

Salud mental



Líderes de las iglesias

como agentes de sanidad después del trauma



Salud mental



Líderes de las iglesias

como agentes de sanidad después del trauma

 Fe y Desplazamiento



Líderes de las iglesias como agentes de sanidad después del trauma / Lisseth Rojas Flores, Tommy Givens, Josephine Hwang Koo, Laura Milena Cadavid Valencia, Francis Alexis Pineda González con: Elisabet le Roux y Larisa Grams-Benítez.

Copyright © Lisseth Rojas-Flores, Tommy Givens, Josephine Hwang Koo, Laura Milena Cadavid Valencia, Francis Alexis Pineda González, Elisabet le Roux y Larisa Grams-Benítez.

Fundación Universitaria Seminario Bíblico de Colombia, Medellín, 2018

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

Este material es de distribución gratuita. Prohibida su venta.

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

Publicado y distribuido por:

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

Concepto y fotografía de portada:
Isabel Orozco Álvarez

Diseño de portada y maquetación:
Bani Joesser Izquierdo Hurtado

ISBN: 978-958-56908-8-2

Impreso en Colombia

Contenido

Pág.

Introducción	6
Lección 1: Llamados a ministrar sanidad	9
Lección 2: Trauma y recuperación	21
Lección 3: Los horrores del trauma y las crisis de fe	37
Lección 4: El trauma vicario	53
Lección 5: El autocuidado	67
Lección 6: Ministerio con personas en situación de desplazamiento en la iglesia	85
Lección 7: La violencia sexual y la iglesia	99



Introducción

Uno de los muchos desafíos presentados por el desplazamiento forzado en Colombia es la carga psicológica que impone en las personas desplazadas y en las iglesias que las reciben y las atienden. La presente cartilla se ha elaborado para capacitar a líderes de la iglesia local de Colombia en la labor cristiana de responder a este desafío psicológico. Este es una colaboración inmensa de personas en situación de desplazamiento, pastores, psicólogos y teólogos, quienes han unido sus oraciones, experiencias y conocimientos para desarrollar un recurso de formación apto para líderes cristianos en la Colombia de hoy.

La instrucción y los ejercicios de la cartilla se han nutrido de la ciencia de la psicología, con una atención rigurosa a las Escrituras, reflejando un diálogo entre las dos fuentes, en el que la Palabra de Dios es la autoridad principal cuya enseñanza se puede iluminar a través del estudio profesional de la psicología humana. La psicología permite indagar en las Escrituras con inquietudes importantes y así entender su enseñanza en función de necesidades psicológicas concretas. Esto redundará en un aprendizaje que transmite sanidad a las personas que sufren por heridas psicológicas y también a los líderes eclesiales que comparten la carga de su dolor.

La capacitación de la cartilla se centra en la transmisión de conceptos clave de la psicología, como es el trauma de víctimas y el trauma vicario de los que las atienden, y en la enseñanza de las Escrituras a la luz de tales conceptos. Se busca así preparar a los líderes de la iglesia para enfrentar las profundas crisis de fe que viven muchas personas en situación de desplazamiento, entender la urgencia del auto-cuidado de los mismos líderes y para atender las necesidades psicológicas específicas que resultan de la violencia sexual. Se invita a los líderes a formarse no solo al leer la cartilla sino también mediante ejercicios de reflexión escrita sobre el testimonio bíblico, el estudio de casos prácticos y la elaboración de planes de acción en sus iglesias. Cada lección incluye pasos específicos de aplicación y seguimiento. Uno de los objetivos principales de la cartilla es la formación personal de los líderes que la usan, pero se busca también la promoción práctica de la sanidad psicológica de las personas en situación de desplazamiento y de los líderes de la iglesia. El objetivo más importante tal vez sea el crecimiento espiritual de la propia iglesia como

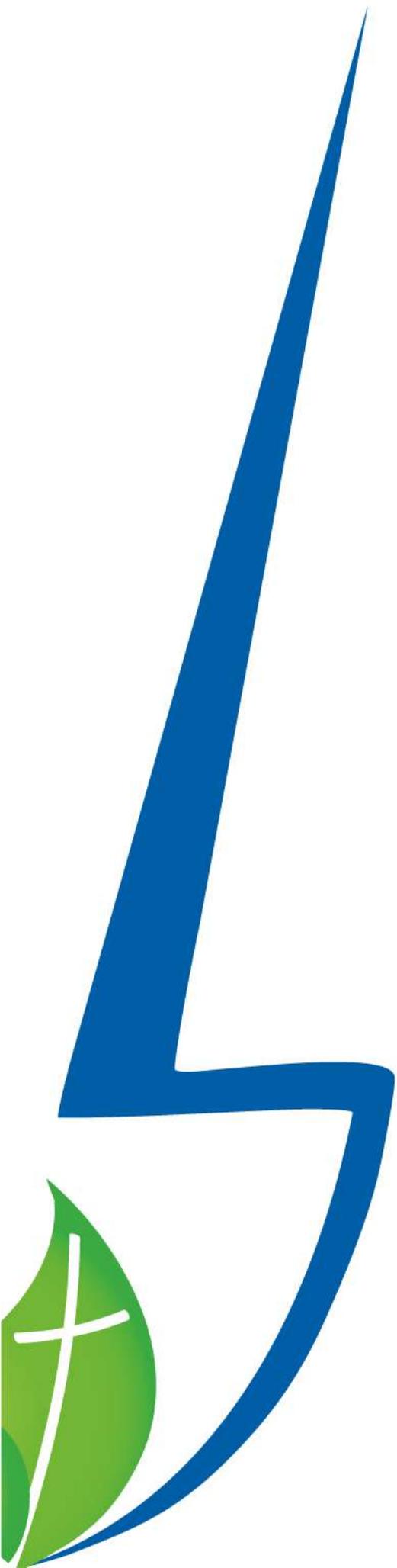


ministradora de sanidad a través de la formación y el servicio de sus líderes.

Esta cartilla está dividida en siete lecciones. La primera lección abordará nuestro llamado como iglesia a ministrar sanidad a las personas en situación de desplazamiento. La segunda lección presentará conceptos clave del tema del trauma y la recuperación, y ayudará a los líderes de las iglesias a identificar los síntomas del estrés. La tercera lección estudiará el tema de las crisis de fe que surgen a raíz de los horrores del trauma. Asimismo, ayudará a los líderes a tomar consciencia de la sensibilidad que se necesita para trabajar con personas en situación de desplazamiento y para fomentar una expresión honesta de su dolor. En la cuarta lección, se tratará el tema del impacto indirecto de los acontecimientos traumáticos: el trauma vicario. La quinta lección recalcará la importancia del autocuidado, en especial cuando alguien trabaja con personas que han sufrido algún trauma. La sexta lección proveerá herramientas y estrategias para acompañar a las personas que han atravesado situaciones traumáticas. Por último, la séptima lección presentará hallazgos y recomendaciones respecto de un trauma que por su peso merece una consideración especial: la violencia sexual.

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.



Llamados a ministrar sanidad

Lección 1



Introducción

El enfoque de la labor pastoral varía de iglesia en iglesia. Para algunas iglesias, este consiste primordialmente en la predicación y la enseñanza dentro de la iglesia. Para otras, prima la evangelización de la gente más allá de la iglesia local. A veces, todo se concentra en la dirección administrativa de la iglesia. En cualquier caso, la labor pastoral suele ser agobiante, dado que las exigencias de la iglesia son más de lo que sus líderes puedan atender. Por tanto, frente a las muchas necesidades concretas de personas en situación de desplazamiento, los líderes con frecuencia las pasan por alto o se sienten abrumados por la demanda. Muchas veces esto sucede porque intentan atenderlas por su cuenta, sin aprovechar el poder de la comunidad de la iglesia.

La presente lección, guía a los líderes de la iglesia en un estudio del concepto del llamado de Dios con el fin de aclarar, a la luz de las Escrituras, cómo las personas en situación de desplazamiento representan una dimensión de ese llamado para la iglesia. También los orienta en la labor pastoral de movilizar a su iglesia para que ministre sanidad como comunidad. Las lecciones posteriores de la cartilla aumentarán su entendimiento de las necesidades de personas en situación de desplazamiento (por ejemplo, el trauma psicológico y sus efectos), ayudarán a los líderes a desarrollar estrategias prácticas para promover el poder sanador de la iglesia frente a esas necesidades y, en vista del agobio común de la labor pastoral, facilitará su comprensión y realización del autocuidado.



Con el aprendizaje de la lección, los líderes podrán:

- *Describir, enseñar y transmitir el llamado cristiano a ministrar sanidad a personas en situación de desplazamiento.*
- *Entender, a grandes rasgos, cómo promover una dinámica sanadora en su iglesia como respuesta a ese llamado por el poder del Espíritu.*
- *Ayudar a las personas en situación de desplazamiento a discernir el llamado de Dios a la sanidad y a participar en su propia transformación y en el de la iglesia, llegando a ser testimonios vivos del poder de ese llamado.*





El llamado de Dios

Las Escrituras están repletas de momentos en que Dios llama a una comunidad o a una persona a servir de una manera específica. Algunos de ellos son casos de renombre, tales como los de Abraham, Moisés y Pablo. Otros no tienen el mismo prestigio, aunque son importantes para entender el llamado de Dios. Estos casos se presentan de forma menos dramática, como expresiones del llamado del pueblo de Israel y del discipulado cristiano. Por ejemplo, Dios llama a Israel a ser un pueblo que cuida y recibe a extranjeros, porque Israel fue extranjero en Egipto (Éxodo 22:21; Levítico 19:34; Deuteronomio 10:19). De esta manera, la palabra escrita de Dios identifica a las personas necesitadas que están presentes en la comunidad, y se une a esas personas para emitir un llamado al pueblo. Dios espera que su pueblo responda a estas personas necesitadas de manera práctica: “Cuando haya entre ustedes algún pobre...no endurecerás tu corazón ni cerrarás tu mano a tu prójimo pobre” (Deuteronomio 15:7). Habiendo sido llamado como Hijo de Dios a sanar a los quebrantados, Jesús a su vez llama a sus discípulos “a sanar a los enfermos” (Lucas 9:1), y a compartir de primera mano sus necesidades. Los necesitados, pues, representan un llamado divino de carne y hueso al que todos tenemos que responder como sus discípulos. Las personas en situación de desplazamiento representan un llamado de Dios para la iglesia colombiana.

