vez de sus nombres completos)



Retroalimentación

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

Si tiene un celular inteligente (*smartphone*)

1. Descargue la aplicación *Rayo del escáner QR* o *Lector códigos QR* a su celular inteligente.
2. Usando la aplicación, escanee el siguiente código:



3. Responda a las preguntas del cuestionario.

Si no tiene un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingrese a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y seleccione la sección de "Retroalimentación".
2. En la sección **Concientización sobre el trauma y la recuperación para la comunidad cristiana: currículo para personas en situación de desplazamiento**, identifique la lección que acaba de concluir y seleccione el enlace indicado.
3. Responda las preguntas del cuestionario.

Si tiene alguna dificultad para responder a este cuestionario, por favor contacte a la administradora del proyecto de *Fe y Desplazamiento* en el correo electrónico admin.tyd@unisbc.edu.co, o al número 300 533 81 15 (celular y WhatsApp).



Prácticas espirituales para promover la sanidad del trauma

Lección 3



Lección 3 - Prácticas espirituales para promover la sanidad del trauma

PUNTOS CLAVE PARA LOS FACILITADORES

Tengan presentes los objetivos de la lección:

- Proveer prácticas que ayuden a estabilizar las reacciones, a nivel físico, psíquico y espiritual, frente a las experiencias traumáticas.
- Compartir y afrontar emociones y percepciones de experiencias traumáticas en el contexto grupal.
- Aprender estrategias y afrontar emociones y percepciones en un contexto grupal y guiados por principios bíblicos.

Infórmense sobre los principios terapéuticos que se cubren en esta lección:

- La meditación*
- La respiración diafragmática* (vital)

*Véase *La Guía de Recursos Para Profesionales y Cartilla Para Pastores* para leer sobre estos principios.

Asegúrense de preparar los siguientes materiales para esta lección:

- Biblias o fotocopias de los Salmos 88 y 1*
- Fotocopias de las oraciones de apertura y cierre
- Identifique un árbol o una planta cerca al lugar de reunión, o traiga una planta en una maceta
- Material para la "Práctica individual hasta la siguiente reunión"
 - Fotocopias de los Salmos 88 y 1*
 - Opcional – Grabación de la meditación de Salmos
 - Opcional – Grabación de los ejercicios de respiración diafragmática y vital.

*Para la actividad principal, los facilitadores deben haber preparado suficientes fotocopias de los dos salmos que se proveen en esta lección. Si optan por usar las oraciones de apertura y cierre, los facilitadores deberán repartir fotocopias de ellas o leer en voz alta las partes que corresponden a los participantes.



Lección 3

Al finalizar la reunión, reúnanse con su co-facilitador de 10 a 15 minutos para compartir sus experiencias y conversar sobre el desarrollo de la lección. Completen la lista que queda al final de la lección, la cual les ayudará a reflexionar y prepararse para la próxima reunión.



1. Saludos y tiempo de oración (15 minutos)

Reunir a los participantes con esta apertura.

Facilitador 1: La vida es un don de Dios que sostenemos y compartimos con alimentación y acción adecuadas.

Cántico: "Mi corazón, oh examina hoy" – (Opcional - reemplazar con otro cántico si es necesario)

Mi corazón, oh examina hoy;

Mis pensamientos, prueba, oh Señor.

Ve si en mí, perversidades hay;

Por sendas rectas lléveme tu amor.

Dame, Señor, más de tu plenitud,

Pues, tú eres fuente de salud.

Sobre la cruz, en medio del dolor,

Brotar hiciste por tu gran amor.

Oración de apertura

Nota para los facilitadores: A continuación presentamos varias opciones para la oración inicial. Si están en un ambiente donde los integrantes del grupo están acostumbrados a la liturgia se recomienda seguir el siguiente modelo.

Facilitador 2: Vamos a orar juntos.

Facilitador 2: Nos reunimos para nutrirnos como un árbol que Dios ha plantado.

Todos: **Nos acercamos a la fuente de sanidad.**

Facilitador 2: Venimos a disfrutar de su Palabra y meditar en ella.

Todos: **Nos acercamos a la fuente de sanidad.**

Facilitador 2: Nos reunimos para dar y recibir los dones unos de otros y compartir el peso de nuestras cargas.



Todos: **Nos acercamos a la fuente de sanidad**

Facilitador 2: Venimos a echar raíces junto a tus corrientes de agua, O Dios.

Todos: **Nos acercamos a la fuente de sanidad.**

(Oración Opcional) Si es más apropiado para el contexto, sugerimos esta otra opción que es orar la Palabra, es decir repetir los elementos fundamentales de una porción de la Biblia.

Señor, queremos "ser como árbol plantado junto a corrientes de agua viva."

Señor, ayúdanos a "dar fruto en su tiempo" y que nuestras hojas no caigan.

Señor, haznos prosperar en nuestro trabajo y esfuerzo de recuperación.



2. Breve repaso de las lecciones anteriores, si corresponde (5 minutos)

- Un repaso del efecto del trauma en el cuerpo, la mente y el espíritu y por tanto la sanación como un proceso relacional y personal (Lección 1).
- Repaso del testimonio teológico sobre el sufrimiento que no es del todo explicable y por tanto la necesidad de la paciencia y del acompañamiento (Lección 2).
- La presente lección representa un paso hacia la sanidad.



3. Introducción al nuevo tema (20 minutos)

Facilitador 1: El tema de esta lección es la formación de hábitos de una visión sanadora de la vida.

En las Escrituras encontramos a personas y comunidades que luchan con dificultades que parecen imposibles de superar. Experimentan un dolor tan profundo que no saben cómo seguir adelante. Se sienten confundidos y sin palabras para expresar lo que sienten. Sin embargo, no se apresuran por expresar una esperanza superficial. En cambio, insisten en **expresarle a Dios su profundo dolor y necesidad**. Esto no es una falta de respeto a Dios, sino que es parte de una relación con Dios que es transparente y sincera. Como tal, expresa una confianza en la compasión de Dios, quien está atento a los clamores



dolorosos de sus criaturas. Podemos observar esta clase de relación transparente con Dios en los salmos de lamento. El **lamento** es una práctica espiritual a través de la cual expresamos a Dios nuestro dolor y necesidad.

Pregunta del facilitador 1: ¿Por qué será importante expresar nuestro dolor profundo, y evitar las palabras y los pensamientos de esperanza superficial o precipitada?

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- a. A veces el dolor puede ser tan profundo que lo tapamos con una esperanza superficial. La represión del dolor y la esperanza superficial no promueven el proceso de sanación. No permiten la transparencia con Dios o la sinceridad con los demás o con uno mismo. Los salmos de lamento demuestran que la duda, la desesperación y la angustia caben dentro de nuestra relación con Dios. Estas realidades no se viven al margen de una relación con Dios sino al seno de ella. Una relación transparente con Dios se manifiesta en una sinceridad prudente con los demás. Permite un sufrimiento en común a través del cual Dios se manifiesta como la fuente de sanidad.
- b. Como resultado del trauma es posible que falten las palabras adecuadas para expresar el dolor y la pérdida. Sin palabras es difícil sanar. Aunque los salmos de lamento no proporcionan todas las palabras necesarias, nos ofrecen maneras para expresar nuestro sufrimiento y nos ayudan a encontrar nuestras propias palabras. Esto es necesario para llegar a una visión sanadora de la vida.

Facilitador 2: El otro aspecto de nuestro tema de hoy es la formación de una visión integral de la sanidad.

Las Escrituras presentan la sanidad humana como una realidad rica y compleja. No se trata de arreglar una pieza rota dentro de una persona o en una comunidad. La sanidad abarca la vida en su totalidad, incluyendo las muchas formas en las cuales uno se relaciona con otras personas y con la naturaleza - como los animales, los árboles, las plantas, el agua y la tierra. Se trata de cómo la persona absorbe la vida y la sanidad de lo que recibe de los demás y lo que da a los demás. Podemos aprender



Lección 3

acerca de la sanidad a través de la creación y todos los seres que respiran. Más adelante vamos a centrarnos en un árbol que manifiesta la sanidad según el Salmo 1.

Pregunta del facilitador 2: Consideren la naturaleza. ¿Cómo sabemos si un terreno, una planta, o tal vez un animal es sano? ¿Cuáles son las señales de su sanidad? ¿Y qué es lo que esas señales demuestran?

En sus reacciones a los aportes de los participantes, los facilitadores deben aclarar lo siguiente:

- a. La sanidad es el producto de muchos elementos que trabajan juntos en armonía a lo largo del tiempo. Por ejemplo, una planta en buenas condiciones depende de una fuente de agua fiable, tierra que absorba y mantenga el agua, una proporción adecuada de sol y sombra, y hojas que reciban el sol y den sombra a las raíces. Cuando la planta sufre una herida, necesita del conjunto de todos estos elementos para sanar. De la misma manera, para sanar del trauma necesitamos diversas amistades, varias formas de acompañamiento, diferentes prácticas de reunión en comunidad, espacios de silencio o reflexión, y conexión con la naturaleza.
- b. La sanidad es el fruto de procesos continuos y sostenibles. Para sanar de un sufrimiento profundo, tenemos que practicar hábitos que nutran al cuerpo y la mente. Aparte de la formación de buenas relaciones con otros, usted necesita participar de prácticas que brinden palabras de vida y fomenten su propia capacidad de expresar su sufrimiento y esperanza y de visualizar su sanidad. La meditación en dos salmos que vamos a hacer juntos ahora es un ejemplo de una de estas prácticas. Hoy nosotros vamos a hacerlo en grupo, pero también es bueno hacerlo a solas o con algunas personas cercanas en su vida. También podrían memorizar estos u otros salmos para poder participar de las palabras de vida en cualquier momento del día.



4. Actividad (30 minutos)

Facilitador 1: Tomando en cuenta lo que hemos conversado acerca del lamento en las Escrituras y



su importancia para la sanidad, vamos a leer juntos un salmo de lamento (*repartir Biblias o fotocopias del Salmo 88*). Cada vez que lleguemos a una asterisco (*), o al final del verso, haremos una pausa y respiraremos profundamente (*demonstrar la respiración diafragmática*). Luego al final, guardaremos silencio durante unos momentos antes de seguir.

Leer el Salmo 88 todos juntos, respirando profundamente al hacer las pausas entre cada verso.



Salmo 88 (versículos seleccionados)

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

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

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

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

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

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

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

¿Por qué, oh Señor, me has rechazado? *
¿Por qué escondes de mí tu rostro?

Has alejado de mí al amigo y al vecino, *
y la oscuridad es mi única compañera.

(silencio de 30 a 60 segundos)



Para la segunda parte de la actividad, los facilitadores invitarán al grupo a caminar juntos hasta un árbol sano que se encuentre cerca del lugar de la reunión (si no hay ningún árbol sano, pueden caminar hasta una planta que esté en buenas condiciones, o también se puede traer una planta en maceta y ponerla en medio del grupo, pero se recomienda salir al aire libre). Cuando el grupo se haya reunido alrededor del árbol, el facilitador continuará.

Facilitador 2: Tomando en cuenta lo que hemos conversado sobre la visión integral de la sanidad, vamos a meditar juntos en el Salmo 1. Una vez más, después de cada verso, o cada estrellita (), haremos una pausa y respiraremos profundamente. Al terminar el salmo, guardaremos unos momentos de silencio, para permitir que la Palabra de Dios resuene como eco.*

Leer el Salmo 1 todos juntos, respirando profundamente al hacer las pausas entre cada verso.



Salmo 1

1 Bienaventurado el que no anda en consejo de malos, *
ni está en camino de pecadores, ni en silla de escarnecedores se ha sentado;

2 Sino que en la ley del Señor está su delicia, *
y en su ley medita de día y de noche.

3 Será como el árbol plantado junto a corrientes de aguas, *
que da su fruto en su tiempo, y su hoja no cae, y todo lo que hace prosperará.

4 No así los malos, no así, *
que son como el tamo que arrebatara el viento.

5 Por tanto, no se levantarán los malos en el juicio, *
ni los pecadores en la congregación de los justos;

6 Porque el Señor conoce el camino de los justos, *
mas la senda de los malos perecerá.

(silencio durante 30 a 60 segundos)



Facilitador 2: Vamos a tomar unos minutos para reflexionar sobre este salmo y la visión que ofrece de la sanidad, la cual es la bienaventuranza del Dios creador. El salmo dice que “en la ley del Señor está [la] delicia” de aquel que experimenta la bendición de Dios, “y en su ley medita de día y de noche.” Meditemos, pues, en las palabras de este salmo y disfrutemos de ellas. La ley de Dios que el salmo menciona no consiste solo en reglas, sino también en las historias escritas que el pueblo de Dios ha vivido, sus fracasos, sus victorias, y la fidelidad de Dios en todo el drama de su vida. Consiste también en las palabras bíblicas de sabiduría y salmos como este que visualizan la vida de bendición, la vida de sanidad. En la vida del pueblo de Dios, los salmos no solo se leían sino que también se cantaban. Se repetían en reuniones como la nuestra para que sus palabras se convirtieran en la memoria y la guía del pueblo.

Pensemos en la imagen central de este salmo y meditemos en ella: el árbol que representa la vida de la persona bienaventurada.

“Será como el árbol plantado junto a corrientes de aguas, que da su fruto en su tiempo, y su hoja no cae, y todo lo que hace prosperará”.

Pregunta del facilitador 1: El árbol esta “plantado junto a corrientes de aguas”. ¿Por qué es sano un árbol que está plantado junto a corrientes de agua? ¿Cómo es una vida humana que está plantada junto a corrientes de aguas?

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- a. La salud del árbol depende de su cercanía a las corrientes de aguas.
- b. Las corrientes de aguas son una fuente constante de nutrición, y no es esporádica como la lluvia.
- c. Las corrientes de aguas no son parte del árbol. Vienen de afuera a nutrir la vida interna del árbol. La sanidad de una persona consiste en recibir lo que necesita.
- d. La sanidad de la persona depende de su cercanía a los dones de Dios en las vidas de los demás, al



Lección 3

pueblo de Dios, y de su participación continua en esas relaciones vitales que nutren cuerpo y alma.

Pregunta del facilitador 2: El árbol “da su fruto en su tiempo”. ¿Por qué es sano un árbol que da su fruto en su tiempo? ¿Cómo es una vida humana que da su fruto en su tiempo?

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- a. Un árbol sano produce algo que da a otros. La sanidad de una persona consiste en recibir lo que necesita y la capacidad de dar a otros,
- b. No sobreproduce o da fruto en todo momento, sino que produce en su tiempo. De la misma manera, una vida sana necesita un ritmo saludable entre el trabajo y el descanso.
- c. No solo se ve sano desde lejos, sino que tiene fruto de sanidad. Aunque a veces sentimos presión por aparentar que estamos bien, no podemos conformarnos con la apariencia de sanidad. Buscamos una sanidad profunda que produce fruto de buena vida.

Pregunta del facilitador 1: La hoja del árbol “no cae”. ¿Por qué es sano un árbol cuya hoja no cae? ¿Cómo es una vida humana cuya hoja no cae o no se marchita?

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- a. Las hojas de un árbol sano pueden absorber el calor sin marchitarse. Lo pueden aguantar porque están bien nutridas. De igual manera, una vida humana es capaz de hacer frente a fuertes dificultades si está bien nutrida.
- b. Las hojas duraderas señalan no una explosión de vigor sino una sanidad constante y estable.
- c. Las hojas dependen de la sombra y vitalidad de las otras hojas para no marchitarse. La sanidad se vive en comunidad.



Pregunta del facilitador 2: Dice el salmo que todo lo que hace la persona bienaventurada prosperará. ¿Cómo puede prosperar todo lo que hace una persona?

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- a. La ley del Señor, en toda su riqueza, nutre la vida para que sea fructífera en todo, no solamente en ciertas cosas. La ley de Dios trata toda la vida, no solo una parte de la vida a costa de otras.
- b. La prosperidad de todo lo que hace una persona depende de la prosperidad de otros y contribuye a la prosperidad de otros. La sanidad se vive al dar y recibir.

Pregunta del facilitador 1: La segunda parte del salmo dice que una vida que no está sana es como el tamo que arrebatara el viento. ¿Por qué puede el viento arrebatara las vidas que no están sanas?