Estudie la siguiente pintura. Observe a la multitud cargando a sus enfermos, quizás buscando a alguien que los pueda atender. Medite en la persona en primer plano.



"The Morning Miracle Que" por Daniel Bonnell. Esta imagen se usa con autorización expresa del artista



Describa a continuación cómo se puede apreciar el llamado de Dios en la pintura. ¿Qué llamado de Dios representa esta pintura, y específicamente la persona en el primer plano? ¿Cuál cree que es el llamado de Dios?

Observe lo siguiente:

- La persona en primer plano tiene necesidad, pero no aparece en las filas de enfermos. Posiblemente su condición no se define en términos comunes de “enfermedad”.
- La persona en primer plano se encuentra incomunicada. Se tapa los ojos. Parece que no oye más que su propia angustia. Está rodeada de gente, pero sin los lazos vitales que puedan levantarla.
- Su condición clama a la gente que la ve, pero sin que se le oiga la voz.

Se puede entender la condición de la persona en el primer plano de la pintura como el clamor silencioso del llamado de Dios. Su vida llama a su prójimo a atender a su necesidad, aunque su dolor le ha quitado la voz y las fuerzas de ver y de ser visto. A veces, las personas en situación de desplazamiento pueden expresar su necesidad con su propia voz. Otras veces, el llamado de Dios representado en sus vidas se nos presenta de manera menos directa, en una condición que no todos entenderían como enfermedad, sin dejar de ser el llamado de Dios que clama por nuestra atención.

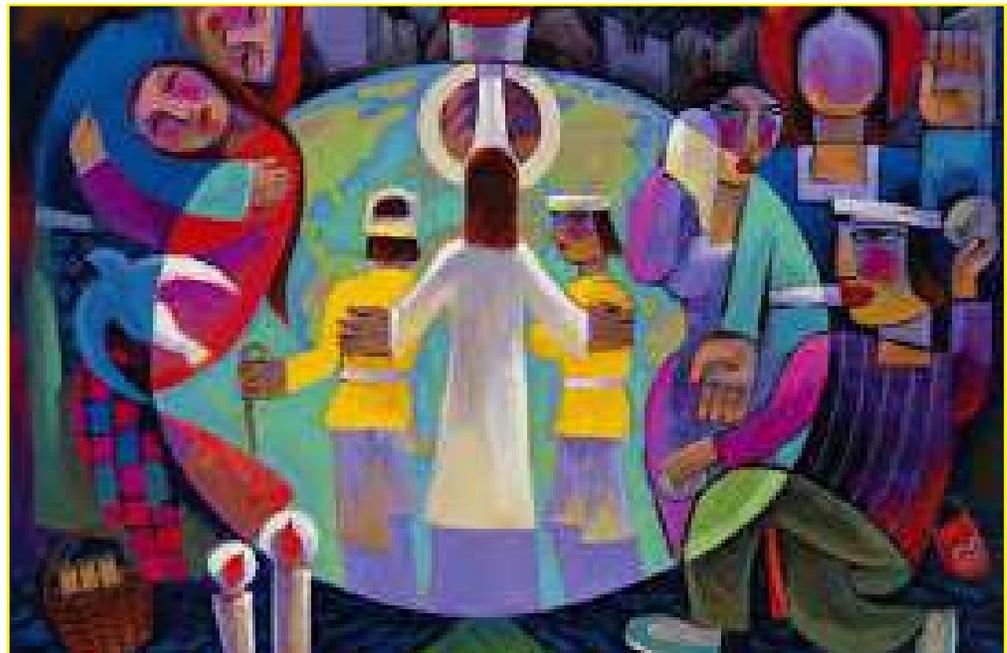
En lecciones posteriores, se explicará cómo el dolor psicológico de personas en situación de desplazamiento, sobre todo como secuela del trauma, se manifiesta frecuentemente como incomunicación. Por tanto, como vemos en la pintura, la sombra sanadora de la cruz dirige la atención de la comunidad a ellas. Señala la solidaridad de Cristo con ellas. La sanidad correspondiente consiste en la rehabilitación de las capacidades de comunicación y relación. El llamado de Dios activa y sostiene ese proceso de rehabilitación, como vemos en los muchos casos bíblicos en que la sanidad une a personas divididas por ceguera y sordera.



Recursos para responder y realizar el llamado de Dios

La incomunicación de personas en situación de desplazamiento no es siempre evidente a simple vista en la vida de la iglesia, sobre todo para los líderes. Son necesarios, pues, todos los órganos de comunicación de toda la comunidad para sentir el llamado de Dios y para responder a él. La labor de los líderes no consiste en suplir ellos mismos todas las necesidades que se presenten, sino en movilizar a la comunidad en respuesta al llamado de Dios.

En 1 Corintios 12, encontramos una descripción de la comunidad de la iglesia como cuerpo, el cual dispone de varios miembros con diferentes capacidades, que son dones del mismo Espíritu. Estos dones ayudan a los miembros de la comunidad a comunicarse, entrelazándolos, y sirven para habilitar y nutrir la vida de la comunidad y de cada miembro. Esta dinámica del cuerpo de Cristo es una forma básica del testimonio de la iglesia. Lea 1 de Corintios 12 y estudie la siguiente pintura.



"Journey with Jesus" por He Qi. Esta imagen se usa con autorización expresa del artista.

Observe lo siguiente:

- Al incorporar a personas necesitadas en la iglesia, Cristo las introduce en unos lazos concretos de comunidad, los cuales involucran a personas diversas y actividades variadas.
- La vida de la iglesia consiste en los cultos formales y en las muchas otras formas en que los miembros establecen y nutren diferentes lazos unos con otros, para los



cuales son necesarios los diversos dones de los miembros.

- Los miembros más necesitados y vulnerables a veces son los miembros más necesarios, las figuras más pequeñas, las que Cristo está tocando más directamente, como en la pintura.

Puesto que la sanidad de personas en situación de desplazamiento consiste en gran manera en la rehabilitación de sus capacidades de comunicación, es decir, de comunidad, podemos especificar, a grandes rasgos, algunas tareas urgentes de los líderes de la iglesia. A ellos les corresponde enseñar formalmente sobre el tema de la comunicación sana según las Escrituras y cultivar administrativamente una dinámica para esa comunicación en la iglesia. Las personas en situación de desplazamiento no pueden desarrollar sus capacidades de comunicación sin practicarlas, sin tener un contexto seguro en el cual puedan relacionarse con otros de muchas maneras y sobre temas variados. Es importante que puedan expresar lo que quieran sobre lo que han sufrido, o siguen sufriendo, si surge el deseo en ellos de hacerlo, sin que otros las presionen. La dinámica comunicativa tiene que ser hospitalaria y nacida de un espíritu de invitación que no presiona.

Es posible que los individuos indicados para entablar una amistad restauradora con personas en situación de desplazamiento no sean líderes de la iglesia, por ejemplo, si el pastor es hombre y la persona en situación de desplazamiento es mujer. Puede haber otro motivo por el cual la persona no tiene la confianza necesaria con una figura de autoridad en la iglesia. Sin embargo, los líderes deben estar pendientes para promover amistades de ese tipo entre otros, teniendo en cuenta que la vulnerabilidad de las personas en situación de desplazamiento puede ocasionar vínculos que no sean sanos.

En todo caso, la sanidad de personas en situación de desplazamiento ocurre al cultivar su dignidad, la cual surge cuando ejercitan sus propias capacidades. El cuerpo de Cristo les ayuda a ser participantes activos de su propia sanidad, personas con vista y voz, personas con el evidente poder del Espíritu. Resulta, pues, que las personas en situación de desplazamiento no solo son transformadas y sanadas por la comunicación con otros, sino que también transforman y sanan a otros en esa misma dinámica de comunicación.



Para reflexionar:

Reflexione en forma escrita sobre la dinámica de comunicación y los dones presentes en su iglesia.

1. ¿Cuáles son los dones, espacios y momentos que más promueven la sana comunicación en la vida de la iglesia?

2. ¿Cómo podría la iglesia abordar las actuales barreras a la comunicación?

3. ¿Qué es lo que inspira confianza en la vida de la iglesia?

4. ¿Cómo será el testimonio de una iglesia que cuida bien de personas en situación de desplazamiento?

Tenga en cuenta que:

- Para una dinámica de comunicación sana en la que los diversos dones de la iglesia pueden expresarse, los miembros de una comunidad cristiana tienen que adorar juntos, comer juntos, jugar juntos, orar juntos y también disfrutar de momentos solitarios.
- A veces las necesidades de personas en situación de desplazamiento son abrumadoras, por lo cual la sani-



dad depende de la confianza en lo que no se ve todavía, en un Dios que obrará más abundantemente de lo que pedimos o entendemos, según el poder del Espíritu que actúa entre nosotros.

- Algunas necesidades de personas en situación de desplazamiento son tan graves que necesitarán la ayuda de un profesional de la salud mental. Si una persona en situación de desplazamiento manifiesta síntomas de una depresión duradera o un comportamiento explosivo, es bueno incorporar esa ayuda profesional en el compromiso de la iglesia con la persona.
- El testimonio de la iglesia no es independiente de cómo cuida de los necesitados en su medio. Tal como vemos en la vida de Jesús, el poder del evangelio se expresa en la atención a los necesitados.

Resumen

- El llamado de Dios a ministrar sanidad a personas en situación de desplazamiento se manifiesta mediante su incomunicación, la cual clama por la atención de los ojos y oídos de la iglesia.
- Responder a este llamado de Dios consiste en gran manera en la rehabilitación de las capacidades de comunicación de las personas en situación de desplazamiento, la cual requiere los dones de toda la comunidad por el poder del Espíritu.
- La tarea de los líderes de la iglesia ante el llamado de personas en situación de desplazamiento consiste no sólo en la atención pastoral directa sino también en la movilización de su comunidad como cuerpo de Cristo.

Seguimiento

- Invite a algunos miembros de confianza de su iglesia, hombres y mujeres, a conversar sobre la dinámica de comunicación en la vida de la iglesia y sobre cómo nutrirla.
- Estudie los milagros de Jesús como actos de comunicación y relación. ¿Cómo nos orientan estas obras al llamado de la iglesia representado por personas en situación de desplazamiento?



- Puede repasar los síntomas de trastorno mental en el artículo [La salud mental se pone a prueba a diario en la ciudad](http://www.elcolombiano.com/antioquia/la-salud-mental-se-pone-a-prueba-a-diario-en-la-ciudad), que se encuentra en el siguiente enlace: **<http://www.elcolombiano.com/antioquia/la-salud-mental-se-pone-a-prueba-a-diario-en-la-ciudad-C15749040>** Esto le ayudará a identificar si una persona en su iglesia necesita ayuda psicológica profesional como complemento de los recursos de la iglesia.

Aplicación práctica

Al considerar las actividades mencionadas que promueven la comunicación sana en la congregación (adorar juntos, comer juntos, jugar juntos, orar juntos y también disfrutar de momentos solitarios):

1. ¿Qué actividades deberían hacerse con más regularidad en su iglesia?

2. Mencione pasos concretos que tomará para que estas actividades se lleven a cabo en su iglesia.

3. Al completar la presente lección, ¿se le han ocurrido algunos pasos específicos a dar para atender a personas en situación de desplazamiento en su iglesia? ¿Cuáles son?



Retroalimentación

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

Si tienes un celular inteligente (*smartphone*)

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

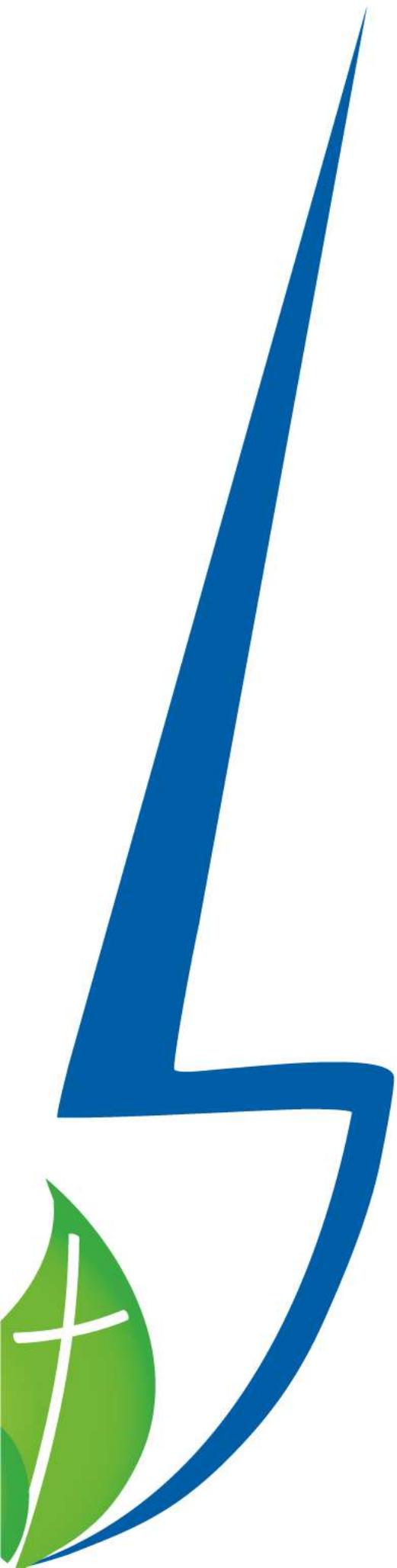


3. Responde a las preguntas del cuestionario.

Si no tienes un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingresa a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y selecciona la sección de “Retroalimentación”.
2. En la sección **Líderes de las iglesias como agentes de sanidad después del trauma**, identifica la lección que acabas de concluir y selecciona el enlace indicado.
3. Responde las preguntas del cuestionario.

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



Trauma y recuperación

Lección 2



Introducción

Uno de los principios de la revelación bíblica es que Dios trata con el hombre y la mujer en la condición o el nivel en el que él o ella se encuentra en un momento dado, y no en la condición o el nivel en el que él o ella debería estar. Una de las finalidades de su obra de intervención es la recuperación y la superación. Además, pide y capacita nuestra actividad, no solo nuestra aceptación. Dios, en su misericordia, siempre busca nuestra sanidad plena y requiere nuestra colaboración.

Así como en el caso de los amigos de Job, los seres humanos, sean líderes cristianos o familiares, con frecuencia actúan de forma limitada, condicionada, deficiente o inconveniente, aunque tengan buenas intenciones. Así es nuestra realidad social. Es importante que la iglesia y los líderes entiendan y siempre sean conscientes de esta realidad, y que busquen a personas sensibles que estén más capacitadas para ayudar efectivamente en situaciones y condiciones traumáticas.



Con el aprendizaje de la lección, los líderes podrán:

- *Identificar las señales del estrés cotidiano y acumulativo.*
- *Identificar las señales y los síntomas del estrés traumático.*
- *Reconocer las reacciones comunes a situaciones traumáticas.*
- *Señalar las interrelaciones entre la mente, el cuerpo y el espíritu en situaciones potencialmente traumatizantes.*



La vida y el estrés

Por definición, el estrés es cualquier vivencia emocional molesta que trae como resultado cambios biológicos o químicos en el cuerpo o en la conducta. Existen múltiples fuentes de estrés en nuestra vida: el entorno, el trabajo, el hogar e incluso nosotros mismos. Por ejemplo, hay personas que se sienten abrumadas por las demandas que experimentan en el trabajo, lo cual les causa estrés. Otras personas sienten estrés a causa de los conflictos en su matrimonio o noviazgo. Con frecuencia, nos autoimponemos expectativas de ser organizados, de estar en control de la situación, de seguir ayudando a otros, a menudo sin prestar atención a nuestras propias necesidades.



Todos experimentamos un cierto nivel de estrés diariamente. Este **estrés cotidiano**, el cual no podemos evitar, nos mantiene en movimiento y motivados, y nos ayuda a enfrentar retos que se nos presentan todos los días. Como pastores y líderes de iglesia es importante que identifiquemos las diferentes fuentes de estrés que enfrentamos en nuestro diario vivir y ministerio.

Haga una lista de algunas cosas que le causan **estrés cotidiano**:

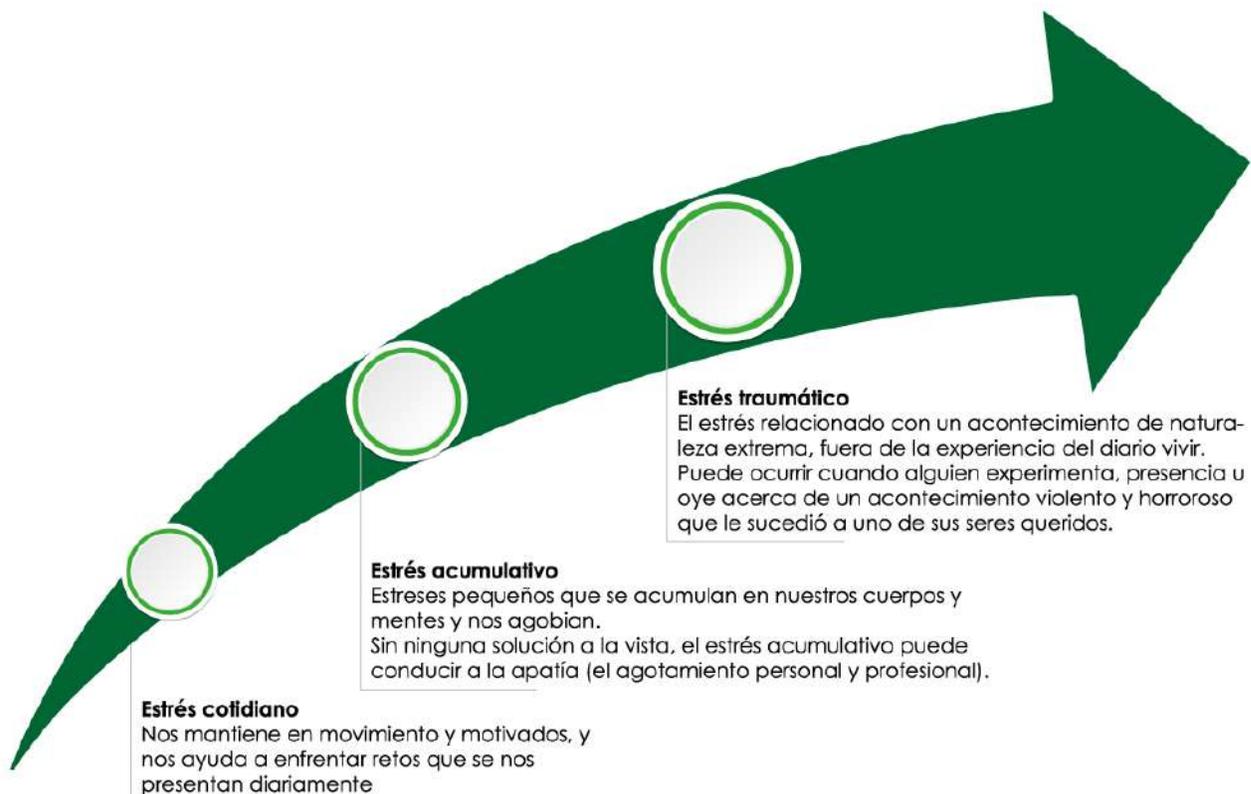
Además del estrés cotidiano, también existe el estrés acumulativo. Básicamente el **estrés acumulativo** está compuesto de “estreses” pequeños mencionados anteriormente que se acumulan en nuestros cuerpos y mentes y nos agobian (ej., presiones en el trabajo, tensión en las relaciones interpersonales, dificultades con entorno, etc.). Sin ninguna solución a la vista, el estrés acumulativo puede conducir a la apatía, al agotamiento personal y profesional. En la tercera y cuarta lecciones estaremos expandiendo este tema y señalaremos por qué es importante reducir el estrés acumulativo, particularmente en los líderes cristianos. Haga una pausa y reflexione sobre el estrés en su vida. Escriba algunas áreas de su vida en las que usted cree que ha estado acumulando estrés:

El **estrés traumático** está relacionado con el haber experimentado una situación traumática. Una experiencia traumática es aquella en la que algo muy aterrador, triste o peligroso le sucede a alguien. Incluye acontecimientos que vemos, oímos o vivimos en carne propia. Algunos ejemplos de situaciones traumáticas son desastres naturales, guerra, terrorismo, conflicto armado, violencia en la comunidad o vecindario, violencia doméstica, y hasta maltrato y abuso infantil. Cabe enfatizar que las personas no tienen que ser víctimas directas para ser perjudicadas por la violencia. Presenciar u oír acerca de actos de violencia, lesiones graves o una muerte grotesca pueden ser igualmente traumatizantes.