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- a. Sin buenas raíces, una vida no puede aguantar el viento, los trastornos de la vida.
- b. Sin corrientes de aguas, una vida se marchita y se vuelve quebradiza, y carece de la flexibilidad y resistencia necesarias para florecer en un paisaje difícil.
- c. El tamo no deja huella de una vida arraigada, mientras que una vida sana deja rastro de una vida arraigada y regada cuando muere.

Pregunta del facilitador 2 (Opcional): Otro salmo dice que “como el ciervo brama por las corrientes de las aguas, así clama por ti, Dios, el alma mía”. ¿Qué otros ejemplos de la vida sana encontramos en la naturaleza (p. ej., plantas, animales)?



5. Conversación (15-20 minutos)

Lo ideal, si hay tiempo, es salir con el grupo y reunirse al lado de un árbol en un lugar propicio cercano al lugar de reunión. Si esto no es una opción, pídeles a los participantes que contemplen la planta o el dibujo del árbol durante esta parte de la conversación. Al lado del árbol o en el lugar de reunión, el facilitador continúa.

Facilitador 1: Hemos hablado sobre la importancia del lamento y juntos hemos practicado el lamento. Luego hemos nutrido nuestra visión de una vida sana a través del Salmo 1, y hemos visto que la sanidad es una realidad de muchos ingredientes a lo largo del tiempo.

- ¿Cómo ha profundizado su comprensión del lamento como una parte de una relación con Dios y del proceso de sanidad?
- ¿Cómo ha nutrido su visión de la sanidad de su propia vida?



6. Conclusión y despedida

Oración de cierre

Facilitador 2: Nos hemos reunido para nutrirnos como un árbol que Dios ha plantado.

*Todos: **Hemos bebido de la fuente de sanidad.***

Facilitador 2: Hemos disfrutado de tu Palabra y meditado en ella.

*Todos: **Hemos bebido de la fuente de sanidad.***

Facilitador 2: Hemos dado y recibido de nuestros dones y hemos compartido el peso de nuestras cargas.

*Todos: **Hemos bebido de la fuente de sanidad.***

Facilitador 2: Hemos echado raíces junto a tus corrientes de agua, O Dios.

*Todos: **Hemos bebido de la fuente de sanidad. Amen.***



7. Práctica individual hasta la siguiente reunión

1. Meditar en el Salmo 88 como se hizo en el grupo (Anexo): leyéndolo en voz alta, en un lugar de intimidad (al aire libre si es posible), observando las pausas y respirando profundamente entre los versos.
 2. Meditar en el Salmo 92 de la misma manera.
- (opcional) Si se desea, los facilitadores pueden repartir fotocopias o grabaciones de otros salmos de lamento (Salmo 10, 13, 39, 55, 77, o 142) para que los participantes mediten en ellos antes de la siguiente reunión
 - (opcional) Los facilitadores pueden repartir una fotocopia o recordarles a los integrantes que una grabación del Salmo 52 está disponible en la página web del proyecto para que los participantes mediten en él antes de la siguiente reunión.



8. Reunión de cierre para los facilitadores

Al finalizar la reunión, reúnanse con su co-facilitador unos 10 a 15 minutos. Al completar la lista que se encuentra a continuación, compartan sus experiencias y reflexionen acerca del desarrollo de la lección.



EVALUACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA LECCIÓN

Lugar: _____ Fecha: _____

Hora: La reunión empezó a las _____ y terminó a las _____

Nombre de los facilitadores: _____ y _____

1. Tiempo de saludos y oración	
¿La mayoría de los participantes llegaron a tiempo? Sí	No
Liste las iniciales de las personas que faltaron: _____	
¿Cambiaron la oración o el cántico? Sí	No
¿Cuál oración o cántico utilizaron? _____ _____	
2. Breve repaso de las lecciones anteriores	
• Pregunte sobre la práctica individual entre reuniones. Sí	No
• Resuma las experiencias y reacciones a los ejercicios individuales en relación a lo que se discutió en grupo en la lección anterior. Sí	No
Anote sus observaciones: _____ _____ _____	
3. Introducción al nuevo tema	
¿Los participantes parecieron entender el tema? Sí	No
Anote sus observaciones: <i>Tenga en cuenta los obstáculos o fortalezas que obstruyeron o facilitaron que los participantes entendieran o no el tema, o que conversaran o no, etc.</i> _____ _____ _____	

**4. Actividad**

¿La mayoría de los miembros participaron en la actividad? **Sí** **No**
Alguna observación:

5. Conversación

¿Los participantes estuvieron abiertos a compartir en las conversaciones? **Sí** **No**
Alguna observación:

6. Cierre y despedida

¿Cambiaron la oración? Alguna observación:

Notas de autoevaluación del facilitador

1. Lo mejor de la reunión de hoy fue:

2. Lo más difícil de la reunión de hoy fue:



Lección 3

3. Me preocupa:

4. Estaré orando por:

(Por cuestión de confidencialidad, use las iniciales de los nombres de los participantes, en vez de sus nombres completos)

**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 abominación 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.



Lección 3

15 ¿Por qué, oh Señor, me has rechazado? *
¿Por qué escondes de mí tu rostro?

16 Desde niño, he sido desgraciado y he estado al borde de la muerte; *
he soportado tus terrores con mente medrosa.

17 Sobre mí ha pasado tu ira flamante, *
y me han consumido tus terrores.

18 Me rodean como un diluvio todo el día; *
a una me han cercado.

19 Has alejado de mí al amigo y al vecino, *
y la oscuridad es mi única compañera.





Retroalimentación

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

Si tiene un celular inteligente (*smartphone*)

1. Descargue la aplicación *Rayo del escáner QR* o *Lector códigos QR* a su celular inteligente.
2. Usando la aplicación, escanee el siguiente código:



3. Responda a las preguntas del cuestionario.

Si no tiene un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingrese a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y seleccione la sección de “Retroalimentación”.
2. En la sección **Concientización sobre el trauma y la recuperación para la comunidad cristiana: currículo para personas en situación de desplazamiento**, identifique la lección que acaba de concluir y seleccione el enlace indicado.
3. Responda las preguntas del cuestionario.

Si tiene alguna dificultad para responder a este cuestionario, por favor contacte 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).



El perdón

Lección 4



Lección 4: El perdón

PUNTOS CLAVE PARA LOS FACILITADORES

Tengan presentes los objetivos de la lección:

- Los participantes podrán identificar el proceso sanador del perdón.
- Los participantes podrán identificar las barreras sociales y los sentimientos personales que impiden el perdón
- Los participantes practicarán cómo expresar sanamente sus emociones encontradas (confesar) y empezarán a experimentar los efectos de perdonar sanamente

Infórmense sobre los principios terapéuticos que se cubren en esta lección:

- Identificación y reconocimiento del proceso sanador del perdón.

Asegúrense de preparar los siguientes materiales para esta lección:

- Para la actividad principal de la presente lección, los facilitadores deben haber preparado suficientes fotocopias de los pasajes de Salmo 65, Mateo 9 y Juan 9 impresos a continuación.
- Si optan por usar las oraciones de muestra, los facilitadores deberá repartir fotocopias de ellas o leer las partes que corresponden a los participantes.
- Traer la planta que el grupo sembró como parte de la lección 3, o planear caminar con el grupo hacia el árbol cercano que visitaron durante la lección 3.



1. Saludos y tiempo de oración (15 minutos)

Facilitador 1: El perdón del hombre no es fácil, pero el perdón de Dios sí, y es efectivo, abundante y misericordioso.

Salmo 130 (o cántico parecido)

De lo profundo, Señor, a ti clamo.
Señor, oye mi voz;
estén atentos tus oídos a la voz de mi súplica.
Oh Señor, si miras los pecados,
¿quién, Señor, podrá mantenerse?
Pero en ti hay perdón, para que seas reverenciado.
Esperé yo en el Señor;
esperó mi alma, en su palabra he esperado.
Mi alma espera en el Señor
más que los centinelas la mañana,
más que los vigilantes la mañana.
Espere Israel en el Señor,
porque en el Señor hay misericordia
y abundante redención con él.
Él redimirá a su pueblo de todos sus pecados.

Oración (muestra)

Facilitador 2: Vamos a orar juntos.

Facilitador 2: Nos reunimos para conocer tu perdón

Todos: **Tu perdón es fuerte y abundante**

Facilitador 2: Venimos a meditar en tu palabra poderosa

Todos: **Tu perdón es fuerte y abundante**

Facilitador 2: Nos reunimos para saborear tu perdón

Todos: **Tu perdón es fuerte y abundante**

Facilitador 2: Venimos a perdonar como tú perdonas, Oh Dios

Todos: **Tu perdón es fuerte y abundante**

(ORACIÓN ALTERNA) - Orar el Salmo 130

Facilitador 2: En el siguiente tiempo de silencio, invitamos a cualquier persona presente que exprese una



necesidad, con una sola frase o quizá la simple mención de un nombre de la person en necesidad, y cada vez responderemos todos:

Todos: **Te rogamos, Señor, fuente de compasión.**

Facilitador 2: Venimos a perdonar como tu perdonas, Oh Dios

Todos: **Tu perdón es fuerte y abundante**



2. Breve repaso de las lecciones anteriores, si corresponde (5 minutos)

- Repaso del testimonio bíblico sobre sufrimientos no del todo explicables y por tanto la necesidad de la paciencia y del acompañamiento.
- Repaso de la solidaridad de Dios con los que sufren.
- Frente a los sufrimientos por la injusticia de otros, algunos consideran el perdón como dañino y poco sanador, por eso debe ser bien entendido a la luz de las Escrituras.
- El odio y la venganza no sanan las heridas de la injusticia, las agravan.
- Diálogo en grupos sobre las experiencias del grupo al hacer los ejercicios individuales con los salmos después de la sesión anterior.



3. Introducción al nuevo tema (20 minutos)

Facilitador 1: El tema de la presente lección es el perdón a la luz de las Escrituras, las cuales lo presentan como un proceso de transformación concreta y esperanzadora. ¿Qué es lo que ustedes han entendido por perdón en la relación entre víctimas y victimarios?

En nuestra época es común entender el perdón como una declaración formal o una decisión tomada por una víctima con respecto a su agresor, la cual puede olvidar los daños causados por agresores y sus secuelas continuas. Pero las Escrituras presentan el perdón como una realidad que implica una reparación adecuada de los daños causados por acciones injustas, como un árbol que desarrolla nueva corteza y ramas después de ser maltratado o herido. En lugar de permitir secuelas infinitas y dañinas de esas acciones, el perdón frena esas secuelas y efectúa una transformación sanadora de lo que ha sido dañado. En el desierto, Moisés le pide a Dios una y otra vez el perdón de su pueblo injusto, y



Dios en su misericordia frena las consecuencias mortales de su injusticia y sostiene la vida del pueblo hasta que se establece en la tierra prometida sin que se olvide del pecado que ha cometido. Más tarde, el pueblo sufre el exilio como la consecuencia catastrófica de generaciones de injusticia en esa tierra, pero según el profeta Jeremías, Dios promete, "Perdonaré su maldad" (Jer. 31:34). En el contexto de Jeremías, este perdón significa el fin de la injusticia en Israel y del yugo opresivo de los imperios que lo dominan en el exilio, el florecimiento del pueblo como un árbol sanado. Es decir, significa un proceso de transformación de la realidad corpórea del pueblo de Dios y las condiciones concretas de su vida en la tierra. No es una declaración superficial que menosprecia los daños causados por la injusticia e ignora el proceso necesario de sanidad.

El perdón, pues, no se trata de que las víctimas simplemente dicen o deciden perdonar a sus agresores sin que sus injusticias hayan sido denunciadas y se hayan tomado medidas adecuadas de reparación. Esto es precisamente lo que permite las secuelas dañinas, como pueden ser el sufrimiento psicológico de las víctimas, su destierro o pobreza o su aislamiento social. Se trata del proceso en que las víctimas y los agresores colaboran con la ayuda de otros para la sanidad de todos los afectados mediante el poder de Dios, sanidad que frena las secuelas de las injusticias cometidas e impide la repetición de ellas. Esta sanidad es el fruto del verdadero perdón.

Pregunta del facilitador 1: ¿Por qué será importante que el perdón conlleve una reparación adecuada de los daños causados por la injusticia?

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- a. Un "perdón" que menosprecia los daños causados por la injusticia contra Dios, otros seres, o la tierra misma es una ficción que busca esconder la realidad de los daños en lugar de enfrentar esa realidad y buscar la sanidad.
- b. Sin embargo, aparte del perdón, las injusticias cometidas producen secuelas interminables, sembrando amargura y más injusticia a lo largo del tiempo.

*Facilitador 2:*

Los que han sufrido injusticias cometidas por otros pueden participar del perdón de Dios en las secuelas de esas injusticias, como son la soledad, memorias aterradoras o la pobreza. Aunque no tengan ninguna culpa por las injusticias que han sufrido, pueden comprometerse a no extender sus secuelas mediante la venganza y la amargura sino a buscar su propia sanidad, promover el arrepentimiento y la transformación de sus agresores, y fomentar la restauración de las comunidades dañadas por ellos. Este acto mismo de optar por evitar la venganza y la amargura es un paso clave en su propia sanidad y recuperación, ya que así empiezan a liberarse del dominio de sus agresores sobre el horizonte de sus vidas. Sin embargo, como vemos en las Escrituras (por ej., Jer. 31:8; Luc. 17:3-4), es difícil que inicien este proceso de perdonar sin haber expresado claramente la injusticia que sus agresores han cometido contra ellos, pues sin la declaración de la injusticia cometida la intención de perdonar se convierte en la represión de lo que los agredidos han sufrido, por lo cual son incapaces de atender a sus heridas.

Pregunta del facilitador 2: ¿Cómo son las dificultades que se presentan para que personas y comunidades agredidas puedan participar del proceso del perdón de sus agresores?

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- a. Es correcto y sano que personas agredidas sean reacias a participar del perdón de sus agresores, sobre todo cuando su sociedad carece de medios adecuados para hacer que sus agresores se responsabilicen por los daños que han causado. El perdón no puede ser impuesto, pues sería otra agresión. El perdón es una decisión personal propiciada y reforzada por Dios y la comunidad.
- b. El hambre de venganza impone una carga en los que han sufrido, permitiendo que las injusticias de sus agresores los dominen.
- c. Es importante que personas agredidas encuentren algún espacio relacional seguro en que pueden expresar lo que han sufrido, lo cual incluye la acusación contra sus agresores y la descripción de los daños que han tenido que absorber.



4. **Actividad (30 minutos)**

Facilitador 1: Tomando en cuenta lo que hemos dicho sobre el perdón a la luz de las Escrituras, vamos a pronunciar juntos la siguiente porción del Salmo 65 (el facilitador debe repartir fotocopias de la porción). Haremos una pausa, respirando una vez, cada vez que lleguemos a una estrellita (*), y después de terminar, guardaremos silencio durante unos momentos. *El facilitador debe animar e involucrar en este ejercicio a aquellos participantes que no saben leer, invitándolos a que imiten cuando él/ella pausa para respirar profundamente.*



Salmo 65

En Sion, oh Dios, te corresponde la alabanza; *
a ti serán pagados los votos.

Tú oyes la oración; *
a ti acudirá todo ser;

Las injusticias prevalecen contra nosotros, *
pero tú perdonas las rebeliones.

Bienaventurados los que tú escoges y haces que se acerquen a ti, *
Seremos saciados del bien de tu casa, de tu santo templo.

Con hechos tremendos nos responderás en justicia, oh Dios de nuestra salvación, *
esperanza de todos los confines de la tierra y de todos los mares más distantes.

Tú eres el que afirmas las montañas con poder, *
ceñido de poderío.

El que sosiega el estruendo de los mares, *
el estruendo de sus olas, y el alboroto de los pueblos.

Por tanto, los habitantes de los confines de la tierra temen ante tus maravillas.*
Tú haces alegrar el amanecer y el anochecer.

Visitas la tierra y la riegas; en gran manera la enriqueces. *
Con el río de Dios, lleno de aguas, preparas el grano de ellos cuando así la dispones.

Tú coronas el año con tus bienes,*
y tus nubes destilan abundancia.

(silencio de 30 a 60 segundos)



Para la segunda parte de la actividad, los facilitadores invitarán al grupo a salir al aire libre y caminar juntos hasta el mismo árbol o planta que el grupo ha visitado en reuniones anteriores (o se puede colocar una planta en maceta en medio del grupo en el lugar de reunión, pero se recomienda un espacio verde al aire libre). Cuando el grupo se haya congregado al lado del árbol (o alrededor de él si no es demasiado grande), el facilitador continuará.

Facilitador 2: Conscientes del poder del perdón de Dios a la luz de las Escrituras, vamos a meditar juntos unos momentos en la vida de Jesús.

Repartan a los participantes las fotocopias de Mateo 9:1-8.

Facilitador 2: Es posible que algunos de nosotros nos sintamos paralizados en la vida igual que el hombre paralizado del relato que vamos a leer. Pero nos apoyan otras personas de fe aquí reunidas, por lo cual podemos experimentar la sanidad que es el fruto del perdón. Al mencionar los pecados del hombre paralizado en la historia, Jesús se refiere no solo a los pecados que ha cometido sino también a pecados cometidos por otros cuyas consecuencias está viviendo como miembro de la generación actual de una comunidad, injusticias cometidas por otros que han inhabilitado su movimiento.

(Nota: Si entre los participantes presentes hay personas analfabetas, se recomienda que el facilitador 2 diga la frase de "Todos" y que luego todos los presentes la repitan.)

Facilitador 2: Le llevaron un parálítico tendido sobre una camilla. Al ver Jesús la fe de ellos, dijo al parálítico:

Todos: "Ten ánimo, hijo; tus pecados te son perdonados".

Facilitador 2: Entonces algunos de los escribas se decían a sí mismos: "Este blasfema". Conociendo Jesús los pensamientos de ellos, dijo:

Todos: "¿Por qué piensan mal en vuestros corazones? ¿Qué es más fácil, decir: "Los pecados te son perdonados", o decir: "Levántate y anda"? Pues ahora verán cómo el Hijo del hombre tiene potestad en la tierra para perdonar pecados".



Facilitador 2: Jesús dijo entonces al paralítico

Todos: “Levántate, toma tu camilla y vete a tu casa”.

Facilitador 2: Entonces él se levantó y se fue a su casa. La gente, al verlo, se maravilló y glorificó a Dios, porque había dado tal poder a los seres humanos.

(Silencio de 30 a 60 segundos)

Facilitador 1: Cuando nuestros ojos han tenido que ver traumas en nosotros o en otros, podemos sentirnos como la persona ciega del siguiente relato en Juan, incapaces de ver los colores de la vida, despojados de luz. Hasta nos podemos preguntar qué hemos hecho, o qué han hecho nuestros antepasados, para causar tanto sufrimiento como secuela en nuestra vida. Jesús nos enseña que es la luz del mundo y la luz para nosotros y que nuestro sufrimiento no tiene que ser el resultado de nuestros errores sino que pueden ser heridas cuya sanidad demostrará la gran obra de Dios en nuestra vida.

(Nota: Si entre los participantes presentes hay personas analfabetas, se recomienda que el facilitador diga la frase de “Todos” y que luego todos los presentes la repitan.)

Repartan a los participantes las fotocopias de Juan 9:1-8.

Facilitador 1: Al pasar Jesús vio a un hombre ciego de nacimiento. Y le preguntaron sus discípulos, diciendo: -- Rabí, ¿quién pecó, este o sus padres, para que haya nacido ciego? Respondió Jesús:

Todos: “No es que pecó este, ni sus padres, sino para que las obras de Dios se manifiesten en él. Me es necesario hacer las obras del que me envió, mientras dura el día; la noche viene, cuando nadie puede trabajar. Mientras estoy en el mundo, luz soy del mundo”.

Facilitador 1: Dicho esto, escupió en tierra, hizo lodo con la saliva y untó con el lodo los ojos del ciego, y le dijo:

Todos: “Ve a lavarte en el estanque de Siloé -- que significa “Enviado”--. Entonces fue, se lavó y regresó viendo”.



Facilitador 1: Por eso, los vecinos y los que antes lo habían visto que era ciego, decían: -- ¿No es este el que se sentaba y mendigaba? Unos decían: “Él es”. Otros: “A él se parece”. Él decía: “Yo soy”.

(silencio de 30 a 60 segundos)



5. Conversación (15-20 minutos)

Facilitador 2: Vamos a dedicar unos minutos a reflexionar sobre estos relatos como testimonios del poder del perdón de Dios, el cual culmina en la sanidad.

Fijémonos en el árbol alrededor del cual nos hemos reunido. Observemos que su corteza está llena de cicatrices donde el árbol sufrió maltrato que causó heridas que han sido sanadas en el proceso de crecimiento del árbol, cicatrices que ahora aumentan la belleza del árbol. Después de resucitar, Jesús también tenía cicatrices de las heridas que sufrió en el trauma de la cruz, heridas en sus antebrazos y costado (Juan 20:27). La sanidad que resulta del proceso del perdón de Dios no olvida del todo las heridas sufridas sino que las ha atendido para que se convirtieran en memoria del poder de Dios en la vida, como insisten las palabras del ciego a sus vecinos, “Soy yo” (Juan 9:9). Las autoridades del pueblito donde Jesús vivía, según Mateo, no creían que un ser humano como Jesús pudiera participar tan directamente del perdón de Dios. Y por tanto que pudiera realizar la sanidad que crece de ese perdón. Jesús demostró que ese poder ha sido dado a los seres humanos a través de él.

Preguntas del facilitador 2:

- ¿Por qué es importante que haya memoria de la herida en la vida sanada?
- ¿Qué efectos puede tener la fe o la convicción que el poder del perdón ha sido dado al ser humano a través de Jesús?
- ¿Cómo podemos colaborar con Dios en la conversión de una herida dolorosa en una cicatriz sana?



En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- a. La memoria de traumas sufridos pueden pasar de heridas abiertas a cicatrices sanas mediante el poder de Dios sobre los seres humanos. La sanidad no consiste en el olvido sino la memoria sana. Es decir, lo que empieza en una persona como un dolor abrumador puede sanarse sin olvidarse del todo, para que su memoria en la persona no sea causa de dolor debilitante sino huella de la obra perdonadora de Dios. El perdón no es ignorancia del problema, sino la aplicación correctiva de la solución.
- b. El poder perdonador de Dios ha sido dado a los seres humanos, para que actuemos con otros a favor de nuestra propia sanidad mediante la fe.
- c. El proceso sanador del perdón depende de una expresión verdadera de los sufrimientos vividos y el apoyo paciente de la comunidad para que la persona agredida pueda formar poco a poco una memoria sana de lo que ha sufrido.
- d. Todo sufrimiento no es efecto de pecado, pero los sufrimientos que son secuelas de la injusticia humana pueden dar pie a la obra poderosa de Dios. Cuando una persona agredida opta por frenar las secuelas de injusticia mediante el perdón y buscar la reparación correspondiente, se vuelve partícipe de ese poder divino.

En este momento, para la segunda parte de la actividad principal de la lección, el grupo debe desplazarse al árbol o planta que sembraron como parte de la lección 3 de la presente cartilla.

Facilitador 1: Las personas heridas no solo actúan a favor de su propia sanidad como partícipes del perdón sino que también actúan para nutrir la vida de otros. Su dolor, el cual les permite notar y sentir el dolor de otros, se puede convertir en un poder vital y sanador para otras personas. Este árbol que plantamos hace unas semanas es un indicio del poder de vida que nosotros tenemos y compartimos, vida que es una extensión de la vida



perdonadora de Jesús, cuyo sufrimiento por las injusticias de otros condujo a la resurrección, su vida que es la fuente de nuestra vida. Dijo Jesús que su vida fue como un grano de trigo que al caer a la tierra, partirse y morir, brotó y dio mucho fruto, y nos llamó al mismo patrón de muerte y vida (Juan 12:24-26).

Pregunta del facilitador 1: Aparte de la señal de este árbol, ¿qué otras señales de nuestra capacidad de transmitir vida a otros hay en nuestra vida actual?

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- a. Jesús no compartió su vida con otros como obra impuesta en él sino como don que inspiró su Padre (Juan 10:17-18).
- b. La forma en que promovemos la sanidad en otros redonda en nuestra propia sanidad, igual que los árboles se nutren unos de otros a través de sus raíces y sombra, sobre todo cuando están heridos.
- c. Las señales de vida que transmiten las personas heridas no justifican sus sufrimientos como medios para esos fines de vida, sino que demuestran que el poder perdonador de Dios es tal que puede crear vida de la muerte.



6. Conclusión y despedida

*Nota: Note la respuesta alternativa grupo (*Todos).
Dependiendo del grupo, escoja la respuesta que crea más adecuada para el grupo.*

Facilitador 2: Vamos a orar juntos para concluir.

Facilitador 2: Nos hemos reunido para buscar tu perdón.

Todos: Tu perdón es fuerte y abundante.

***Todos: Porque en ti hay perdón y abundancia de redención.**

Facilitador 2: Hemos meditado en tu Palabra poderosa

Todos: Tu perdón es fuerte y abundante

***Todos: Porque en ti hay perdón y abundancia de redención.**

Facilitador 2: Hemos saboreado tu perdón

Todos: Tu perdón es fuerte y abundante

***Todos: Porque en ti hay perdón y abundancia de redención.**



Facilitador 2: Buscamos perdonar como tú perdonas, O Dios

Todos: **Tu perdón es fuerte y abundante. Amén.**

*Todos: **Porque en ti hay perdón y abundancia de redención.**



8. Reunión de cierre para los facilitadores

Al finalizar la reunión, reúnanse con su co-facilitador unos 10 a 15 minutos. Al completar la lista que se encuentra a continuación, compartan sus reacciones a la reunión del grupo y reflexionen sobre el desarrollo de la lección.



EVALUACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA LECCIÓN

Lugar: _____ Fecha: _____

Hora: La reunión empezó a las _____ y terminó a las _____

Nombre de los facilitadores: _____ y _____

1. Tiempo de saludos y oración	
¿La mayoría de los participantes llegaron a tiempo? Sí	No
Liste las iniciales de las personas que faltaron: _____	
¿Cambiaron la oración o el cántico? Sí	No
¿Cuál oración o cántico utilizaron? _____ _____	
2. Breve repaso de las lecciones anteriores	
• Pregunte sobre la práctica individual entre reuniones. Sí	No
• Resuma las experiencias y reacciones a los ejercicios individuales en relación a lo que se discutió en grupo en la lección anterior. Sí	No
Anote sus observaciones: _____ _____ _____	
3. Introducción al nuevo tema	
¿Los participantes parecieron entender el tema? Sí	No
Anote sus observaciones: <i>Tenga en cuenta los obstáculos o fortalezas que obstruyeron o facilitaron que los participantes entendieran o no el tema, o que conversaran o no, etc.</i> _____ _____ _____	



4. Actividad

¿La mayoría de los miembros participaron en la actividad? **Sí** **No**
Alguna observación:

5. Conversación

¿Los participantes estuvieron abiertos a compartir en las conversaciones? **Sí** **No**
Alguna observación:

6. Cierre y despedida

¿Cambiaron la oración? **Sí** **No**
Alguna observación:

Notas de autoevaluación del facilitador

- Lo mejor de la reunión de hoy fue:

- Lo más difícil de la reunión de hoy fue:



- Me preocupa:

- Estaré orando por:

(Por cuestión de confidencialidad, use las iniciales de los nombres de los participantes, en vez de sus nombres completos)



Retroalimentación

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

Si tiene un celular inteligente (*smartphone*)

1. Descargue la aplicación *Rayo del escáner QR* o *Lector códigos QR* a su celular inteligente.
2. Usando la aplicación, escanee el siguiente código:



3. Responda a las preguntas del cuestionario.

Si no tiene un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingrese a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y seleccione la sección de “Retroalimentación”.
2. En la sección **Concientización sobre el trauma y la recuperación para la comunidad cristiana: currículo para personas en situación de desplazamiento**, identifique la lección que acaba de concluir y seleccione el enlace indicado.
3. Responda las preguntas del cuestionario.

Si tiene alguna dificultad para responder a este cuestionario, por favor contacte 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).



La restauración de las relaciones y el fomento de las relaciones que promueven el crecimiento

Lección 5



Lección 5: La restauración de las relaciones y el fomento de las relaciones que promueven el crecimiento

PUNTOS CLAVES PARA LOS FACILITADORES

Tengan presentes los objetivos de la lección:

- Los participantes podrán identificar cómo el trauma ha afectado sus relaciones interpersonales.
- Los participantes podrán reconocer el sufrimiento propio y el de sus familiares, O amigos, causados por el trauma vivido.
- Los participantes podrán identificar las barreras que impiden la restauración y el desarrollo de sus relaciones interpersonales.

Infórmense sobre los principios terapéuticos que se cubren en esta lección:

- El arte. Dar o dibujar regalos:
 - Que ayudarán a la persona en sus relaciones personales.
 - Que traerán sanidad a la congregación.
 - Que traerán sanidad a la comunidad.

Asegúrense de preparar los siguientes materiales para esta lección:

- Traer imágenes visuales.
 - Véase el dibujo de la persona con estrés traumático (primera lección).
 - Ficha con círculos y entornos
 - Ejemplo de actividad - Dibujo "Mis Raíces"
 - Fotocopias de los círculos de relaciones, uno para cada participante
 - Tijeras
 - Pegante
- Traer Biblias o fotocopias de 1 Corintios 12 (NVI) y el Salmo 133 (NVI).
- Traer fotocopias de las oraciones de apertura y cierre.
- Traer imágenes de un bosque para ilustrar la importancia de estar en comunidad.
- Traer material para la "Práctica individual entre reuniones".



Lección 5

- Fotocopias de 1 Corintios 12.
- Opcional: Grabación de la meditación sobre el Salmo 133.

*Para la actividad principal, los facilitadores deben proporcionar suficientes fotocopias de los dos pasajes bíblicos que se abordan en esta lección. Si optan por usar las oraciones de apertura y cierre, los facilitadores tendrán que repartir fotocopias de ellas o dar lugar a que se responda verbalmente a las partes que corresponden a los participantes.



1. Saludos y tiempo de oración (15 minutos)

Reunir a los participantes con la siguiente apertura.

Facilitador 1: El cuerpo de Cristo es un don de Dios que compartimos mediante la comunión de unos con otros.

Cántico: “Cántico de los peregrinos” (Salmo 133)

(Opcional: Reemplazar con otro cántico si es necesario)

- 1 ¡Cuán bueno y cuán agradable es
que los hermanos convivan en armonía!
- 2 Es como el buen aceite que, desde la cabeza,
va descendiendo por la barba,
por la barba de Aarón,
hasta el borde de sus vestiduras.
- 3 Es como el rocío de Hermón
que va descendiendo sobre los montes de Sion.
Donde se da esta armonía,
el Señor concede bendición y vida eterna.

Oración de apertura

(Si desean, la pueden reemplazar con otra oración. Ver opciones listadas abajo).

Facilitador 2: Vamos a orar.

Facilitador 2: Nos reunimos para beber de la fuente de agua viva.

Todos: **Nos acercamos a la fuente de vida.**

Facilitador 2: Venimos a oír su Palabra y a deleitarnos en ella.

Todos: **Nos acercamos a la fuente de vida.**

Facilitador 2: Nos reunimos para disfrutar de la comunión y para servirnos en amor unos a otros.

Todos: **Nos acercamos a la fuente de vida.**

Facilitador 2: Juntos reconocemos nuestra necesidad de Jehová, Dios de sanidad.

Todos: **Nos acercamos a la fuente de vida.**



(*Oración Opcional – reflexión del Salmo 133)

Facilitador: ¡Cuán bueno y cuán agradable es que los hermanos convivan en armonía!

Todos: Porque el amor produce armonía entre nosotros.

Facilitador: Es como el buen aceite que, desde la cabeza,

va descendiendo por la barba,

por la barba de Aarón,

hasta el borde de sus vestiduras.