En contextos de conflicto y violencia, las personas en situaciones de desplazamiento están expuestas a una gama de experiencias posiblemente traumáticas antes, durante y después de ser desplazadas. Los acontecimientos traumáticos pueden suceder una sola vez y durar poco tiempo, o pueden suceder muchas veces durante meses o aun años. Es de esperar que en estos contextos de violencia la mayoría de las personas en situación de desplazamiento enfrenten peligros y miedos, y experimenten situaciones de horror extremo en las que se sientan indefensos o humillados. Muchos experimentan estrés traumático no solo antes de emigrar por el desarraigo, sino también durante el viaje en sí, durante su estadía fuera de su comunidad, y aun cuando regresan a su lugar de origen para encontrar los mismos problemas, o hasta peores condiciones. Es común que las personas afectadas por situaciones traumáticas experimenten reacciones emocionales muy intensas. El comprender las respuestas normales a estos acontecimientos anormales puede ayudar a la persona a controlar con efectividad sus sentimientos, pensamientos y comportamiento, y la ayudará en el camino a la recuperación, integración y sanidad.





En resumen, note que todo ser humano experimenta estrés diariamente. Este estrés cotidiano se puede acumular y si no nos cuidamos puede llegar a afectar nuestra salud y conducir a un agotamiento personal y profesional. En las próximas lecciones estaremos discutiendo la importancia del autocuidado para evitar el impacto de una acumulación del estrés en la vida del líder ministerial. En relación a un ministerio con personas en situación de desplazamiento, estaremos expandiendo el tema del estrés traumático.

Cómo identificar a las personas que han sido afectadas por el trauma

Es muy fácil que una persona traumatizada pase desapercibida en medio de las comunidades que ya tienen muchas necesidades. Examinemos la siguiente pintura, suponiendo que la persona en primer plano ha experimentado una situación traumática, ha sido traumatizada.



"The Morning Miracle Que" por Daniel Bonnell. Esta imagen se usa con autorización expresa del artista.

Anote sus observaciones

¿Qué le comunica a usted la posición física en que se encuentra esta persona? ¿Cómo cree usted que él o ella se siente a nivel físico, emocional, espiritual, y relacional?





A nivel físico:

A nivel emocional:

A nivel espiritual:

A nivel relacional:

Observe lo siguiente:

1. La persona en el primer plano sufre por lo que tiene dentro y no puede sacar.
2. La persona en el primer plano se aísla. Se tapa los ojos. Parece que no oye nada más que su propia angustia. La persona está rodeada de gente, pero a la vez se encuentra distante de ellos y es posible que desconfíe de los otros, de las relaciones vitales que puedan levantarla.
3. Es posible que la persona en el primer plano sienta su dolor en diferentes partes de su cuerpo, como su cabeza, espalda, y estómago. Y es fácil imaginarse que tiene dificultad para dormir, y hasta posiblemente, pesadillas.

¿Qué es el trauma?

Así como en el caso del estrés acumulativo, el trauma afecta nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra conducta – pero a mayor escala. El estrés postraumático es un tipo de trastorno de ansiedad que ocurre después de que alguien sufre un trauma que implica una amenaza de lesión o muerte a sí mismos, o a sus seres queridos. Con frecuencia, las personas que sufren de esta condición experimentan muchos síntomas emocionales y físicos. En otras palabras, los acontecimientos traumáticos pueden afectar el cuerpo, el corazón, la mente y el alma. Se ha demostra-



do, estudio tras estudio, que las situaciones traumáticas y violentas pueden repercutir en las personas a largo plazo a nivel físico, cognitivo, conductual, social y espiritual.

La siguiente tabla documenta algunos síntomas del trauma:

Mente	Cuerpo	Espíritu	Social
<ul style="list-style-type: none"> • Problemas de concentración • Pesadillas • Dificultad para tomar decisiones • Sentimientos de tristeza 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolores de estómago/problemas de digestión • Dolores de cabeza • Cambios en el apetito • Dolor de espalda o de cuello • Palpitaciones • Problemas para dormir 	<ul style="list-style-type: none"> • Cinismo • Enojo con Dios • Duda • Desconexión con la iglesia 	<ul style="list-style-type: none"> • Desconfianza • Aislamiento • Soledad • Enojo • Venganza • Apatía

Al leer la situación de don José a continuación, reflexione sobre lo que acaba de aprender sobre los síntomas del trauma y aplíquelo a la situación de don José:

- *En una de sus actividades de evangelismo en su comunidad, usted entabla una conversación con don José, a quien quiere invitar a la iglesia. Al principio, don José lo rechaza y le responde secamente pero, ante su insistencia, él cambia de tono y en pocos minutos le cuenta, llorando, que ha sido una víctima más del conflicto armado. Él le cuenta que se tuvo que ir de su terruño y dejar atrás a todos sus familiares y sus cosas. Le cuenta que mataron a su hermana y que a él le tocó ver cómo le prendían fuego a los sembrados y la casa. Él le cuenta que se estaba muriendo de miedo y que tenía terror por sus niños y esposa, quienes estaban dentro de la casa, durmiendo. Aunque su familia se salvó, él le cuenta que él quedó marcado de por vida. Don José, con lágrimas, le explica que siente que su vida fue totalmente destrozada y que, a partir de esa vivencia, solo siente mucha tristeza, rabia, depresión y soledad. Él le comunica que tal fue su dolor que recurrió al consumo de mucho aguardiente para ahogar sus penas y no sentir la soledad. En el proceso, se distanció de sus niños y esposa a tal punto que su esposa optó por irse a la casa de su mamá. Don José le confía que él siente mucha desconfianza y miedo por las amenazas que le hicieron, y que siente que su familia va a estar más segura si él no está con ella. Confiesa que realmente siente que no cree en nada, ni en na-*



die. Él le explica que aunque lo respeta a usted como líder de la iglesia, siente que no hay lugar para él en la comunidad eclesial porque no puede perdonar a los agresores. Es decir, siente que en la iglesia los hermanos van a tener la expectativa de que él perdone. Él le dice que prefiere estar solo, en vez de sentirse juzgado y presionado a sentir algo que él no siente ahora mismo, y que no quiere ser un hipócrita.

¿Cómo cree usted que esta situación traumática que experimentó don José lo ha afectado?

Reflexione por un momento sobre cómo el trauma afecta los pensamientos de don José y su manera de sentir. Pense también en cómo puede afectar su cuerpo y su salud, y cuáles serían sus reacciones fisiológicas. En el campo de la Psicología, el término “fisiológico” se utiliza para referirse a procesos relacionados con el funcionamiento biológico de la persona. En el caso del trauma, la reacción fisiológica con frecuencia involucra síntomas físicos tales como mareos, palpitaciones, sudor en la palma de las manos y dolores de cabeza. Muchas de estas reacciones se mencionan en el cuadro anterior.

Considere cómo afecta el espíritu de don José, su fe y su relación con Dios. Y finalmente reflexione sobre cómo puede llegar a afectar sus relaciones interpersonales. A continuación, escriba sus observaciones en los espacios junto a la silueta de la persona afectada. Siéntase en libertad para añadir más flechas si usted lo considera necesario.