Todos: Porque la unción de Dios sobre nosotros produce alegría y armonía

Facilitador: Es como el rocío de Hermón

que va descendiendo sobre los montes de Sion.

Donde se da esta armonía,

el Señor concede bendición y vida eterna.

Todos: Porque el amor y la unción traen bendición y vida eterna

(Oración opcional)

Facilitador 2: A continuación, tendremos un momento de silencio e invitaremos a cualquier persona presente que exprese una necesidad a través de una palabra o frase. Después de que hable cada persona, todos diremos: **Te pedimos, Dios, fuente de vida.**



2. Breve repaso de las lecciones anteriores, si corresponde (5 minutos)

- Repaso del efecto del trauma en el cuerpo, la mente y el espíritu. Como consecuencia, la sanidad es un proceso relacional y de compromiso personal (lección 1).
- Repaso del testimonio teológico sobre el sufrimiento, que no es del todo explicable; por ende, es necesaria la paciencia y el acompañamiento (lección 2).
- Repaso de las prácticas espirituales que promueven la sanidad del trauma (lección 3).
- Repaso de la importancia de contar la historia de uno mediante la narrativa del trauma (lección 4).
- La presente lección representa otro paso hacia la restauración y la sanidad mediante las relaciones interpersonales.



3. Introducción del nuevo tema (20 minutos)

Facilitador 1: El tema de esta lección es la restauración de las relaciones y la importancia de fomentar relaciones que promuevan el crecimiento. El trauma se manifiesta de diferentes formas en la vida de cada persona. A menudo, cuando uno experimenta un acontecimiento traumático, esto afecta sus relaciones interpersonales de manera rotunda. A veces, el trauma es tan abrumador que crea caos en nuestro interior. Esto a su vez puede impactar de manera negativa nuestro sentido de seguridad y nuestra conexión con otros. Con frecuencia, nos mentalizamos o preparamos para que suceda lo peor. Esperamos otro golpe, muchas veces en la ausencia de una amenaza. Es lógico que uno busque establecer o volver a establecer un sentido de estabilidad en el mundo. Sea que uno establezca una nueva relación o tenga relaciones ya establecidas, tal vez esté esperando que los demás hagan lo imposible: llenar el vacío creado por el trauma.

Es importante tomar consciencia de que experimentar un trauma se asemeja a vivir una traición: uno tal vez se sienta vulnerable, expuesto o dolido. Lo último que queremos es que nuestras relaciones interpersonales creen más sentimientos de traición o decepción al sentirnos incomprendidos. Como resultado, muchas personas terminan aislándose de los demás. Por lo tanto, es fundamental tomar consciencia de las típicas barreras que se presentan cuando uno sufre un acontecimiento traumático a fin de superarlas.

Facilitador 2: Hay muchas barreras diferentes que podrían impedir la restauración y el fomento de relaciones que promueven el crecimiento en el contexto del trauma. Una de las reacciones naturales después de sufrir un acontecimiento traumático es evitar pensar en lo que sucedió y, a su vez, evitar a personas o situaciones que nos recuerden lo sucedido. Otras razones por las cuales las personas no buscan el apoyo de otros son:

- pensar que pueden recuperarse por su cuenta,
- pensar que otras personas sufren más necesidad que uno,
- sentir temor de mostrarse vulnerable ante otros, tener miedo de expresar emociones intensas en presencia de otra persona y/o pasar vergüenza o ser visto como débil,



- tener temor de ser catalogado como víctima o algo parecido.

Facilitador 1: Sin embargo, la red de apoyo social es fundamental para el proceso de sanidad. La familia, los amigos, la congregación a la que uno asiste y los vínculos con otras personas de la comunidad integran esa red de apoyo social. En conjunto, los vínculos sanos que se establecen en estos entornos proveen lo que se denomina un “factor de protección”, dado que lo resguardan a uno de los efectos destructivos del trauma. Cuanto más fuerte sea esa red de apoyo y cuantos más factores de protección (junto con otros factores de protección, tales como el autocuidado), más se facilitará el proceso de sanidad.

Facilitador 2: Resulta claro que si nuestras relaciones con los demás han sido afectadas por el trauma, es fundamental que demos pasos para restaurarlas. En las Escrituras, la importancia de la comunidad aparece con frecuencia. Como vimos en el Salmo 133, hay un sentido de disfrute y deleite cuando uno está en comunión con otras personas en un entorno sano.

Facilitador 2: A medida que describe los diferentes círculos de apoyo, muestre el dibujo ejemplo de actividad titulada “Mis raíces”. Después de su explicación de los círculos de apoyo, distribuya a los participantes una hoja con varios círculos (ver hoja de actividad, titulada “Mis raíces”). Pídale a los participantes que identifiquen personas que les brindan apoyo en su proceso de sanidad. Una vez las hayan identificado, invite a los integrantes a que dibujen o escriban los nombres de las personas que pertenecen a ese círculo en su propia vida.

Hay distintos círculos dentro de la red de apoyo de cada individuo:

El hogar. Las relaciones con la familia a menudo traen tanto alegrías como desafíos. Como se mencionó anteriormente, los acontecimientos traumáticos tienden a afectar la dinámica de nuestros vínculos con otros, en especial de las personas más cercanas. Con frecuencia, esas personas son los integrantes de nuestra familia, tanto nuestro cónyuge como nuestros hijos, u otros familiares cercanos. Los efectos del trauma pueden causar tensión o hacer que nos aislemos de los demás. Sin embargo, cuando uno es consciente de esos efectos, estas barreras son más fáciles



de superar. Es importante comunicarles a otros nuestros sentimientos y nuestras necesidades, y no esperar que adivinen lo que estamos pensando o experimentando.

La congregación. Otras relaciones interpersonales que integran nuestra red de apoyo son las personas de nuestra comunidad de fe. La espiritualidad y el sentido de pertenencia a una comunidad de fe a menudo ayudan a la persona que ha experimentado el trauma en su recorrido de sanidad. Establecer vínculos sanos en la iglesia nos permite recibir apoyo de personas que comparten los mismos valores espirituales y que nos alientan en nuestro camino cristiano. Asimismo, pertenecer a una congregación nos permite contar nuestra historia en un entorno seguro. Las Escrituras recalcan la importancia de la comunidad de fe. En su oración por los discípulos en Juan 17, Jesús declaró lo siguiente: “La gloria que me diste, yo les he dado, para que sean uno, así como nosotros somos uno. Yo en ellos, y tú en mí, para que sean perfectos en unidad, para que el mundo conozca que tú me enviaste, y que los has amado a ellos como también a mí me has amado” (NVI). Pertenecer a una comunidad de fe sana a su vez nos permite dar testimonio del gran amor de Dios hacia la humanidad.

La comunidad. Otras relaciones personales también pueden contribuir a nuestra sanidad. En nuestra comunidad, con frecuencia nos relacionamos con otras personas que nos pueden brindar ese tipo de apoyo. Aunque tal vez no contemos nuestra historia detalladamente, establecer vínculos con otros individuos de la comunidad mejora nuestro estado de ánimo que, a su vez, aporta a nuestra recuperación del trauma. La red de apoyo dentro de la comunidad incluye, pero no se limita a: nuestros compañeros de trabajo o de la universidad, nuestros vecinos, profesores de nuestros hijos (si uno tiene hijos), grupos de apoyo (por ejemplo, Alcohólicos Anónimos, si uno está lidiando con tendencias adictivas, etc.).

Facilitador 1: Invite a los integrantes a pegar sus círculos de apoyo en el dibujo de su propio árbol con raíces (mostrar el dibujo ejemplo de actividad titulada “Mis raíces”). Asegúrese que tiene pegante, o cinta pegante para que los integrantes



Lección 5

fácilmente puedan pegar sus círculos de apoyo en sus dibujos.

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- a. Si bien establecer una red de apoyo sólida es esencial, conviene que seamos prudentes al relacionarnos con otros. No todas las personas comprenderán nuestra historia o tendrán la madurez para escucharla o darnos consejos sabios. Es importante discernir el entorno indicado que producirá sanidad y crecimiento en nuestra vida. Proverbios 4:23 nos insta a cuidar nuestro corazón: "Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida" (RV60). Abrir nuestro corazón a personas que menosprecian la vivencia de otro es similar a tirar perlas a los cerdos (Mateo 7:6).

- b. Cuando uno abre su corazón, las demás personas no siempre saben cómo escuchar u ofrecer una palabra justa en el tiempo indicado. A menudo, tal vez parezcan estar incómodas o traten de ofrecer respuestas simplistas a una situación compleja. Por eso, así como en el caso de la parábola del buen samaritano (Lucas 10:25-37), es importante tener consciencia de que hay múltiples reacciones de las personas frente al dolor del prójimo.



4. Actividad (30 minutos)

Facilitador 1: A la luz de lo visto en las lecciones anteriores, vamos a volver a observar el dibujo de la persona con estrés postraumático que vimos en la primera lección. Reflexione sobre las necesidades específicas de esa persona, particularmente en torno a sus relaciones interpersonales. Piense en regalos que usted le daría a esa persona para que pueda recibir sanidad mediante sus relaciones con otros. Si es posible, dibújelos en el gráfico.

Preguntas del facilitador 1:

- ¿Qué regalos de sanidad le daría por parte de su congregación? No se limite a regalos materiales. Por ejemplo, a una persona con estrés postraumático, usted le podría ofrecer el regalo de paz y tranquilidad. O un buen hombro en el cual pueda llorar. O un poema o canción que le recuerde lo especial que es como persona. O un versículo de la Biblia.



- Asimismo, ¿qué regalos de sanidad le daría a esa persona por parte de la comunidad?
- Y, al mismo tiempo, ¿cómo podría esa persona contribuir a la sanidad de su familia, de su congregación y de su comunidad?

Leer 1 Corintios 12:12-27 (NVI). El facilitador o un miembro del grupo puede leerlo en voz alta.

Aunque el cuerpo es uno solo, tiene muchos miembros, y todos los miembros, no obstante ser muchos, forman un solo cuerpo. Así sucede con Cristo. Todos fuimos bautizados por un solo Espíritu para constituir un solo cuerpo —ya seamos judíos o gentiles, esclavos o libres—, y a todos se nos dio a beber de un mismo Espíritu.

Ahora bien, el cuerpo no consta de un solo miembro, sino de muchos. Si el pie dijera: “Como no soy mano, no soy del cuerpo”, no por eso dejaría de ser parte del cuerpo. Y, si la oreja dijera: “Como no soy ojo, no soy del cuerpo”, no por eso dejaría de ser parte del cuerpo. Si todo el cuerpo fuera ojo, ¿qué sería del oído? Si todo el cuerpo fuera oído, ¿qué sería del olfato? En realidad, Dios colocó cada miembro del cuerpo como mejor le pareció. Si todos ellos fueran un solo miembro, ¿qué sería del cuerpo? Lo cierto es que hay muchos miembros, pero el cuerpo es uno solo.

El ojo no puede decirle a la mano: “No te necesito”. Ni puede la cabeza decirles a los pies: “No los necesito”. Al contrario, los miembros del cuerpo que parecen más débiles son indispensables, y a los que nos parecen menos honrosos los tratamos con honra especial. Y se les trata con especial modestia a los miembros que nos parecen menos presentables, mientras que los más presentables no requieren trato especial. Así Dios ha dispuesto los miembros de nuestro cuerpo, dando mayor honra a los que menos tenían, a fin de que no haya división en el cuerpo, sino que sus miembros se preocupen por igual unos por otros. Si uno de los miembros sufre, los demás comparten su sufrimiento; y, si uno de ellos recibe honor, los demás se alegran con él. Recuerde que la debilidad y el sufrimiento es el espacio desde donde se manifiesta la gracia y fuerza de Dios.



Ahora bien, ustedes son el cuerpo de Cristo, y cada uno es miembro de ese cuerpo.

(Silencio de aproximadamente 30 segundos)

Como grupo, reflexionen sobre el significado del pasaje.

Preguntas del facilitador 1:

Piense en la pregunta que se plantea en el versículo 19: Si todo el cuerpo fuera un solo miembro, ¿qué sería del cuerpo?

- ¿Qué nos dice este texto bíblico de la importancia de nuestra comunidad de fe?
- ¿Qué fue lo que más le llamó la atención de este pasaje?
- Reflexione sobre el versículo 26: "Si uno de los miembros sufre, los demás comparten su sufrimiento...". ¿De qué manera podemos compartir el sufrimiento los unos con los otros?

Preguntas del facilitador 2: ¿A qué se referirá el apóstol cuando dice que hay miembros que nos parecen "menos honrosos" o "menos presentables" (versículo 23)? Asimismo, ¿cuáles serán "los miembros que parecen más débiles" y por qué son tan indispensables (versículo 22)?

Cuando usted experimenta el sufrimiento, ¿qué necesita específicamente de sus hermanos y hermanas en Cristo? Piense en algunos ejemplos concretos. Observe su árbol con raíces y las personas que identifico en sus círculos de apoyo. Enfoquémonos en el círculo de apoyo de la iglesia. ¿Qué necesita usted de las personas que identificó en ese círculo? Les invito a que compartan algunas sus observaciones.

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

- La vida de los miembros depende de la vida de la comunidad y sus vínculos variados a ella.
- Los miembros comparten el dolor de otros al escucharles, y llorar con ellos, acompañarles en su tristeza, o llevar algo de la carga material de su sufrimiento.
- Igual que hay partes del cuerpo humano más vulnerables y por eso menos visibles, hay miembros de la comunidad más vulnerables y menos visibles. Pablo enseña que estos miembros del cuerpo son los más necesarios y dignos de cuidado.



Nota a los facilitadores: Siguiendo con la ilustración de la naturaleza y los árboles introducida en las lecciones anteriores, conversen sobre el ejemplo que nos brindan los árboles de un bosque en torno al tema de la comunidad.

Facilitador 1: Los seres humanos no son los únicos que necesitan de otros para subsistir y crecer. Hay investigaciones que muestran que los árboles de los bosques están interconectados mediante una red subterránea, por donde comparten recursos vitales (tales como agua, nitrógeno y carbono) e información. Una ecóloga canadiense, Suzanne Simard, comprobó que los árboles se ayudan cuando otros están en condiciones menos favorables y advierten a otros de posibles peligros. De hecho, no hay ningún árbol que no sea parte de la red. A la vez, hay diferentes roles dentro de la red: los de mayor tamaño y edad (los llamados “árboles madre”) son los que más conectados están con los demás y, cuando germinan los árboles más jóvenes, les pasan elementos vitales. En una investigación, estos árboles jóvenes germinaron cuatro veces más cuando estaban vinculados con los árboles madre que cuando estaban aislados. Cuando algún factor afecta a una planta de manera negativa (por ejemplo, una plaga), la vecina le envía agua o carbono y comparte sus recursos mediante la red con la planta que se encuentra en necesidad. Recuerden que la ayuda o acción silenciosa a veces logra mucho más que las muchas palabras. La dirección en la que se comparten los recursos también cambia según la estación del año (algunas plantas no tienen hojas, o reciben más sombra o luz del sol para la fotosíntesis).

Preguntas del facilitador 2: ¿Qué podemos aprender de esta ilustración de los árboles del bosque? ¿En qué se asemeja a la ilustración del apóstol Pablo del cuerpo de Cristo?

En sus reacciones a los aportes de los participantes, pueden aclarar lo siguiente:

La dirección de suministro de recursos cambia según la estación. Lo mismo sucede en nuestra comunidad de fe. Todos pasamos por épocas de más abundancia y/o sequía, según la etapa en la que nos encontremos.



Lección 5



5. Conversación (15-20 minutos)

Continúen la lección al aire libre.

Facilitador 1: Hemos hablado sobre la importancia de las relaciones interpersonales y juntos hemos contemplado los beneficios de pertenecer a una comunidad. Luego, hablamos del ejemplo que observamos en la naturaleza mediante los bosques y nuevamente vimos que la sanidad consta de muchos factores a lo largo del tiempo.

Preguntas del facilitador 1:

- ¿Cómo ha profundizado su entendimiento de la comunidad como parte de una relación con Dios y del proceso de restauración?
- ¿Qué impacto tuvo el tema de esta lección en su perspectiva de la sanidad en su propia vida?