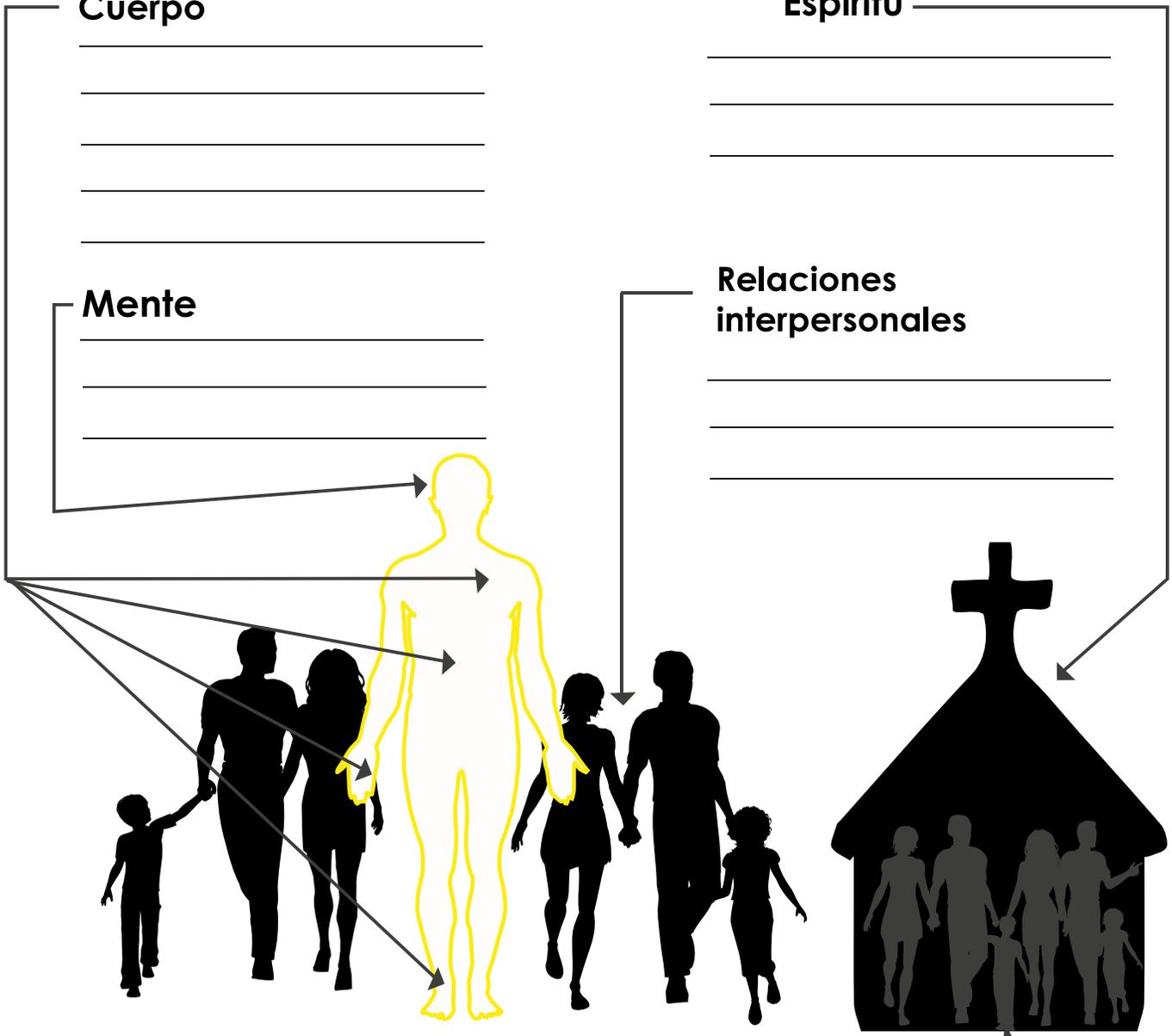


Cuerpo

Mente

Espíritu

**Relaciones
interpersonales**



Compare sus respuestas en esta grafica con los síntomas de trauma documentados en la tabla anterior.

1. ¿Qué síntomas o señales de esta tabla identificó usted?



2. ¿Hay síntomas que no se le ocurrieron?

3. ¿Hay algún síntoma que lo sorprende? ¿Por qué?

La gravedad y duración de las reacciones del estrés postraumático

El estrés postraumático puede ocurrir después de que alguien sufre un trauma que implica una amenaza de lesión o muerte. Con frecuencia, las personas que sufren de esta condición experimentan muchos de los síntomas emocionales y físicos mencionados anteriormente.

Las reacciones de alguien con estrés postraumático pueden ser leves o graves, durar pocos o muchos años, y mejorar de vez en cuando, pero solo para empeorar de vuelta en distintas ocasiones. Para entender estas diferencias, hay que partir de la gravedad de la experiencia que vivió la persona. Hay varias maneras en que se puede juzgar la gravedad de la condición.

Primero, es importante tener en mente los detalles de la situación que la persona ha tenido que atravesar. En general, cuanta más violencia, más amenazas y heridas, más daños y muertes grotescas haya presenciado la persona, más graves y posiblemente duraderas serán las reacciones de estrés postraumático. Una sola experiencia traumatizante puede contener muchas amenazas y pérdidas traumáticas, lo cual hace que la recuperación sea más complicada.

Segundo, la experiencia subjetiva que la persona ha tenido de lo que sucedió explica también la gravedad y duración de sus reacciones de estrés postraumático. Es importante entender cuán aterrorizado, espantado o impotente se sintió el individuo, y también hasta qué grado temía que lo hirieran o mataran a él mismo o a un ser



querido. Por otra parte, la experiencia de agresión física o de violación sexual, de verse traicionado por personas de confianza –tales como amigos, familiares o miembros de la iglesia– pueden conducir a reacciones más graves. Además, la intensificación de las sensaciones físicas o la sensación de irrealidad en ese momento podrían agravar la intensidad y la duración de las reacciones postraumáticas. Sentir que algo que él hizo (o dejó de hacer) empeoró la situación podría también agravar las reacciones.

Por último, el entorno de apoyo que tenía la persona inmediatamente después de haber experimentado un acontecimiento traumático usualmente puede pronosticar lo rápido que una persona puede recuperarse. Fuentes de apoyo incluyen la familia, la iglesia, la comunidad. Si algunas de estas fuentes de apoyo fallan en brindar apoyo, también pueden agravar las reacciones de la persona que ha vivido una situación traumatizante.

Para reflexionar

Volvamos a la situación que experimentó don José. Es posible que usted también conozca a alguien que experimentó una situación horrenda similar a la que experimentó don José. De ser el caso, es muy posible que estas dos personas hayan reaccionado de diferentes maneras a la misma situación traumática. Por ejemplo, en vez de experimentar cambios de conducta como don José, la otra persona tal vez experimentó otras reacciones fuertes o inquietantes.

Conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es su percepción de don José en torno a lo que le sucedió?

2. ¿Qué cree usted que le podría ayudar a superar esa situación?



El trauma y la crisis de fe

Muchas personas que han pasado por una situación traumática experimentan una crisis existencial a largo plazo después de sufrir o ser testigo de un acontecimiento violento. Ese es un tiempo en el que la víctima busca crear significado, entender lo que sucedió y por qué, y trascender el suceso. No es algo que se da de la noche a la mañana. Es un tiempo de lucha espiritual y emocional, en el cual las víctimas necesitan expresar sus lamentos, ruegos, protestas, dudas y preguntas, ante Dios y en comunidad. Es en esos momentos que se necesita una teología que infunda vida y aliento, y que corrija las interpretaciones religiosas negativas (por ejemplo, "esto me pasó porque Dios me está castigando"). Asimismo, la persona necesita una iglesia que transmita alivio, esperanza y enseñanza saludable y que corrija con paciencia principios no bíblicos e ideas dañinas que puedan remontarse hasta la infancia de la persona. En la próxima lección discutiremos los horrores del trauma y las crisis de fe que frecuentemente enfrentan las personas que han sido víctimas de eventos violentos que los han traumatizado.



Resumen

- El trauma es la reacción biológica, psicológica, emocional y espiritual ante acontecimientos en los que la persona se siente horrorizada, o siente impotencia o un terror extremo.
- El trauma no solo afecta a la persona que fue expuesta al acontecimiento traumático, sino también a su familia y su comunidad de fe.

Seguimiento

Al leer el contenido de esta lección:

1. ¿Le vino a la mente algún conocido o miembro de la congregación que manifieste los síntomas del estrés post-traumático? ¿Por qué le vino a la mente?

2. ¿Cuáles son los síntomas concretos que usted ha detectado en él o ella?

3. ¿Cuáles son algunas señales del estrés postraumático a tener en cuenta al interactuar con las personas en su congregación que han atravesado acontecimientos traumáticos?



Retroalimentación

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

Si tienes un celular inteligente (*smartphone*)

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



3. Responde a las preguntas del cuestionario.

Si no tienes un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingresa a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y selecciona la sección de “Retroalimentación”.
2. En la sección **Líderes de las iglesias como agentes de sanidad después del trauma**, identifica la lección que acabas de concluir y selecciona el enlace indicado.
3. Responde las preguntas del cuestionario.

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



**Los
horrores
del trauma y
las crisis de fe**

Lección 3



Introducción

¿Qué hacemos cuando las cosas que vivimos no encajan o armonizan con lo que entendemos de Dios y de la fe? Esta contradicción puede manifestarse en las personas en situación de desplazamiento como una secuela del trauma. Aunque algunas personas puedan expresar sus inquietudes y dialogar acerca de ellas con los líderes de su iglesia, muchas personas en situación de desplazamiento tal vez se sientan incapaces de comunicar sus inquietudes. En algunos casos, el trauma puede imponer silencio; en otros casos, el lenguaje y la experiencia de la fe tal vez parezcan inadecuados para expresar el dolor. La gravedad del trauma puede ocasionar estas crisis de fe con frecuencia y requiere una preparación teológica y psicológica por parte de los líderes de las iglesias.

La presente lección pretende ayudar a los líderes de las iglesias a acompañar a las personas en situación de desplazamiento en momentos de crisis de fe, y capacitar a los líderes para que puedan nutrir una espiritualidad que fomente el desarrollo pleno de las personas en situación de desplazamiento. En primer lugar, esta lección ofrece una orientación teológica al tema y un resumen de las dificultades psicológicas pertinentes. Luego, provee unos cortos estudios bíblicos y ejercicios de reflexión, y concluye con una reflexión acerca del poder de la comunión en el proceso de sanidad.



Con el estudio de esta lección, los líderes podrán:

- *Entender la sensibilidad que se necesita para atender a las personas en situación de desplazamiento.*
- *Fomentar una expresión honesta y sincera de compasión por el dolor que han sufrido las personas en situación de desplazamiento y por la crisis de fe que el sufrimiento tal vez haya ocasionado.*
- *Escuchar con compasión y paciencia los lamentos e inquietudes de las personas en situación de desplazamiento.*
- *Evitar dar respuestas superficiales, teológicamente pobres y psicológicamente dañinas ante las palabras o el silencio de las personas en situación de desplazamiento.*
- *Señalar con prudencia el camino a la sanidad en un diálogo con las personas en situación de desplazamiento, capacitándolas para que promuevan su propia sanidad con la ayuda de Dios en un contexto comunitario.*





Orientación teológica y psicológica

Como líderes, es entendible que deseemos consolar a una persona que está atravesando una crisis de fe. A veces, es un impulso saludable. Sin embargo, en algunas instancias, el impulso nace porque la crisis despierta inseguridad en nosotros. En todo caso, este impulso nos puede llevar a intentar resolver la crisis como si fuera un problema con una solución simple y evidente. Tal vez nos pongan a la defensiva las declaraciones de este tipo: “¿Cómo pudo Dios haber permitido esto”? Con frecuencia, sentimos que debemos defender la fe o defender a Dios. Pero la crisis que la persona expresa nos invita a acompañarla con paciencia. Las Escrituras nos enseñan que Dios es paciente con las inquietudes de los que sufren y que las crisis espirituales forman parte del camino de la fe.

1. Si usted experimentó alguna vez una crisis de fe, ¿cómo se sentía en ese momento?

2. Al compartir su inquietud con otras personas creyentes, ¿recibió usted respuestas frustrantes o que le desanimaron? ¿Cuáles fueron esas respuestas?