6. Conclusión y despedida

Oración de cierre en parejas. Inviten a los miembros del grupo a que oren en grupos de dos o tres. Anime a los participantes a:

- Identificar las formas, por pequeñas que sean, en que han practicado el perdón y den gracias por estos avances logrados.
- Pedir ayuda para las áreas o aspectos todavía no superados.
- Ofrecer y suplicar respaldo personal mutuo.



7. Práctica individual hasta la siguiente reunión

- Lea, medite y aplique personalmente el pasaje de Gálatas 5:22-23 sobre el fruto del Espíritu. Pregúntese:
 - ¿Cuál de esas virtudes bíblicas le regalaría a la persona del dibujo antes visto que sufre de estrés postraumático?
 - ¿Cómo cree que esa virtud podría transformar el dibujo de la persona?
 - ¿Hay alguna otra virtud que no aparezca en ese texto bíblico que le gustaría regalarle?



- Si le gusta dibujar o hacer manualidades, elabore una tarjeta, o algo similar, para regalarle a una persona especial en su vida (e.j., un familiar, un amigo, un compañero de trabajo).



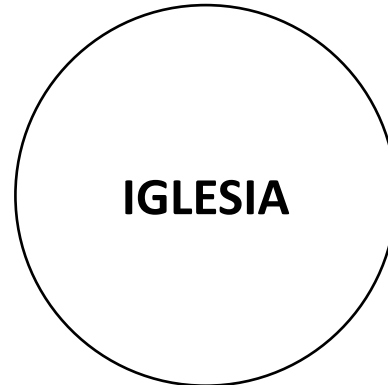
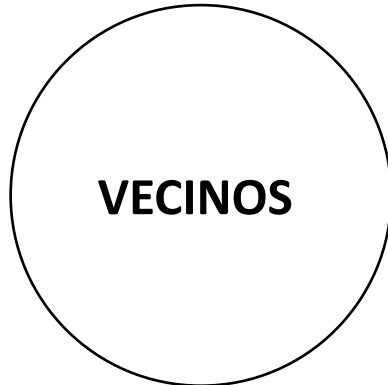
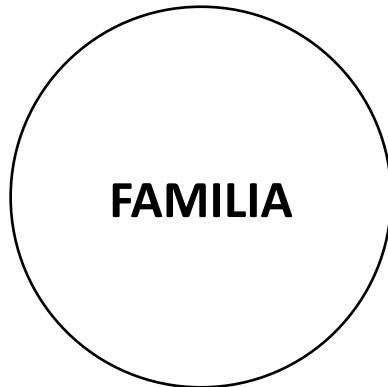
8. Reunión de cierre para los facilitadores

Al finalizar la reunión, reúnanse con su co-facilitador unos 10 a 15 minutos. Al completar la lista que se encuentra a continuación, compartan sus reacciones a la reunión del grupo y reflexionen sobre el desarrollo de la lección.



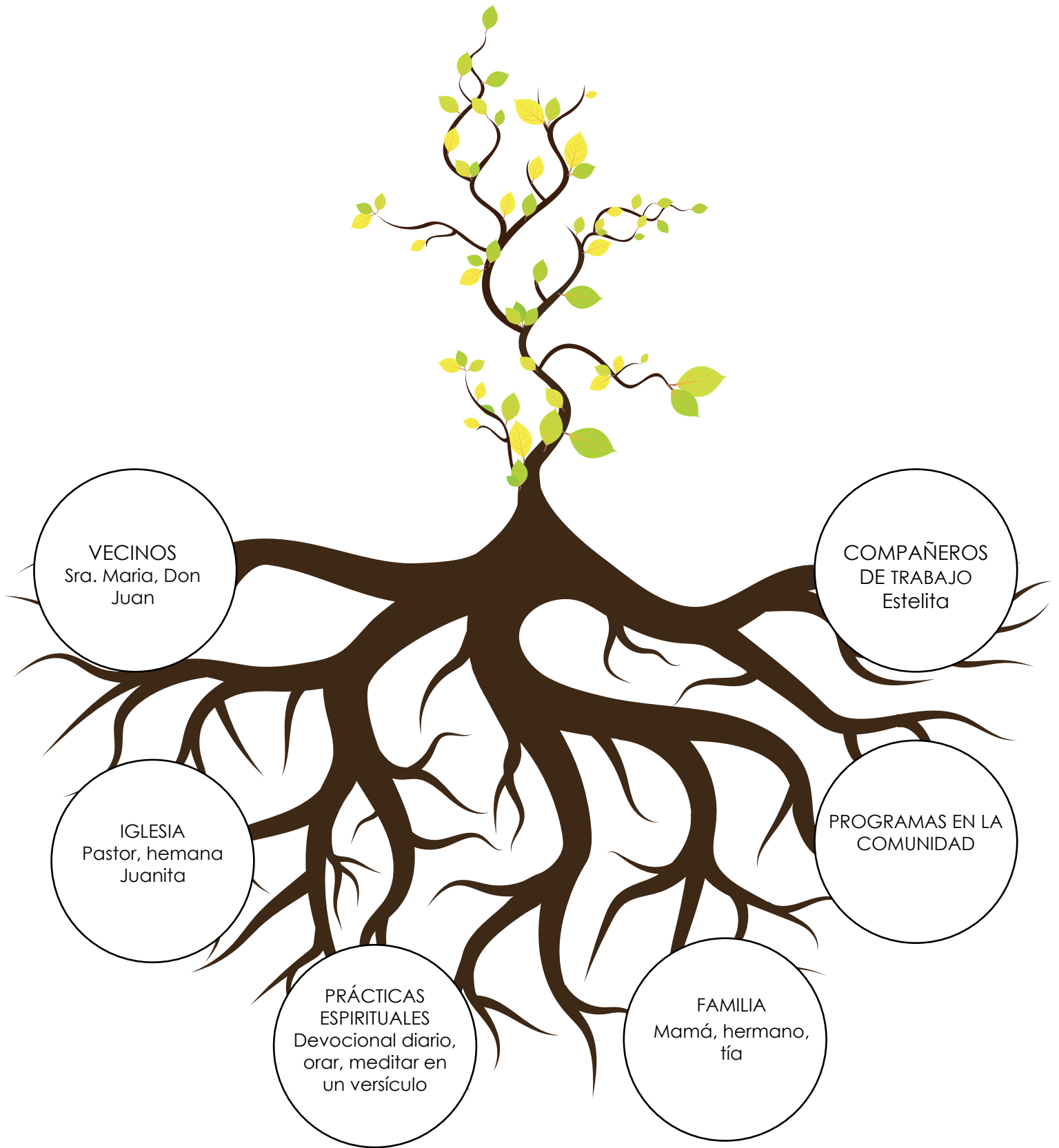
ACTIVIDAD – DIBUJO “MIS RAÍCES”

Instrucciones para el facilitador: Para realizar esta actividad es necesario proveerles a los integrantes del grupo un dibujo de raíces de un árbol como el que se adjunta en la siguiente página (sacar fotocopia) y una ficha de diferentes entornos encapsulados en círculos (sacar fotocopia). Cada integrante escribirá un nombre, o varios nombres, bajo cada categoría/entorno listado en la ficha con círculos. También podrán incluir una nueva categoría que ellos mismos propongan. Pídale a cada integrante que recorte y prepare cada una de las categorías ya que posteriormente se les invitará a que en su dibujo de raíces peguen los círculos en su árbol con raíces (mostrar ejemplo en página siguiente).





Ejemplo – Actividad “MIS RAÍCES”





EVALUACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA LECCIÓN

Lugar: _____ Fecha: _____

Hora: La reunión empezó a las _____ y terminó a las _____

Nombre de los facilitadores: _____ y _____

1. Tiempo de saludos y oración

¿La mayoría de los participantes llegaron a tiempo? **Sí** **No**

Liste las iniciales de las personas que faltaron:

¿Cambiaron la oración o el cántico? **Sí** **No**

¿Cuál oración o cántico utilizaron? _____

2. Breve repaso de las lecciones anteriores

- Pregunte sobre la práctica individual entre reuniones. **Sí** **No**
- Resuma las experiencias y reacciones a los ejercicios individuales en relación a lo que se discutió en grupo en la lección anterior. **Sí** **No**

Anote sus observaciones:

3. Introducción al nuevo tema

¿Los participantes parecieron entender el tema? **Sí** **No**

Anote sus observaciones:

Tenga en cuenta los obstáculos o fortalezas que obstruyeron o facilitaron que los participantes entendieran o no el tema, o que conversaran o no, etc.



4. Actividad

¿La mayoría de los miembros participaron en la actividad? **Sí** **No**
 Alguna observación:

5. Conversación

¿Los participantes estuvieron abiertos a compartir en las conversaciones? **Sí** **No**
 Alguna observación:

6. Cierre y despedida

¿Cambiaron la oración? **Sí** **No**
 Alguna observación:

Notas de autoevaluación del facilitador

- Lo mejor de la reunión de hoy fue:

- Lo más difícil de la reunión de hoy fue:



Lección 5

- Me preocupa:

- Estaré orando por:

(Por cuestión de confidencialidad, use las iniciales de los nombres de los participantes, en vez de sus nombres completos)



Retroalimentación

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

Si tiene un celular inteligente (*smartphone*)

1. Descargue la aplicación *Rayo del escáner QR* o *Lector códigos QR* a su celular inteligente.
2. Usando la aplicación, escanee el siguiente código:



3. Responda a las preguntas del cuestionario.

Si no tiene un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingrese a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y seleccione la sección de “Retroalimentación”.
2. En la sección **Concientización sobre el trauma y la recuperación para la comunidad cristiana: currículo para personas en situación de desplazamiento**, identifique la lección que acaba de concluir y seleccione el enlace indicado.
3. Responda las preguntas del cuestionario.

Si tiene alguna dificultad para responder a este cuestionario, por favor contacte a la administradora del proyecto de *Fe y Desplazamiento* en el correo electrónico admin.tyd@unisbc.edu.co, o al número 300 533 81 15 (celular y WhatsApp).



Confrontar las recaídas, percances y obstáculos en el proceso de sanidad y superación

Parte I

Lección 6



Lección 6: Confrontar las recaídas, percances y obstáculos en el proceso de sanidad y superación - Parte I

PUNTOS CLAVE PARA LOS FACILITADORES

Tengan presentes los objetivos de la lección:

- Los participantes aprenderán a reconocer las señales que anticipan días difíciles.
- Los participantes aprenderán a reconocer que la recuperación es un proceso gradual y que las recaídas y reverses son comunes y a veces inevitables, pero siempre superables.
- Los participantes practicarán la empatía, paciencia y persistencia, y deberán tener la voluntad para escuchar y estar disponibles cuando un amigo o ser querido los necesita para hablar o recibir apoyo en el momento oportuno.
- Los participantes identificarán algunas acciones o estrategias que puedan utilizar durante los días difíciles.

Infórmense sobre los principios terapéuticos que se cubren en esta lección:

- Reconocimiento de reveses y contratiempos y su relación con experiencias traumáticas.
- Resolución de problemas

Asegúrense de preparar los siguientes materiales para esta lección:

Repase la lección 3 “Trauma y recuperación” de la cartilla *Trauma y desplazamiento: cartilla auto-didáctica para pastores*. Lea la subsección “¿Qué es el trauma?” y observe la tabla de diferentes síntomas de estrés para poder dirigir las conversaciones.

Materiales

- Dibujo del árbol – Como siempre, tener disponibles los dibujos de cada participante. Es posible que algunos de los miembros del grupo lo utilicen durante esta reunión mientras comparten sus experiencias.
- Preparar copias de la “Hoja de seguimiento durante de la semana” titulada: “*Identificar el impacto de los reveses en nuestra vida cotidiana y formas de lidiar con ellos*”



Pautas importantes para la lección

En la actividad de esta lección, 3 o 4 participantes compartirán una situación de altibajos o reveses que han experimentado recientemente en su proceso de sanidad y recuperación. El propósito es que al compartir estas situaciones difíciles estarán invitando a los otros integrantes del grupo a que les ayuden a pensar en posibles soluciones, o simplemente a permitirse experimentar que alguien lo escucha y apoya aunque pueda solucionar el problema.

Antes de iniciar la conversación con el grupo, es importante que repase los siguientes puntos:

- **Confidencialidad y seguridad.** Lo que se comparte se queda en el grupo, y se aplica a la recuperación y fortalecimiento en el desarrollo del proceso sanador.
- **Reconocer que las personas responden a situaciones de reveses de diferentes formas.** Hay que partir del entendimiento de que las víctimas de violencia pueden experimentar una gama de reacciones –tanto físicas como psicológicas, espirituales y de conducta– durante los diversos períodos de su vida. Es importante, entonces, reconocer que se espera que hayan diferentes dinámicas vivenciales y emocionales al responder a percances.
- **Los beneficios de identificar las experiencias de reveses,** para así poder evitar que estas situaciones se tornen en preocupaciones que agobien a los participantes e impidan su crecimiento, o que lleguen a ser problemáticos en el futuro.
- **Los participantes deben sentirse libres para compartir lo que desean con el grupo.** Es importante que el facilitador comunique esto claramente a los participantes al darles opciones para contar su experiencia con una situación de revés o recaída que los agobia en el momento. El facilitador debe mencionar algunas opciones tales como el uso de:
 - El dibujo del árbol, o cualquier otro dibujo que el participante quiera compartir.
 - Un escrito





- Una presentación verbal.
 - Una canción o un poema.
 - Una oración.
 - Una presentación con marionetas.
-
- **La tarea de los facilitadores y el grupo es identificar recursos o virtudes en la persona que comparte su situación de dificultad.** Es importante recordar, a la luz del tiempo limitado y de la participación de numerosas personas, que la intención no es realizar una indagación profunda de la situación de revés, sino intentar que los participantes logren una reformulación de su situación difícil. Las personas escuchan con atención y respeto y participan en el diálogo y en la búsqueda de soluciones a los reveses de los demás, se convierten en “testigos externos”.
 - **La importancia de empezar y terminar con un breve ejercicio de respiración vital y oración para ayudar a los participantes a auto-regularse y a calmarse.**
 - **Tener a mano una “Lista de rutas de atención dentro y fuera de la iglesia” (ver Apéndice 1) para distribuir, o compartir información con cualquier miembro del equipo que lo necesite.**
 - Recuerde completar la hoja de evaluación de la implementación de la lección después de concluir la reunión



1. Saludos y tiempo de oración (15 minutos)

Reúnan a los participantes con la siguiente apertura.

Cántico: “Puedo confiar en el Señor”

(Opcional: Reemplazar con otro cántico, si es necesario)

Puedo confiar en el Señor, él me va a ayudar
Puedo confiar en el Señor, él me va a ayudar
Si el sol llegara a oscurecer y no brille más
Yo igual confío en el Señor, él me va a ayudar

Puedo descansar, puedo descansar
en su poder, puedo descansar

Si el sol llegara a oscurecer y no brille más
Yo igual confío en el Señor, él me va a ayudar

Oración de apertura

(Reemplazar con otra oración opcional si desea)

Dios de nuestra esperanza, estamos reunidos buscando tu ayuda para superar nuestras frustraciones. Hemos estado avanzado y esforzándonos para superar nuestro trauma, pero a veces encontramos obstáculos y reveses que nos frustran y desaniman. Señor, llénanos de gozo y paz al creer que con tu ayuda y la de nuestros hermanos, podemos triunfar. Pedimos que tú ilumines nuestra reunión con tu Espíritu, para que podamos entender y manejar mejor estos reveses en nuestra vida y apoyarnos mutuamente como miembros de un mismo cuerpo y continuar el proceso de sanidad y superación. Amén.



2. Breve repaso de las lecciones anteriores, si corresponde (5 minutos)

Permitan que el grupo repase lo que aprendió durante la semana anterior.

Facilitador 2: Responda en dos o tres palabras. ¿Cuáles son algunas cosas que usted aprendió durante la semana pasada? ¿Qué fue lo que más le impactó?





Concluya enfatizando la importancia de desarrollar, cultivar y no evitar relaciones interpersonales como paso vital de la jornada de recuperación. Recalque que Dios nos ha creado para estar en comunidad.



3. **Introducción al nuevo tema (20 minutos)**

Facilitador 1: En las primeras sesiones, aprendimos que el estrés y la pérdida traumáticos –a diferencia del estrés regular– pueden afectar a una persona por años o incluso décadas. A veces, nos encontramos con recordatorios de situaciones tristes, difíciles y traumáticas que experimentamos anteriormente. Cuando una persona tiene una reacción a un recordatorio, no importa cuánto tiempo después del acontecimiento, necesita paciencia y empatía, no solo consigo misma, sino también por parte de otros. Podemos anticipar días difíciles y tener un plan de acción al reclutar un poco de apoyo y prepararnos para momentos difíciles, al obtener empatía, comprensión y darnos tiempo para sanar.



4 y 5. **Actividad y conversación (50 minutos)**

El tiempo de actividad (30 minutos) y de conversación (20 minutos) se combinarán en esta lección para permitir que 3-4 participantes* compartan con el grupo sus experiencias con algún revés que están enfrentando en su proceso de sanidad y recuperación.

Facilitador 1: Reconocer los reveses que enfrentamos nos puede hacer sentir tristes, y traer varias emociones a flor de piel. Contar su experiencia a otros le da una oportunidad de aprender nuevas maneras de lidiar con sus experiencias difíciles porque, al hacerlo en un contexto de grupo, podrá obtener nuevas ideas, apoyo y ánimo para seguir adelante. No estará solo con su problema. Lo importante es que pueda observar que no está solo, y que eso es parte de la dinámica vivencial.

Nota para los facilitadores – Recomendamos que el facilitador comience compartiendo un revés o percance de su propia vida con el grupo. Modele cómo se puede compartir una situación difícil en un tiempo limitado (5 minutos), sin tener que recontar todo su historial de vida.



Lección 6

Facilitador 1: Hoy pediremos a la mitad de nuestro grupo que comparta alguna situación en la que tuvieron que enfrentar algún revés en su proceso de sanidad. Podría ser algo que le está ocurriendo en estos momentos, o algo que le ha agobiado en el pasado. La próxima semana le pediremos al resto del grupo que compartan también.

Antes de empezar, tomemos unos minutos para prepararnos. Piense en alguna situación difícil, un revés, qué usted quisiera compartir con el grupo. También decida si desea usar algún elemento, como el dibujo de su árbol, una canción, un poema, un dicho, etc., para compartir su experiencia. Está bien si llora o se siente abrumado mientras comparte con el grupo una experiencia de revés que lo está agobiando.

Ahora vamos a invitar a un voluntario/a, a que comparta con el grupo. Por favor comparta una situación en la que enfrentó algún revés en su proceso de sanidad. Puede ser algo que le está ocurriendo en estos momentos, o alguna situación del pasado.

Participante No. 1 (voluntario) – *Comparte una situación en la que enfrentó algún revés en su proceso de sanidad (5 minutos)*

Pautas para el facilitador:

- El participante puede referirse al dibujo de su árbol o simplemente contar su experiencia.

El grupo responde/intercede: Si el participante llora mientras comparte, el facilitador puede guiar al grupo a pausar y respirar profundamente para darle ejemplo al participante de cómo calmarse sin acoso ni crítica.

- Cuando el participante termine de compartir, un facilitador debe concluir con una oración breve o un cántico. Luego, debe hacer una pausa en silencio para reflexionar y permitir que el grupo responda con algún gesto de solidaridad por un minuto antes de proceder con la siguiente reflexión.
- Asegurarse de que cada uno tenga la misma cantidad de tiempo para contar su historia y recibir retroalimentación y apoyo del resto del grupo.





Facilitador 1 - (Prevención de recaídas y reveses):

A medida que continúe practicando sus habilidades en los próximos meses, recuerde que la recuperación es un proceso gradual y que los reveses son comunes. Durante una celebración o una ocasión familiar especial, la pérdida de un ser querido que murió puede hacer que se sienta más triste. En los aniversarios de su partida de su tierra, también es posible que experimente momentos y reacciones difíciles que lo puedan sacar de sus casillas y del vivir cotidiano. Puede evocar sentimientos fuertes, y los miembros de la familia tal vez estén ansiosos porque las rutinas habituales se alteran.

Algunas cosas a tener en cuenta en estos días difíciles:

- **Aumentar el autocuidado.** Mantenga rutinas saludables, tales como rutinas normales para dormir, comer y hacer ejercicio.
- **Pase tiempo con otros.** Deje que sus amigos o familiares sepan cómo pueden ser de apoyo antes, durante y después de esos días o esas situaciones difíciles.
- **Haga actividades divertidas o significativas.** Distráigase a sí mismo participando en pasatiempos, ayudando a otros y participando en actividades que le traigan satisfacción.
- **No sea demasiado duro consigo mismo.** Recuerde que todos tienen un mal día y que “Mi progreso NO se perdió”.
- **Llame a un consejero para obtener ayuda.** Si sus reacciones continúan o aumentan, comuníquese con el consejero(a) o líder de su iglesia, o para obtener más información o asistencia.

Nota para facilitador 1: Recuerde mencionar que tiene una lista de rutas de atención disponibles para los que quieran.

Facilitador 2: Hagamos una pausa para escuchar una o dos estrategias que el **Participante No. 1** puede implementar esta semana, y en días difíciles. Reconozcamos que usted ha implementado o buscado ciertas soluciones que lo han ayudado.



Lección 6

*Facilitador 2: Dirija la siguiente pregunta directamente al **participante No. 1***

¿Hay algo que lo pueda ayudar durante esta semana? Considere algunas de estas sugerencias.

- ¿Algún canto?
- ¿Algún versículo o alguna promesa?
- ¿Algún pensamiento o afirmación (por ejemplo, "Si él pudo, ¡yo también!")
- ¿Algún dicho? (por ejemplo, "No hay mal que dure cien años, ni cuerpo que lo resista")
- ¿Alguna otra cosa que lo ha ayudado anteriormente a lidiar con reveses como el que nos acaba de compartir?

*Respuesta del grupo al **participante No. 1**.* El grupo también tiene mucha sabiduría y puede recomendar algunas estrategias y actividades que puedan ayudarle al **participante No. 1** en los días difíciles. ¿Qué recomendaciones o recursos tienen ustedes para el **participante No. 1**? Identifiquemos algunas cosas que el participante puede hacer durante la semana.

*Facilitador 2 toma nota de lo que dijo el **participante No. 1** y el resto del grupo y lo pega en el dibujo del árbol del **participante No. 1**.* El facilitador 2 también debe controlar el tiempo para asegurar que los otros dos participantes tengan suficiente tiempo para compartir. Se recomienda que se les dé a cada uno de los 3 participantes unos 10 minutos para compartir.

Facilitador 2 lee en voz alta y pausadamente el Salmo 46:1-3.

Dios es nuestro amparo y fortaleza,
Nuestro pronto auxilio en las tribulaciones.
²Por tanto, no temeremos, aunque
la tierra sea removida, Y se traspasen
los montes al corazón del mar;
³Aunque bramen y se turben sus aguas,
Y tiemblen los montes a causa de su
braveza

** Facilitador 1: Siga la misma secuencia de la presentación anterior con el **participante No. 2**.*

Participante No. 2 (voluntario)– Comparte una



situación en la que enfrentó algún revés en su proceso de sanidad (5 minutos)

Facilitador 2: pregúntele directamente al

participante No.2: ¿Hay algo que lo pueda ayudar durante esta semana? Luego, invite al grupo a que comparta algunas recomendaciones o recursos

*Respuesta del grupo al **participante No. 2:** El grupo también tiene mucha sabiduría y puede recomendar algunas estrategias y actividades que puedan ayudarle al **participante No. 2** en los días difíciles. ¿Qué recomendaciones o recursos tienen ustedes para el **participante No. 2**? Identifiquemos unas tres cosas que el participante pueda hacer durante la semana.*

*Facilitador 1 toma nota de lo que dijo el **participante No. 2** y el resto del grupo y lo pega en el dibujo del árbol del **participante No. 2.***

Facilitador 1 lee en voz alta y pausadamente el Salmo 46:1-3.

Dios es nuestro amparo y fortaleza,
Nuestro pronto auxilio en las tribulaciones.
² Por tanto, no temeremos, aunque
la tierra sea removida, Y se traspasen
los montes al corazón del mar;
³ Aunque bramen y se turben sus aguas,
Y tiemblen los montes a causa de su
braveza

Facilitador 2: Siga la misma secuencia de la presentación anterior con el **participante No. 3.*

Participante No. 3 (voluntario) – *Comparte una situación en la que enfrentó algún revés en su proceso de sanidad (5 minutos). Facilitador 2: pregúntele directamente al **participante No. 3:** ¿Hay algo que lo pueda ayudar durante esta semana? Luego, invite al grupo a que comparta algunas recomendaciones o recursos con el **participante No. 3.***



Lección 6

Al finalizar, Facilitador 2 lee en voz alta y pausadamente el Salmo 46:1-3.

Dios es nuestro amparo y fortaleza,
Nuestro pronto auxilio en las tribulaciones.
²Por tanto, no temeremos, aunque
la tierra sea removida, Y se traspasen
los montes al corazón del mar;
³Aunque bramen y se turben sus aguas,
Y tiemblen los montes a causa de su
braveza

Facilitador 2: Muchas gracias a cada uno de nuestros compañeros/as por permitirnos escuchar sus retos y permitirnos compartir sus cargas. Les agradecemos su valentía y generosidad. La próxima semana continuaremos con la misma dinámica y estaremos invitando al resto del grupo a compartir. (Nombre a cada integrante que estará presentando la siguiente semana).



6. Conclusión y despedida

Facilitador 1: Tomemos un momento de silencio antes de orar, y quietemos nuestros corazones.

[Facilitador: haga una pausa de unos 2 minutos antes de iniciar la oración de cierre]

Oración de cierre:

Dios de nuestra fortaleza, reconocemos, como dice tu Palabra, que tenemos tesoros y recursos en nuestros vasos de barro, nuestros cuerpos. Hemos sufrido adversidades en nuestra vida y aún estamos experimentando reveses y frustraciones. Reconocemos y afirmamos que, como dice 2 Corintios 4:7-9, "estamos atribulados en todo, mas no angustiados; en apuros, mas no desesperados; perseguidos, mas no desamparados; derribados, pero no destruidos". Ayúdanos a continuar avanzado victoriosamente. Amén.



7. Práctica individual hasta la siguiente reunión

- o **Identificar el impacto de los reveses en nuestra vida cotidiana y formas de lidiar con ellos.** Complete la hoja de trabajo para identificar esos días difíciles y las formas de lidiar con ellos. (ANEXO)



8. Reunión de cierre para los facilitadores

Al finalizar la reunión, reúnanse con su co-facilitador unos 10 a 15 minutos. Al completar la lista que se encuentra a continuación, compartan sus experiencias y reflexionen acerca del desarrollo de la lección.



Lección 6

EVALUACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA LECCIÓN

Lugar: _____ **Fecha:** _____

Hora: La reunión empezó a las _____ y terminó a las _____

Nombre de los facilitadores: _____ y _____

1. Tiempo de saludos y oración

¿La mayoría de los participantes llegaron a tiempo? **Sí** **No**
Liste las iniciales de las personas que faltaron:

¿Cambiaron la oración o el cántico? **Sí** **No**

¿Cuál oración o cántico utilizaron? _____

2. Breve repaso de las lecciones anteriores

- Pregunte sobre la práctica individual entre reuniones. **Sí** **No**
- Resuma las experiencias y reacciones a los ejercicios individuales en relación a lo que se discutió en grupo en la lección anterior. **Sí** **No**

Anote sus observaciones:

3. Introducción al nuevo tema

¿Los participantes parecieron entender el tema? **Sí** **No**
Anote sus observaciones:

Tenga en cuenta los obstáculos o fortalezas que obstruyeron o facilitaron que los participantes entendieran o no el tema, o que conversaran o no, etc. _____



4. Actividad

¿La mayoría de los miembros participaron en la actividad? **Sí** **No**
 Alguna observación:

5. Conversación

¿Los participantes estuvieron abiertos a compartir en las conversaciones? **Sí** **No**
 Alguna observación:

6. Cierre y despedida

¿Cambiaron la oración? **Sí** **No**
 Alguna observación:

Notas de autoevaluación del facilitador

- Lo mejor de la reunión de hoy fue:

- Lo más difícil de la reunión de hoy fue:



Lección 6

- Me preocupa:

- Estaré orando por:

(Por cuestión de confidencialidad, use las iniciales de los nombres de los participantes, en vez de sus nombres completos)



Identificar el impacto de las recaídas y reveses en nuestra vida cotidiana y formas de lidiar con ellos

- 1. Identifique las “señales de advertencia temprana” de reveses o días difíciles.**
Escriba (o genere mentalmente) tres situaciones estresantes o difíciles (cambio de trabajo o escuela, problemas financieros, noticias sobre un desastre similar, el aniversario del acontecimiento) que espera en el futuro.
- 2. ¿Qué puede **ayudarle a sentirse mejor**?** Enumere las habilidades que lo ayudarán antes, durante y después de esos días difíciles o situaciones estresantes.
- 3. Revise sus raíces.** Recuerde lo que se discutió durante la Lección No. 5 .
Observe sus raíces. ¿Qué conexiones sociales o personas lo pueden apoyar en esos días? ¿Con quién puede hablar u orar? Haga una lista de los nombres de personas a las cuales usted les puede solicitar apoyo.



- 4.** Comparta su plan con alguien en quien usted confíe y que lo ayude a seguir su plan, dándole ánimo y otras ideas. Identifique por lo menos dos personas y determine qué días podrá reunirse con una de ellas. Considere invitarlas a caminar con usted, a tomarse un cafecito, o a ir a algún otro lugar donde tenga un poco de privacidad.



Retroalimentación

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

Si tiene un celular inteligente (*smartphone*)

1. Descargue la aplicación *Rayo del escáner QR* o *Lector códigos QR* a su celular inteligente.
2. Usando la aplicación, escanee el siguiente código:



3. Responda a las preguntas del cuestionario.

Si no tiene un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingrese a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y seleccione la sección de "Retroalimentación".
2. En la sección **Concientización sobre el trauma y la recuperación para la comunidad cristiana: currículo para personas en situación de desplazamiento**, identifique la lección que acaba de concluir y seleccione el enlace indicado.
3. Responda las preguntas del cuestionario.

Si tiene alguna dificultad para responder a este cuestionario, por favor contacte 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).



Confrontar las recaídas, percances y obstáculos en el proceso de sanidad y superación

Parte II

Lección 7



Lección 7: Confrontar las recaídas, percances y obstáculos en el proceso de sanidad y superación - Parte II

PUNTOS CLAVE PARA LOS FACILITADORES

Tengan presentes los objetivos de la lección:

- Los participantes aprenderán a reconocer los signos que anticipan días difíciles.
- Los participantes aprenderán a reconocer que la recuperación es un proceso gradual y que las recaídas y los reveses son comunes y a veces inevitables, pero siempre superables.
- Los participantes practicarán la empatía, paciencia y persistencia, y tendrán la voluntad para escuchar y estar disponibles cuando un amigo o ser querido los necesita para hablar o recibir apoyo en el momento oportuno.
- Los participantes identificarán algunas prácticas o estrategias que puedan utilizar durante los días difíciles.

Infórmense sobre los principios terapéuticos que se cubren en esta lección:

- Reconocimiento de reveses y contratiempos y su relación con pasadas experiencias traumáticas.
- Resolución de problemas.
- Repase la lección 3 “Trauma y Recuperación” de la cartilla *Trauma y desplazamiento: cartilla auto-didáctica para pastores*. Lea la subsección “¿Qué es el trauma?” y observe la tabla de diferentes síntomas de estrés para poder dirigir las conversaciones.

Esta lección seguirá el mismo formato que la lección

- 6. Note que la actividad de práctica individual hasta la siguiente reunión es diferente.**



Lección 7

Asegúrense de preparar los siguientes materiales para esta lección:

Materiales

- Dibujo del árbol – Como siempre tener disponibles los dibujos de cada participante. Es posible que algunos de los miembros del grupo lo utilicen durante esta reunión mientras comparten sus experiencias.
- Preparar copias de la “Hoja de seguimiento durante la semana” titulada: “**Intercambio de regalos**”



1. Saludos y tiempo de oración (15 minutos)

Reúnan a los participantes con la siguiente apertura.