En el Salmo 88, encontramos al salmista en una crisis de fe. Lea despacio y en voz alta el Salmo 88 en su Biblia y anote a continuación sus propias reacciones a la forma en que el salmista se relaciona con Dios.

**Observe lo siguiente:**

- Hay suficiente confianza entre el salmista y Dios para que el salmista exprese abiertamente su desesperación y decepción ante la aparente ausencia de Dios y el daño que ha permitido.
- El salmo está lleno de preguntas y concluye sin una resolución ni una esperanza explícita.
- El sufrimiento del salmista no es una desgracia solo para el salmista, sino también para Dios (por ej., v. 12: “¿Serán reconocidas en las tinieblas tus maravillas y tu justicia en la tierra del olvido?”).

La sanidad de una persona que ha padecido un trauma depende de una expresión adecuada de su dolor, para que pueda digerir lo que vivió en lugar de reprimirlo. No se sabe cuánto puede durar el proceso de expresión del dolor de la persona, pero es un proceso necesario para su salud emocional, física y espiritual. Si los líderes nos apuramos para resolver la crisis, corremos el riesgo de interrumpir el proceso de sanidad o de impedirlo. Los salmos de lamento, tales como el Salmo 88, los cuales se cantaban tanto en reuniones públicas de adoración como en privado, indican que Dios crea un espacio para la expresión del dolor sin imponer una resolución. Además, nos muestran cómo Dios y otros miembros de la comunidad de la fe comparten el peso de ese dolor. Esta comunión plena y paciente en medio del dolor, en lugar de ofrecer palabras que busquen solucionar una crisis de fe precipitadamente, fomenta la sanidad psicológica de las personas en situación de desplazamiento y la profundización de la fe de todos.

La sabiduría de las Escrituras ante la vulnerabilidad psicológica

Es bueno que nos aferremos a las Escrituras para guiar a otros a través de las crisis de fe. Pero tal vez sea difícil proveer guía en situaciones devastadoras como las que han vivido las personas en situación de desplazamiento. Hemos de preguntarnos, ¿en qué consiste el testimonio de las Escrituras en una situación así? Es común recurrir a las Escrituras para buscar algún eslogan o recetas que solucionen toda inquietud o crisis de fe: “Confía en Dios y todo saldrá bien”. Y hasta a veces citamos las Escrituras fuera de contexto: “A los que aman a Dios, todas las cosas los ayudan a bien” (Romanos 8:28).



Lección 3

Antes de examinar teológicamente estos planteamientos de las Escrituras, tomemos unos momentos para reflexionar. Lea la situación de Elena descrita a continuación:

- *Elena es una mujer que ha sido desplazada forzosa-mente. Tuvo que dejar atrás su hogar, su comunidad y todas sus pertenencias para huir. En el camino, se separó de sus hermanos y, hasta el día de hoy, no sabe si ellos siguen con vida. Las atrocidades que vivió no la dejan dormir por las noches, y Elena se siente alejada de Dios. No entiende cómo el Dios amoroso que había conocido puede haber permitido estos acontecimientos. Se siente mal por tener esta inquietud pero no sabe cómo reconciliar su fe con las realidades que ha vivido. Cuando se acerca a un líder de la iglesia para que la aconseje, el líder le responde lo siguiente: "Confía en Dios y todo saldrá bien. Recuerda, a los que aman a Dios, todas las cosas los ayudan a bien (Romanos 8:28)".*

Considere la respuesta del líder.

1. ¿Qué cree que esta respuesta le habrá transmitido a Elena acerca de...

...la importancia que tienen sus preguntas?

...la presencia de Dios en su situación?

2. ¿Cuál cree que habrá sido el efecto emocional en ella? Escriba su respuesta en el espacio a continuación.



Tenga en cuenta lo siguiente:

- Las palabras de las Escrituras, si se presentan como indiferentes o sordas al dolor insondable de una persona, suelen ser huecas, o hasta pueden percibirse como crueles.
- Si se interpretan como declaraciones teóricas o explicaciones puramente racionales, las enseñanzas de las Escrituras presentan a un Dios ajeno al sufrimiento de la persona.
- Decir que uno debe asimilar un profundo sufrimiento y seguir adelante porque "tiene un propósito" suele minimizar lo que la persona ha sufrido y agrava el daño psicológico. Da a entender que Dios es una fuerza soberana que genera supuestamente buenos resultados a cualquier precio y que sus fines justifican medios horrorosos.

Como hemos visto en el salmo de lamento, las Escrituras no pasan superficialmente por encima de los horrores que invaden la vida. Sus narraciones presentan a un pueblo de Dios sojuzgado a la esclavitud durante siglos (Éxodo 1) y arrasado por ejércitos crueles (ej., 1 Reyes 20), a mujeres que sufren violaciones y vergüenza (Génesis 34; 2 Samuel 13), y al Cristo mismo abandonado por sus seguidores y ejecutado desnudo en una cruz por las autoridades imperiales de su época (Mateo 27:32-56). En breve, el desplazamiento y la violencia son temas globales de las Escrituras. Descubrir que las Escrituras no esconden ni marginan sufrimientos inexplicables puede ayudar a las personas en situación de desplazamiento a expresar y digerir los horrores que han vivido, y a conocer la presencia de Dios en medio de esos horrores. Estudie la escalofriante porción bíblica de Jueces 19-21. Escriba a continuación sus reacciones a los horrores narrados.

Observe lo siguiente:

- Las atrocidades no se presentan como acontecimientos justificados por un propósito de Dios, sino como horrores característicos de la vida en Israel sin un gobierno adecuado, los cuales prácticamente conducen a la aniquilación de una tribu.



Lección 3

- No salió todo bien, ni para los personajes individuales ni para el pueblo entero, aunque la conclusión de Jueces tampoco es el fin del pueblo de Israel.
- Es difícil encontrar la presencia de Dios en lo que se narra; sin embargo, el registro de los horrores narrados se niega a pasarlos por alto. Eso nos indica que la vida del pueblo no tiene que ser así, que el sufrimiento profundo es una consecuencia de una corrupción compleja, y que Dios obra a favor de un futuro mejor.

Las Escrituras nos demuestran cómo Dios nos acompaña en medio de los horrores y en las secuelas de estos. Él habita con los que sufren y los acompaña a través de las crisis de fe. Su presencia impide que los horrores y el trauma tengan la última palabra. A continuación, hay tres pasajes en los que vemos el obrar de Dios en medio de los horrores. Vamos a meditar brevemente en cada uno:

Reflexionemos sobre Ezequiel 10-11, donde el profeta presencia el desplazamiento de Dios de su casa en Jerusalén como anticipo del destierro de su pueblo, deteniéndose en su partida con añoranza y lamento junto al templo, en la puerta del este de sus cortes, y en el Monte de los Olivos al este de Jerusalén. ¿Qué implicaciones podría tener para las personas en situación de desplazamiento el hecho de que Dios mismo haya sido desplazado de su casa en este pasaje?

Otro pasaje pertinente es Isaías 16, donde Dios llora intensamente con el pueblo de Moab, regándole con lágrimas por todo lo que está perdiendo. ¿Qué implican para usted las lágrimas derramadas por Dios en este pasaje?



Finalmente, meditemos en Marcos 14:32-42, donde se nos narra cómo Jesús se solidariza con el dolor y las cargas de su pueblo antes de ser abandonado y traicionado por sus propios seguidores. Reflexione sobre la presencia de Dios en los horrores y describa esa presencia a continuación.

Observe lo siguiente:

- El llanto de los que sufren corresponde al llanto de Dios mismo.
- Dios está intensamente presente en el sufrimiento de las personas, aunque su consolación tarde en manifestarse.
- El resto de los libros de Ezequiel, Isaías y Marcos nos cuentan cómo Dios limita el sufrimiento y es capaz de absorberlo en un futuro de sanidad. El futuro de Jerusalén y de los desterrados es la redención y la bendición, según Ezequiel; el futuro de Moab es su salvación entre los pueblos, según Isaías; y el futuro del Jesús angustiado de Getsemaní es su resurrección al tercer día.

El poder de las Escrituras para el desarrollo pujante de las personas en situación de desplazamiento

El camino de la crisis de fe hacia la plenitud suele ser lento y complicado. Es tan misterioso como el camino de Jesús de la cruz a la resurrección. La sanidad no se puede imponer, ni se puede presentar el testimonio de las Escrituras como soluciones rígidas y simples. Su testimonio es dinámico, llegando a las personas en una conversación continua y viviente. La Palabra de Dios no pone fin a la conversación, sino que la genera y la guía en una relación vital. A través de su testimonio, sobre todo en forma de historias narradas, las Escrituras pueden ayudar a las personas en situación de desplazamiento a expresarse en sus propias palabras y así reedificar sus vidas con una visión alentadora hacia el futuro.



Una parte de esa reedificación consiste en que las personas en situación de desplazamiento, con la ayuda de Dios, formen nuevos vínculos con otras personas y sanen vínculos heridos. Las crisis de fe tienen lugar en un contexto comunitario y, como tal, requieren comunión para sanar. A la luz de las Escrituras, las personas que atraviesan crisis de fe pueden contar y vivir sus propias historias en comunión con otros. En un contexto de comunión, el dolor del trauma y de la crisis de fe puede convertirse en un recurso, porque revela a otros una necesidad e invita al acompañamiento. Este poder de la comunión, según la Biblia, viene del Espíritu de Dios.

Lea con cuidado la descripción bíblica de una comunidad llena del Espíritu Santo en Hechos 2:42-47. Reflexione sobre la formación de lazos que se presenta en esta descripción y escriba sus observaciones a continuación.

Observe que:

- El acto de compartir expresa un espíritu de sanidad. Es decir, la generosidad trae sanidad.
- La comunión no se limita a una conexión emocional, sino que se manifiesta en prácticas centrales de la comunidad.
- La descripción de la comunidad en el pasaje une los lazos de comunión con la provisión de necesidades materiales básicas. No hay lazos sanadores, pues, sin cuidado material mutuo.