Cántico: “Puedo confiar en el Señor”

(Opcional: Reemplazar con otro cántico, si es necesario)

Puedo confiar en el Señor, él me va a ayudar
 Puedo confiar en el Señor, él me va a ayudar
 Si el sol llegara a oscurecer y no brille más
 Yo igual confío en el Señor, él me va a ayudar

Puedo descansar, puedo descansar
 en su poder, puedo descansar

Si el sol llegara a oscurecer y no brille más
 Yo igual confío en el Señor, él me va a ayudar

Oración de apertura:

(Reemplazar con otra oración opcional si desea)

Dios de nuestra esperanza, estamos reunidos buscando tu ayuda para superar nuestras frustraciones. Hemos estado avanzando y esforzándonos para superar nuestro trauma, pero a veces encontramos obstáculos y reveses que nos frustran y desaniman. Señor, la semana pasada iniciamos el trabajo de compartir los unos con los otros algunas dificultades que encontramos en nuestra jornada de crecimiento. Hoy continuamos con este proceso así que te pedimos que nos llenes de gozo y paz al creer que, con tu ayuda y la de nuestros hermanos, podemos triunfar. Pedimos que tú ilumines nuestra reunión con tu Espíritu, para que podamos entender y manejar mejor estos reveses en nuestra vida y apoyarnos mutuamente como miembros de un mismo cuerpo y continuar el proceso de sanidad y superación. Amén.



2. Breve repaso de las lecciones anteriores (5 minutos)

Facilitador 1. La semana pasada hablamos sobre cómo los reveses son comunes y parte de un proceso de sanidad. Varios de ustedes valientemente compartieron algunas experiencias con situaciones de revés. Hoy queremos darle la oportunidad al resto de ustedes para que compartan una experiencia difícil que los frustra y



Lección 7

frente a la cual el grupo le puede dar algunas ideas para resolver o a lo menos anticipar y ser más paciente con usted mismo.

Recordemos que en las primeras secciones, aprendimos que el estrés y la pérdida traumáticos –a diferencia del estrés regular– pueden afectar a una persona por años o incluso décadas. A veces, nos encontramos con recordatorios de situaciones tristes, difíciles y traumáticas que experimentamos anteriormente. Cuando una persona tiene una reacción a un recordatorio, no importa cuánto tiempo después del acontecimiento, necesita paciencia y empatía, no solo consigo misma, sino también por parte de otros. Podemos anticipar días difíciles y tener un plan de acción al reclutar un poco de apoyo y prepararnos para momentos difíciles, al obtener empatía, comprensión y darnos tiempo para sanar.



4 y 5. Actividad y conversación (50 minutos)

El tiempo de actividad (30 minutos) y de conversación (20 minutos) se combinarán en esta lección para permitir que 3-4 participantes compartan con el grupo sus experiencias con algún revés que están enfrentando en su proceso de sanidad y recuperación.

Facilitador 1: La semana pasada aprendimos que el reconocer los reveses que enfrentamos nos puede hacer sentir tristes, y traer varias emociones a flor de piel. Contar su experiencia a otros le da una oportunidad para que pueda aprender nuevas maneras de lidiar con sus experiencias difíciles porque, al hacerlo en un contexto de grupo, podrá obtener nuevas ideas, apoyo y ánimo para seguir adelante. No estará solo con su problema. Lo importante es que pueda observar que no está solo, y que eso es parte de la dinámica vivencial. Se dará cuenta que no es el único que atraviesa por una situación similar, y que otros sí pueden y quieren ayudar también.

Hoy, continuaremos dándole la oportunidad al resto del grupo para que compartan. Para que todos podamos tener la misma oportunidad de experimentar el apoyo del resto del grupo durante situaciones difíciles, seguiremos la misma dinámica de la semana anterior.



Ahora vamos a invitar al participante No. 4, a que comparta con el grupo una situación en la que enfrentó algún revés en su proceso de sanidad. Puede ser algo que le está ocurriendo en estos momentos, o que le ha agobiado en el pasado. Hoy le pediremos a 3 de ustedes que compartan con el grupo y la próxima semana, le pediremos al resto del grupo que compartan también. Está bien si llora o se siente abrumado mientras comparte con el grupo una experiencia de revés que lo está agobiando. También quiero recalcar que usted puede compartir su experiencia usando diferentes medios, tales como el dibujo de su árbol, una canción, un poema, dichos, etc.

Participante No. 4 (voluntario)– *Comparte una situación en la que enfrentó algún revés en su proceso de sanidad (5 minutos)*

- **Pautas para el facilitador:**
- El participante puede referirse al dibujo de su árbol o simplemente contar su experiencia.
- El grupo responde/intercede: Si el participante llora mientras comparte, el facilitador puede guiar al grupo a pausar y respirar profundamente para darle ejemplo al participante de cómo calmarse sin acoso ni crítica.
- Cuando el participante termina de compartir, un facilitador debe concluir con una oración breve o un cántico. Luego, debe hacer una pausa en silencio para reflexionar y permitir que emerja la solidaridad por un minuto antes de proceder con la siguiente reflexión.

Facilitador No. 1 - (Prevención de recaídas y reveses)

La semana pasada aprendimos que la recuperación es un proceso gradual y que las recaídas y los reveses son comunes.

- ¿Cuáles son algunos eventos que pueden traer un revés?
- ¿Cuáles son algunas estrategias que se pueden implementar cuando esto ocurre?
- ¿Alguien de ustedes implementó alguna de las estrategias que se compartieron la semana anterior? ¿Qué fue lo que más le ayudó?

Facilitador: Recuerde mencionar que tiene una lista de rutas de atención disponibles para los que quieran.



Facilitador 2: “Hagamos una pausa para escuchar una o dos estrategias que el **participante no. 4** puede implementar esta semana, y en días difíciles. Reconozcamos que ha implementado o buscado ciertas soluciones que lo han ayudado.”

Facilitador: dirija la siguiente pregunta directamente al **participante no. 4 (voluntario)**.

“¿Hay algo que lo pueda ayudar durante esta semana? Considere algunas de estas sugerencias.”

- i. ¿Algún canto?
- ii. ¿Algún versículo o alguna promesa?
- iii. ¿Algún pensamiento o afirmación? (por ejemplo, “Si él pudo, yo también!”)
- iv. ¿Algún dicho? (por ejemplo, “No hay mal que dure cien años, ni cuerpo que lo resista”)
- v. ¿Alguna otra cosa que lo ha ayudado anteriormente a lidiar con reveses como el que nos acaba de compartir?

Respuesta del grupo al participante No. 4. El grupo también tiene mucha sabiduría y puede recomendar algunas estrategias y actividades que puedan ayudar al **participante no. 4** en los días difíciles. ¿Qué recomendaciones o recursos tienen ustedes para el **participante no. 4**? Identifiquemos algunas cosas que el participante pueda hacer durante la semana.

El **facilitador No. 2** toma nota de lo que dijo **participante no. 4** y el resto del grupo y lo pega en el dibujo del árbol del **participante no. 4**

El **facilitador No. 2** lee en voz alta y pausadamente el Salmo 46: 1- 3

LECTURA EN GRUPO: SALMO 46: 1- 3 - En vez de leer en grupo, el facilitador puede optar por leer en voz alta este Salmo.

¹Dios es nuestro amparo y fortaleza,
Nuestro pronto auxilio en las tribulaciones.



²Por tanto, no temeremos, aunque la tierra sea removida,
Y se traspasen los montes al corazón del mar;

³Aunque bramen y se turben sus aguas,
Y tiemblen los montes a causa de su braveza

El facilitador No. 2: Debe seguir la misma secuencia de la presentación anterior con el participante no. 5 (voluntario)

El facilitador No. 1: *Seguir la misma secuencia anterior con el participante no. 5.*

RESPUESTA DEL GRUPO AL Participante no. 5: El grupo también tiene mucha sabiduría y puede recomendar algunas estrategias y actividades que puedan ayudarle al **participante no. 5** en los días difíciles. ¿Qué recomendaciones o recursos tienen ustedes para el **participante no. 5**? Identifiquemos unas tres cosas que el participante pueda hacer durante la semana.

El facilitador No. 2 toma nota de lo que dijo el **participante no. 5** y el resto del grupo, y lo pega en el dibujo del árbol del **participante no. 5**.

El facilitador No. 2 lee en voz alta y pausadamente el Salmo 46: 1- 3

LECTURA DE GRUPO: SALMO 46: 1- 3

¹Dios es nuestro amparo y fortaleza,
Nuestro pronto auxilio en las tribulaciones.

²Por tanto, no temeremos, aunque la tierra sea removida,
Y se traspasen los montes al corazón del mar;

³Aunque bramen y se turben sus aguas,
Y tiemblen los montes a causa de su braveza.

- **Participantes no. 6-8 (voluntarios)** *Seguir la misma mecánica de presentación que se usó anteriormente con los otros participantes.*
- Es importante asegurarse de que cada uno tenga la misma cantidad de tiempo para contar su historia y recibir retroalimentación y apoyo del resto del grupo. Por lo tanto recomendamos que uno de los facilitadores



esté a cargo de manejar el tiempo y avisarle a cada participante cuando esté llegando al límite de su presentación.

LECTURA DE LA PALABRA: SALMO 46: 1- 3

El **facilitador No. 2** lee-en voz alta y pausadamente el **Salmo 46: 1- 3**

¹Dios es nuestro amparo y fortaleza,
Nuestro pronto auxilio en las tribulaciones.

²Por tanto, no temeremos, aunque la tierra sea removida,
Y se traspasen los montes al corazón del mar;

³Aunque bramen y se turben sus aguas,
Y tiemblen los montes a causa de su braveza.



6. Conclusión y despedida

Facilitador 1: Tomemos un momento de silencio antes de orar, y aquietemos nuestros corazones.

{Facilitador: haga una pausa por unos 2 minutos antes de iniciar la oración de cierre}

Oración de cierre:

Dios de nuestra fortaleza, reconocemos, como dice tu Palabra, que tenemos tesoros y recursos en nuestros vasos de barro, nuestros cuerpos. Hemos sufrido adversidades en nuestra vida y aún estamos experimentamos reveses y frustraciones. Reconocemos que, como dice 2 Corintios 4:7-9, “estamos atribulados en todo, mas no angustiados; en apuros, mas no desesperados; perseguidos, mas no desamparados; derribados, pero no destruidos”. Ayúdanos a continuar avanzado victoriosamente. Amén.



7. Práctica individual hasta la siguiente reunión

- o **Distribuir hoja de trabajo: “Intercambio de regalos”.**

Facilitador 2: Como preparativo para la última lección, se les dará a los participantes una hoja con dibujos de varias herramientas de jardinería (DISTRIBUIR HOJA DE TRABAJO). En esta hoja los participantes podrán escribir unas palabras de afirmación o de ánimo, un versículo o una



observación sobre alguna fortaleza de cada uno de los miembros del grupo. Se le pedirá también a cada miembro del equipo que escriba una observación de lo que más le impactó o lo ayudó durante su participación en este grupo. Estos “regalitos” serán formas concretas de celebrar los logros de cada uno y, asimismo, una forma de dar testimonio y agradecimiento de las fortalezas y recursos que Dios ha brindado a cada miembro del grupo.

Si hay algunos integrantes del grupo para los cuales es un reto escribir, por favor provea la hoja de trabajo con los dibujos solamente (HOJA DE TRABAJO - ACTIVIDAD ALTERNATIVA) y de las instrucciones a los integrantes verbalmente.



Lección 7

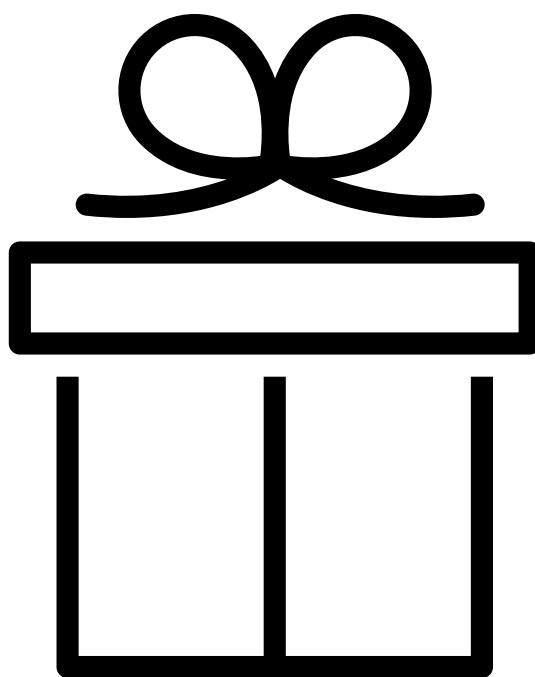
Intercambio de regalos



Anticipando la celebración y el tiempo de testimonio que vamos a tener durante nuestra última semana con el grupo, tómese un tiempo para reflexionar de lo que ha aprendido, de las dificultades que logró sobrellevar, del "nuevo cántico" que se ha generado en su alma a partir de su participación en este grupo. Anote unas 2 a 3 cosas que le dan fortaleza, o que han sido de bendición en su vida durante el transcurso de este grupo dentro de la imagen del regalo que usted se presentará a sí mismo.



Reflexione también sobre las fortalezas, las bendiciones y los recursos que cada miembro demostró durante el tiempo de convivencia en grupo y que a usted le impactó o inspiró. Escriba 1 o 2 cosas que le impactaron de cada persona dentro de una imagen de una herramienta o un artículo de jardinería que simbolice lo que usted le quiere decir o regalar a su compañero/a. Luego, recorte el dibujo de la imagen (o dibújelo usted mismo) y prepárelo para dárselo a la persona en la última reunión de grupo. Pegaremos estos "regalos" en el dibujo del árbol de cada participante en la próxima sesión.



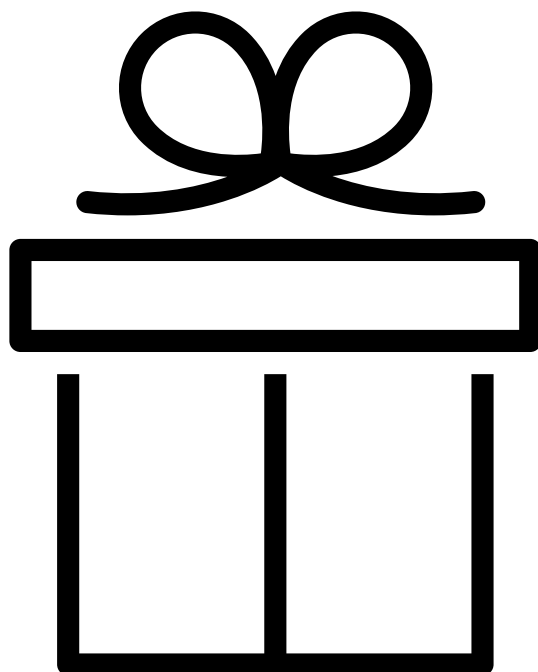


Intercambio de regalos – Actividad Alternativa -

Nota al Facilitador –Si hay algunos integrantes del grupo para los cuales es un reto escribir, por favor provee las siguientes instrucciones a los participantes verbalmente.

Anticipando la celebración y el tiempo de testimonio que vamos a tener durante nuestra última semana con el grupo, tómese un tiempo para reflexionar de lo que ha aprendido, de las dificultades que logró sobrellevar, del “nuevo cántico” que se ha generado en su alma a partir de su participación en este grupo. Piensen (y si quieren escribirlo, pero el énfasis estará en pensar) unas 2 o 3 cosas que le dan fortaleza, o que han sido de bendición en su vida durante el transcurso de este grupo dentro de la imagen del regalo que usted se presentará a sí mismo.