Una respuesta más sabia

Volvamos al caso anteriormente presentado de Elena y el líder de su iglesia. Léalo otra vez si no lo recuerda bien. Imagínese que el líder de la iglesia, cuando Elena se acerca para contar la crisis que está viviendo y pedir su consejo, reacciona de la siguiente manera.

- *Al escuchar la inquietud de Elena y considerar la angustia que expresaba, el líder sintió dolor, el cual era*



evidente en sus ojos. Dice, “No entiendo cómo Dios puede haber permitido lo que has vivido, Elena. Siento que no puedas dormir y veo que estás muy cansada. Lo que dices me recuerda a la experiencia del Salmista en Salmo 88. Dios no contesta su oración y el salmista le pregunta desesperadamente, ‘¿Por qué escondes de mí tu rostro?’” Elena responde que se siente así. El líder le pregunta cómo se está llevando con unos miembros de la iglesia con quienes él la ha visto y posteriormente el líder empieza a estudiar cómo puede facilitar los lazos de confianza entre ellos y Elena. Más adelante, él empieza a incluir un salmo de lamento en la adoración de la iglesia un domingo por mes y lo introduce invitando a toda la congregación a pronunciar el salmo como forma de unirse con los hermanos de quienes Dios esconde su rostro (Salmo 88:14). El líder está pendiente de otros momentos oportunos para conversar con Elena de manera prudente.

Considere la respuesta del líder.

1. ¿Qué le transmitiría una respuesta así a una persona en situación de desplazamiento?

2. ¿Qué cree que estas respuestas le habrán transmitido a Elena acerca de...

...la importancia que tienen sus preguntas?

...la presencia de Dios en su situación?



3. ¿Considera Ud. que debe hacer algunos cambios en su forma pastoral de responder a las inquietudes de las personas en situación de desplazamiento? ¿Qué más podría hacer el líder en la iglesia de Elena?

Observe lo siguiente:

- El líder no responde a la inquietud de Elena como si fuera un problema con solución simple. La acompaña en su dolor y turbación y señala cómo la misma Palabra la acompaña. Se da cuenta que la sanidad de Elena es un proceso.
- El líder necesita la ayuda de otros miembros de la iglesia para promover la sanidad de Elena y busca modos prácticos de habilitar ese aporte amistoso a su vida.
- El líder entiende que la adoración de la iglesia es una actividad en la que la comunidad puede compartir la carga de miembros como Elena.
- El líder no ha intentado explicar lo que Elena ha sufrido. Con el tiempo y con las personas indicadas (que pueden incluir al líder o no), ella tendrá que encontrar sus propias palabras para narrar lo que ha vivido de manera coherente y sanadora. La enseñanza del líder sobre narraciones bíblicas mencionadas en la lección presente, por ejemplo, fomentarán esa sanidad, pero el líder no podrá imponerla ni generarla por su cuenta.

 **Resumen**

- Para la sanidad del trauma, es importante fomentar una expresión sincera del dolor y de la crisis de fe que el trauma pueda haber ocasionado. Por tanto, se necesitan personas que escuchen con paciencia, compasión, y a veces con silencio, sin apresurarse a solucionar la crisis.
- Las Escrituras no esconden los horrores de la vida, sino que los abordan como realidades a través de las cuales Dios acompaña a los que sufren.





- A la luz de las Escrituras, las personas en situación de desplazamiento pueden promover el proceso de su sanidad hacia un desarrollo integral en comunión con otras personas.

Seguimiento

- Incorpore los siguientes Salmos en su propio tiempo de estudio bíblico o devocional diario: Salmos 13, 22, 28, 44, 55, 74, 77, 79, 85, 90.
- De ser posible, le recomendamos que visite un museo cercano y estudie cómo se pueden promover la sanidad y el desarrollo hacia la plenitud después del trauma. Le ofrecemos algunas sugerencias:
 - o Centro de Memoria, Paz y Reconciliación (Bogotá)
 - o Museo Nacional de Colombia (Bogotá)
 - o Museo de Antioquia (Medellín)
 - o Museo Casa de la Memoria (Medellín)
 - o Centro de Memoria del Conflicto (Valledupar)



Aplicación práctica

- Al reflexionar sobre el aprendizaje de la presente lección, escriba acerca de alguna etapa en su vida, o quizá en la vida de otra persona, en la cual las Escrituras y la comunión con otras personas transmitieron sanidad sin recurrir a respuestas superficiales a problemas complicados.

- Identifique a una o dos personas en su iglesia que pueden estar atravesando una crisis de fe como las que trata la presente lección. Haga un pequeño plan para poder escuchar lo que están viviendo y facilitar el acompañamiento de las Escrituras en sus vidas. Escriba los primeros pasos de su plan a continuación:

- Piense en la manera en que se ha relacionado en el pasado con personas que han atravesado circunstancias traumáticas. Con el conocimiento adquirido en esta lección, ¿haría algo de manera diferente en el futuro al interactuar con estos individuos?



Retroalimentación

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

Si tienes un celular inteligente (*smartphone*)

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



3. Responde a las preguntas del cuestionario.

Si no tienes un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingresa a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y selecciona la sección de “Retroalimentación”.
2. En la sección **Líderes de las iglesias como agentes de sanidad después del trauma**, identifica la lección que acabas de concluir y selecciona el enlace indicado.
3. Responde las preguntas del cuestionario.

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



El trauma vicario

Lección 4



Introducción

La compasión de Jesús es contagiosa. Es una gran parte de lo que nos motiva a servir en la iglesia. De la compasión de Jesús nace nuestro llamado a pastorear (Mateo 9:35-38). La compasión, a su vez, nace en nosotros al ver que "las multitudes están desamparadas y dispersas" (v. 36). Es decir, la compasión de Jesús que nos llama a ser líderes nace cuando vemos la realidad y las circunstancias dolorosas que viven las personas. Como líderes, deseamos compartir el amor y la sanidad de Jesús porque vemos las necesidades, las heridas y el pecado a nuestro alrededor. Vemos que el dolor engendra dolor, y que la injusticia engendra injusticia, y sentimos cómo nuestro Dios se compece de nosotros.

De esta manera, el ministerio compasivo de Jesús requiere que nos acerquemos al dolor y el sufrimiento de las personas. Cuando trabajamos con personas en situaciones de desplazamiento, brindamos acompañamiento y cuidado a personas que posiblemente hayan vivido tragedias y acontecimientos violentos. Escuchar sus historias de contenido altamente emocional y a veces brutal puede tener efectos profundos en la vida personal, familiar y ministerial de los líderes de la iglesia. La presente lección describe cómo el ministerio con las personas en situación de desplazamiento que han vivido situaciones traumatizantes puede repercutir en la vida del líder ministerial, y capacita a los líderes para que puedan reconocer las señales del trauma secundario o vicario, con el fin de adoptar estrategias de autocuidado. El tema del autocuidado se trabajará de manera específica en la lección 5 de esta cartilla.

Con el aprendizaje de la lección, los líderes podrán:

- *Comprender cómo la acción de acompañar a otras personas en sus traumas puede impactar la vida del líder.*
- *Cultivar la comprensión, paciencia y compasión por sí mismos.*
- *Fomentar una apreciación de las limitaciones personales e incrementar la dependencia de Dios.*
- *Identificar mitos que se han perpetuado entre las iglesias en torno al trauma vicario y buscar maneras concretas para desafiarlos.*



El impacto indirecto del trauma

La compasión contagiosa y la ternura de Jesús nos impulsan a imitar su ministerio. Pero no todo es color de rosa cuando uno muestra compasión. Al acercarnos a las personas, la labor pastoral naturalmente nos expone a su dolor y sufrimiento. Nos lleva a ver muy de cerca las enfermedades y las dolencias de aquellos que están a nuestro cuidado. Esta experiencia del trauma de otros es un riesgo laboral para los líderes en las iglesias, en especial cuando ministramos a personas que han vivido circunstancias o acontecimientos potencialmente traumatizantes, tales como el desplazamiento forzoso, o el conflicto armado interno y sus secuelas.

Exponernos al sufrimiento de las personas nos puede afectar profundamente. Como líder, usted escucha las historias traumáticas de las personas, sus tragedias y la violencia que han experimentado, a veces con detalles explícitos e inquietantes y presencia el dolor y la angustia que ocasionan estas experiencias y recuerdos en el narrador.

No es necesario vivir en carne propia algún evento potencialmente traumatizante para ser impactado. El trauma puede resultar de ser un testigo indirecto de lo que otras personas han vivido, al escuchar sus historias y brindarles acompañamiento a través del proceso de sanidad.

El impacto de estas historias y experiencias traumáticas es mayor cuando el líder siente empatía y compasión. Es decir, el trauma de la otra persona nos afecta cuando nos acercamos y nos identificamos con su sufrimiento y su dolor. Dado que la compasión es una parte imprescindible del ministerio, es prácticamente inevitable que en la obra ministerial experimentemos algún efecto del trauma del que somos testigos indirectos.

Piense en algún momento en su trabajo ministerial cuando se sintió impactado por la historia traumática de alguien en su congregación. ¿Cómo lo afectó? Observe y considere los efectos físicos, emocionales, espirituales y relacionales. Luego, anote sus observaciones en el espacio a continuación:

A nivel físico: ¿tuvo dificultades para comer o dormir?





A nivel emocional: ¿se sintió desalentado o sin fuerzas?

A nivel espiritual: ¿sentía que Dios estaba lejos o se sentía desconectado de la iglesia?

A nivel relacional: ¿tuvo conflictos interpersonales?

De una manera u otra, el trauma al que somos expuestos nos afecta a todos sin excepción. El trauma es una experiencia poderosa y absorbente, con la capacidad de revolver nuestras vidas por completo y dominar nuestra existencia. Esa experiencia nos acerca a la realidad pecaminosa del ser humano y a la capacidad de las personas para perpetrar crueldades y violencia contra nuestro prójimo. Es casi imposible no ser afectado al sentir esto.