Reflexione también sobre las fortalezas, las bendiciones y los recursos que cada miembro demostró durante el tiempo de convivencia en grupo y que a usted le impactó o inspiró. Piense en una 1 o 2 cosas que le impactaron de cada persona dentro de una imagen de una herramienta o un artículo de jardinería que simbolice lo que usted le quiere decir o regalar a su compañero/a. O sea, piensen en qué herramienta le darían a cada persona del grupo, y por qué escogerían esa herramienta para esa persona. Luego, recorte el dibujo de la imagen de la herramienta y puede usar esta hoja con dibujos de herramientas aquí o dibuje la herramienta usted mismo. Prepare el recorte o dibujo de la herramienta para dárselo a la persona en la última reunión de grupo. Pegaremos estos “regalos” en el dibujo del árbol de cada participante en la próxima sesión.





Lección 7

EVALUACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA LECCIÓN

Lugar: _____ **Fecha:** _____

Hora: La reunión empezó a las _____ y terminó a las _____

Nombre de los facilitadores: _____ y _____

1. Tiempo de saludos y oración

¿La mayoría de los participantes llegaron a tiempo? **Sí** **No**
Liste las iniciales de las personas que faltaron:

¿Cambiaron la oración o el cántico? **Sí** **No**

¿Cuál oración o cántico utilizaron? _____

2. Breve repaso de las lecciones anteriores

- Pregunte sobre la práctica individual entre reuniones. **Sí** **No**
- Resuma las experiencias y reacciones a los ejercicios individuales en relación a lo que se discutió en grupo en la lección anterior.
Sí **No**

Anote sus observaciones:

3. Introducción al nuevo tema

¿Los participantes parecieron entender el tema? **Sí** **No**

Anote sus observaciones:

Tenga en cuenta los obstáculos o fortalezas que obstruyeron o facilitaron que los participantes entendieran o no el tema, o que conversaran o no, etc. _____

**4. Actividad**

¿La mayoría de los miembros participaron en la actividad? **Sí** **No**
Alguna observación:

5. Conversación

¿Los participantes estuvieron abiertos a compartir en las conversaciones? **Sí** **No**
Alguna observación:

6. Cierre y despedida

¿Cambiaron la oración? **Sí** **No**
Alguna observación:

Notas de autoevaluación del facilitador

- Lo mejor de la reunión de hoy fue:

- Lo más difícil de la reunión de hoy fue:



Lección 7

- Me preocupa:

- Estaré orando por:

(Por cuestión de confidencialidad, use las iniciales de los nombres de los participantes, en vez de sus nombres completos)



Retroalimentación

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

Si tiene un celular inteligente (*smartphone*)

1. Descargue la aplicación *Rayo del escáner QR* o *Lector códigos QR* a su celular inteligente.
2. Usando la aplicación, escanee el siguiente código:



3. Responda a las preguntas del cuestionario.

Si no tiene un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingrese a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y seleccione la sección de "Retroalimentación".
2. En la sección **Concientización sobre el trauma y la recuperación para la comunidad cristiana: currículo para personas en situación de desplazamiento**, identifique la lección que acaba de concluir y seleccione el enlace indicado.
3. Responda las preguntas del cuestionario.

Si tiene alguna dificultad para responder a este cuestionario, por favor contacte 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).



Testimonio y celebración

Lección 8



Lección 8: Testimonio y celebración

PUNTOS CLAVE PARA LOS FACILITADORES

Tengan presentes los objetivos de la lección:

- Los participantes aprenderán a reconocer y apreciar sus logros por pequeños que parezcan.
- Los participantes practicarán el reconocer los logros de otros y elogiarlos en maneras constructivas.

Infórmense sobre los principios terapéuticos que se cubren en esta lección:

Reconocimiento de logros: Es importante tomar medidas intencionales para reconocer los logros que cada integrante ha alcanzado durante el transcurso de las reuniones de grupo ya que esto puede tener un impacto poderoso en su motivación y progreso en su jornada de recuperación. Además de celebrar los logros individuales, es importante reconocer los logros que se obtuvieron colectivamente en grupo. Esto constituye una parte importante de construir y mantener un grupo cohesivo y seguro de sí mismo.

Asegúrense de preparar los siguientes materiales para esta lección:

Repase rápidamente todas las lecciones hasta ahora (1-6). Esto le ayudará a poder resumir el material que se ha cubierto durante las reuniones de grupo.

Materiales

- Dibujo del árbol – Como siempre, tener disponibles los dibujos de cada participante.
- Preparar copias de la hoja “*El árbol: símbolo bíblico del ser humano*”
- Preparar los diplomas. Complete el nombre e inicial de apellido de cada miembro.



1. Saludos y tiempo de oración (15 minutos)

Reúnan a los participantes con esta apertura.

Facilitador 1: Lea el Salmo 149 en voz alta delante de todo el grupo.

Lectura de la Palabra: “Salmo 149”

¹ ¡Aleluya! ¡Alabado sea el Señor!

Alaben al Señor desde los cielos,
alábenlo desde las alturas.

² Alábenlo, todos sus ángeles,
alábenlo, todos sus ejércitos.

³ Alábenlo, sol y luna,
alábenlo, estrellas luminosas.

⁴ Alábenlo ustedes, altísimos cielos,
y ustedes, las aguas que están sobre los cielos.

⁵ Sea alabado el nombre del Señor,
porque él dio una orden y todo fue creado.

⁶ Todo quedó afirmado para siempre;
emitió un decreto que no será abolido.

⁷ Alaben al Señor desde la tierra
los monstruos marinos y las profundidades del mar,
⁸ el relámpago y el granizo, la nieve y la neblina,
el viento tempestuoso que cumple su mandato,

⁹ **los montes y las colinas,**

los árboles frutales y todos los cedros,

¹⁰ los animales salvajes y los domésticos,
los reptiles y las aves,

¹¹ los reyes de la tierra y todas las naciones,
los príncipes y los gobernantes de la tierra,

¹² **los jóvenes y las jóvenes,**

los ancianos y los niños.

¹³ Alaben el nombre del Señor,
porque solo su nombre es excelso;
su esplendor está por encima de la tierra y de los cielos.

¹⁴ ¡Él ha dado poder a su pueblo!

¡A él sea la alabanza de todos sus fieles,
de los hijos de Israel, su pueblo cercano!

¡Aleluya! ¡Alabado sea el Señor!



Oración de apertura:

(Reemplazar con otra oración opcional si desea)

Señor, hoy venimos a darte gracias por toda la ayuda, iluminación y fortaleza que nos has dado en este proceso de sanidad y recuperación. Hoy venimos a celebrar los logros que hemos alcanzado y a dar testimonio de lo que nos has dado, y también vamos a compartir unos con otros al obsequiarnos regalos. Gracias.



2. Breve repaso de las lecciones anteriores (5 minutos)

En la Palabra de Dios, **el árbol** es el símbolo del ser humano, de la vida humana. La imagen del árbol que se usa en la Biblia refleja cuatro puntos importantes y relevantes respecto a nuestro diario vivir y, en particular, en nuestro proceso de sanidad. Una visión bíblica de la vida de los árboles nos puede revelar cuatro elementos esenciales que aplican a nosotros también.

1. DOTADOS. El árbol está dotado de vida y potencialidad. La esencia que Dios ha puesto en los seres humanos es similar.
 - *Facilitador 1: Compartir con los integrantes las referencias bíblicas sugeridas en la página "El árbol: símbolo bíblico del ser humano." Tenga copias disponibles para cada integrante.*

Por ejemplo, en Génesis 1:26 y 2:7, el ser humano es creado con dotación y potencialidad. En Génesis 1:11, el árbol da semilla según su género, al igual que el ser humano tiene una dotación generativa y reproductiva.

2. UBICADOS. El árbol está ubicado en una tierra y en un tiempo específico (en la historia). Por ejemplo, un árbol en la Guajira es diferente de un árbol de la sabana o un árbol en Antioquia.
 - *Facilitador 2: Usar las referencias bíblicas sugeridas en la página "El árbol: símbolo bíblico del ser humano"*
Génesis 2:15: Dios creó al hombre y lo puso en el huerto del Edén.
Génesis 1:11: árbol "sobre la tierra".



3. RELACIONADOS. Los árboles están relacionados con los demás seres. El árbol está relacionado con el agua, con el aire, con los animales y con seres humanos. Es un ser que está vinculado con su entorno.
 - *Facilitador 1: Usar las referencias bíblicas sugeridas en la página "El árbol: símbolo bíblico del ser humano".*
Génesis 1:26 y 2, del ser humano se crea una compañera y se relaciona con animales y naturaleza.

4. CAPACITADOS. El árbol es un ser capacitado con una vivencia (con la capacidad de experimentar) y con un propósito.
 - *Facilitador 2: Usar las referencias bíblicas sugeridas en la página "El árbol: símbolo bíblico del ser humano".*
Génesis 2:15: para labrar y proteger
 - Salmo 1:3: árbol que da fruto al hombre, a los animales; que da sombra etc.

En algunos momentos o períodos de su vida, el ser humano puede estar desconectado, y desvinculado de algunas relaciones fundamentales para crecer. Es decir, de las relaciones sanas que lo mantengan creciendo y fructífero. Pero a pesar de esas experiencias, no está despojado totalmente de sus dones esenciales dignificantes, por ejemplo, vida y la libertad. El ser humano, siempre y en cualquier condición en la que se encuentre, podrá levantarse y renovarse al reconectarse y usar los recursos que están dentro de él o ella (su vida) y fuera de él o ella (las relaciones con otros). Estos han sido los propósitos de nuestras reuniones: estimular la capacitación y dotaciones que Dios ha puesto en cada uno de nosotros. También nuestro grupo nos ha dado la oportunidad de experimentar relaciones interpersonales que estimulan nuestra sanidad y crecimiento espiritual y emocional.



3. Introducción al nuevo tema (20 minutos)

Hoy es nuestra última reunión de grupo. Es un tiempo para celebrar y reflexionar conjuntamente e individualmente. Como dice el Salmo 149:

¡Aleluya! ¡Alabado sea el Señor!

Canten al Señor un cántico nuevo, alábenlo en la comunidad de los fieles.



4. Actividad (30 minutos)

Repartición de regalos

Facilitador 1: Describa la actividad en la que nos obsequiamos un regalo a nosotros mismos

Ahora que tomaron tiempo para reflexionar de lo que han aprendido, de las dificultades que lograron sobrellevar, del “nuevo cántico” que se ha generado en su alma a partir de su participación en este grupo, anoten, o traigan a la mente, unas 2 a 3 cosas que les den fortaleza, o que hayan sido de bendición en su vida durante el transcurso de este grupo, dentro de la imagen del regalo. Ahora es el momento para que usted se regale unas palabras de afirmación, de aliento y elogio por lo que ha logrado o por algunas cualidades, fortalezas o recursos que Dios le ha dado.

Facilitador 2: Describa la actividad de obsequiarnos regalos unos a otros

Pídales a los participantes que se acerquen al dueño del árbol, y que le compartan 1-2 cosas que les gustaría agregar. Enfatícen que los participantes deben pedir la autorización del dueño del árbol para hacerlo. Muchas cosas bonitas han ocurrido con esta actividad, por ejemplo, las personas pintan y dibujan cosas en los árboles que no han tenido color o que se ven tristes (con el permiso del que lo creó). En la experiencia de la autora de este currículo, nunca nadie se ha negado a que se agregue algo en su árbol y, más bien, han mostrado satisfacción y agradecimiento.



5. Conversación (15-20 minutos)

Distribución de certificados de participación

Facilitador 1: Es recomendable que se alternen en la distribución del diploma o certificado de participación a cada miembro. Tomen un máximo de 2 minutos para decir unas palabras de elogio, recalcando alguna habilidad o valor que la persona contribuyó al grupo, y dando ánimo para que siga adelante con sus sueños y esperanzas.



6. Conclusión y despedida

Facilitador 1: Tomémonos de la mano y hagamos una pausa por un momento, antes de orar. Aquietemos nuestros corazones. Respire profundamente, y exhale lentamente.

[Facilitador: pausa por unos 2 minutos antes de iniciar la oración de cierre]

Oración de cierre:

Facilitador 1:

Padre eterno, amoroso y misericordioso:
Gracias por habernos dotado con vida y dignidad, por habernos capacitado con poder y libertad, y ayudado con nuestras relaciones y con las posibilidades. Gracias por haber estado y por estar tan cerca de nosotros en todo tiempo, lugar y experiencia. Gracias por habernos protegido, iluminado y animado. Además, gracias por tus promesas de continuar con nosotros hasta la victoria, la restauración plena. Ahora, nos sentimos más seguros y tenemos esperanza. Contigo Señor y, en tu nombre, seremos más que vencedores, seremos sanados y restaurados plenamente. Amén.



8. Reunión de cierre para los facilitadores

Recuerden, al finalizar la reunión, reúnanse con su cofacilitador unos 10 a 15 minutos. Al completar la lista que se encuentra a continuación, compartan sus experiencias y reflexionen acerca del desarrollo de esta última lección o celebración. Tomen notas de sus impresiones sobre la implementación del proceso de este currículo. Muchas gracias. Que la paz de Dios esté siempre con ustedes.



El árbol: símbolo bíblico del ser humano

Pasajes bíblicos para meditar

Génesis 1:2

Proverbios 11:30-31

Mateo 13:32

Génesis 2:9

Génesis 3:36

Isaías 31:13

Marcos 8:24

Génesis 21:33

Ezequiel 17:22-24

Judas 12

Job 14:7

Ezequiel 47:7

Salmos 1:3

Jeremías 17:8

Daniel 4:10-17

**Apocalipsis 2:7 y
3:24**

Salmos 104:16

Mateo 3:10

Apocalipsis 7:3

Mateo 7:17-18

Apocalipsis 22:2

Proverbios 3:18

Mateo 12:33

Apocalipsis 24:14





EVALUACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA LECCIÓN

Lugar: _____ **Fecha:** _____

Hora: La reunión empezó a las _____ y terminó a las _____

Nombre de los facilitadores: _____ y _____

1. Tiempo de saludos y oración

¿La mayoría de los participantes llegaron a tiempo? **Sí** **No**

Liste las iniciales de las personas que faltaron:

¿Cambiaron la oración o el cántico? **Sí** **No**

¿Cuál oración o cántico utilizaron? _____

2. Breve repaso de las lecciones anteriores

• Pregunte sobre la práctica individual entre reuniones. **Sí** **No**

• Resuma las experiencias y reacciones a los ejercicios individuales en relación a lo que se discutió en grupo en la lección anterior. **Sí** **No**

Anote sus observaciones:

3. Introducción al nuevo tema

¿Los participantes parecieron entender el tema? **Sí** **No**

Anote sus observaciones:

Tenga en cuenta los obstáculos o fortalezas que obstruyeron o facilitaron que los participantes entendieran o no el tema, o que conversaran o no, etc. _____

**4. Actividad**

¿La mayoría de los miembros participaron en la actividad? **Sí** **No**

Alguna observación:

5. Conversación

¿Los participantes estuvieron abiertos a compartir en las conversaciones? **Sí** **No**

Alguna observación:

6. Cierre y despedida

¿Cambiaron la oración? **Sí** **No**

Alguna observación:

Notas de autoevaluación del facilitador

- Lo mejor de la reunión de hoy fue:

- Lo más difícil de la reunión de hoy fue:



Lección 8

- Me preocupa:

- Estaré orando por:

(Por cuestión de confidencialidad, use las iniciales de los nombres de los participantes, en vez de sus nombres completos)



Retroalimentación

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

Si tiene un celular inteligente (*smartphone*)

1. Descargue la aplicación *Rayo del escáner QR* o *Lector códigos QR* a su celular inteligente.
2. Usando la aplicación, escanee el siguiente código:



3. Responda a las preguntas del cuestionario.

Si no tiene un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingrese a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y seleccione la sección de “Retroalimentación”.
2. En la sección **Concientización sobre el trauma y la recuperación para la comunidad cristiana: currículo para personas en situación de desplazamiento**, identifique la lección que acaba de concluir y seleccione el enlace indicado.
3. Responda las preguntas del cuestionario.

Si tiene alguna dificultad para responder a este cuestionario, por favor contacte 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).

EJEMPLO DE CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN/DIPLOMA



DIPLOMA

Se certifica que

ha participado en un proceso de concientización
y recuperación de experiencias relacionadas con
la situación del desplazamiento

Testigo

Testigo

Fecha

SALMO 1:1-3

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.