Traumatización vicaria

Además de los síntomas mencionados anteriormente, las siguientes reacciones también son indicio del trauma vicario:

- Emociones negativas y angustiantes
- Dificultad para controlar sus reacciones emocionales
- Irritabilidad o ser provocado fácilmente
- Impulsividad
- Conductas adictivas
- Impotencia o sentirse inútil
- Desesperanza
- Sentimientos de indefensión o vulnerabilidad
- Hipervigilancia (estado de alerta incrementada; sentido de inseguridad)



- Desconfianza respecto de otras personas
- Aislamiento; sentimientos de desapego o enajenación
- Dolores físicos o malestar sin explicación médica
- Dificultades para conciliar o mantener el sueño
- Pesadillas
- Imágenes que contienen porciones de las historias de trauma que ha escuchado
- Sentimientos de que ha vivido personalmente las historias que ha escuchado
- Evitar con mucho esfuerzo pensamientos, emociones, lugares, situaciones o personas que le recuerden los eventos traumáticos


Mitos
 vs
Verdades

<p>Mito: "¡Pero debería estar bien!"</p> <p>Sabemos que es un mito que los pastores deberían parecer superhéroes. Sin embargo, muchas veces nos creemos la mentira. Pensamos que nada nos debería debilitar y nos presionamos a nosotros mismos para rendir más. Corremos el riesgo de actuar como si fuésemos superhéroes dotados con fuerzas sobrenaturales, sin límites humanos.</p> 	<p>Verdad: Usted no es invulnerable</p> <p>El trauma es una experiencia poderosa y afecta a todos sin excepción. La traumatización vicaria se genera en reacción a sucesos crueles e inimaginables. Al reconocer nuestros límites y el hecho de que no somos invencibles, nos identificamos con Cristo mismo como vulnerable al sufrimiento. Descansamos no en un Dios invulnerable sino en un Dios poderoso en la vulnerabilidad.</p> <p>REFLEXIONE: ¿Qué siente usted frente a la realidad de que todos nosotros podemos vernos afectados por el trauma? ¿Y qué sentimientos le trae la noción de que Dios mismo asume la vulnerabilidad?</p>
<p>Mito: "Es mi culpa"</p> <p>A veces, pensamos que si algo anda mal, será porque estamos haciendo algo mal. Nos acusamos de ser débiles. A su vez, nos acusamos de pensar que somos superhéroes.</p> 	<p>Verdad: Son efectos del trauma</p> <p>No nos gusta sentirnos vulnerables. Es más fácil decir "es mi culpa" que sentir fragilidad. Al ser testigos indirectos de sucesos trágicos que no podemos detener o cambiar, es común que sintamos impotencia y desesperanza. Sentirse mal acerca de uno mismo es un aspecto del trauma vicario.</p> <p>REFLEXIONE: ¿Usted se ha sentido culpable de algo que ahora reconoce que no era su culpa?</p>
<p>Mito: "¡Pero hay demasiado para hacer!"</p> <p>Sentimos que el ministerio nos está abrumando, pero no podemos parar. Vemos tanta necesidad, tanta vulnerabilidad, tanto sufrimiento a nuestro alrededor. Sentimos que no estamos haciendo lo suficiente.</p> 	<p>Verdad: No puede hacerlo todo</p> <p>Hasta Jesús a veces no tenía "tiempo ni para comer" (Marcos 6:31). La verdad es que usted no puede hacerlo todo. Reconocer que tenemos limitaciones no implica el fracaso. Más bien, nos ayuda a hacer lo mejor que podemos dentro de nuestras capacidades, y a depender de nuestro Dios y descansar en él en todo.</p> <p>REFLEXIONE: ¿Alguna vez le costó reconocer sus limitaciones? Describa ese suceso y qué puede hacer en el futuro para no caer en ese escollo.</p>



Los efectos del trauma vicario no siempre son obvios o inmediatos. A lo largo de la experiencia del trauma acumulativo (es decir, la exposición repetida y regular al trauma de las personas que cuidamos en el ministerio), se originan cambios internos en la manera en que pensamos, percibimos y nos relacionamos con la vida. Estos cambios suelen ocurrir en nuestras perspectivas y en las maneras fundamentales en las cuales entendemos la vida: en cómo nos relacionamos con nosotros mismos, con otras personas, con el mundo y con Dios.

1. Cómo nos relacionamos con nosotros mismos

Como líderes es común que, a raíz de los efectos del trauma vicario, nos sintamos intensamente vulnerables. Al estar expuestos a tantas historias de tragedias inconcebibles e inesperadas, tenemos que enfrentar lo impredecible que es la vida y reconocer nuestros límites y fragilidad. Más que nunca, puede parecer muy posible que alguna circunstancia negativa o peligrosa pueda sucedernos a nosotros o a algún ser querido. Ante tal angustia, es posible que nos sintamos indefensos e impotentes. Tal vez actuemos de maneras cautelosas, esforzándonos por ejercer mayor control sobre nuestro entorno.

Otra experiencia común es que nos sentimos mal con respecto a nosotros mismos. Aunque lo intentemos, al parecer, no podemos deshacernos de las emociones negativas. Sentimos que no nos va bien en nada o que todo nos sale mal. Nos sentimos como un fracaso y nos centramos desmesuradamente en nuestras faltas y fracasos. Nos preguntamos qué habremos hecho para merecer esta experiencia. Sentimos que todo es nuestra culpa y que no merecemos nada bueno. En el ministerio, sentimos que nuestro trabajo no tiene efecto y que, como líderes, somos incapaces de generar cambios positivos. Aunque oramos y trabajamos, sentimos que no vemos los frutos. Dudamos de nuestra capacidad como líderes. A veces, sin querer, nos desquitamos con otros y nos sentimos peor. Dudamos si somos la persona indicada para hacer la obra de Dios. Sentimos que tal vez estamos defraudando a Dios, a su congregación o a su familia.



Considere cómo ha sido impactado usted por su obra ministerial con las personas en situación de desplazamiento. Tal vez ha notado algunos de estos cambios en su propia vida. ¿Qué cambios ha notado en sus propios pensamientos y sentimientos?

2. Cómo nos relacionamos con otras personas

Es común que como líderes experimentemos dificultades en nuestras relaciones interpersonales, sobre todo si sufrimos del trauma vicario. Nos cuesta conectarnos con los demás y, más que nunca, nos sentimos aislados. Es difícil saber con quién podemos conversar. Deseamos proteger la confianza que las personas en situación de desplazamiento nos han dado al contarnos sus historias, pero tal vez nos sintamos abrumados. O tal vez sintamos que las historias son demasiado horribles para ser compartidas, aun con las personas en las que más confiamos; no queremos que carguen con el horror que sentimos. O tal vez no queremos traer el trabajo a nuestra casa, pero de todas maneras sentimos dificultad para relacionarnos con nuestra familia. Puede ser que nos sintamos incomprendidos, y a veces hasta rechazados y aislados. Sentimos que nuestros seres queridos no entienden con qué tenemos que cargar. Esto también hace que nos sintamos mal acerca de nosotros mismos.

Tal vez usted note un cambio en su actitud hacia el ministerio. El trabajo lo estresa fácilmente y observa que intenta distanciarse de las personas, o que evita a ciertas personas o ciertas situaciones. Tal vez sienta resentimiento hacia las personas que lo buscan y lo necesitan, y estas reacciones afectan su capacidad para cumplir con sus responsabilidades.

En cuanto a su obra ministerial con las personas en situación de desplazamiento, ¿qué cambios ha notado usted en la manera en que se relaciona con otras personas?



3. Cómo nos relacionamos con el mundo

Experimentamos cambios en la forma en que percibimos al mundo. Después de haber escuchado tantas experiencias horribles de las personas en situación de desplazamiento, conocemos la capacidad que tienen las personas para la violencia. Por eso, sentimos pesimismo y cinismo en torno a todo un país o la raza humana, y a veces hasta sentimos rencor y resentimiento. Desconfiamos de la gente. La vida nos parece peligrosa y por todas partes vemos injusticia y corrupción. Tal vez nos sintamos desesperanzados y luchemos a veces por encontrarle sentido a la vida. En situaciones como esta, algunos pastores describen que dejan de reconocer la belleza que hay en el mundo y los dones de Dios. Otros se olvidan de generaciones anteriores del pueblo de Dios que atravesaron tragedias profundas.

En cuanto a su obra ministerial con las personas en situación de desplazamiento, ¿qué cambios ha notado usted en la manera en que se relaciona con el mundo?

4. Cómo nos relacionamos con Dios

Los efectos del trauma también pueden afectar nuestra relación con Dios. Tal vez usted se sienta desconectado de Dios. La comunicación no parece fluir como antes y, de repente, le empiezan a angustiar las preguntas que antes no le molestaban: se pregunta dónde está Dios, por qué guarda silencio, por qué parece estar ausente. Le cuesta a veces encontrarle el sentido a la vida y recordar los propósitos buenos de Dios para nosotros. Tal vez se sienta enfadado o esté resentido con Dios, y a la vez se siente culpable o avergonzado ante Dios. Teme que Dios lo castigue o se sienta defraudado por estos pensamientos y sentimientos, y le urge esconderse de Dios.

En cuanto a su obra ministerial con las personas en situación de desplazamiento, ¿qué cambios ha notado usted en la manera en que se relaciona con Dios?



Estos cambios en nuestras perspectivas son dolorosos. Van en contra de las necesidades básicas que tenemos como seres humanos de vivir seguros, de sentirnos competentes, de conectarnos con otras personas y con Dios, y de percibir a las personas como seres dignos de respeto. Resaltan la pérdida o la opacidad de nuestra capacidad para imaginar un mundo mejor y la posibilidad de sanidad. La esperanza que tenemos en Cristo no es ingenua ni ciega a las realidades de la vida. No obstante, nos sentimos afligidos intensamente cuando experimentamos a través del trauma la oscuridad profunda de nuestro mundo.

Como se indicó anteriormente, el trauma al que nos exponemos nos afecta a todos, sin excepción. Cuando trabajamos como líderes de iglesias y en obediencia al llamado compasivo de Jesús, es natural que sintamos algún efecto del sufrimiento de aquellos a quienes cuidamos.

Leamos 1 Reyes 19:1-18. En este pasaje, encontramos al profeta Elías huyendo de Acab y Jezabel. Lea lentamente y con atención, y anote sus observaciones en el espacio que se le provee a continuación. Tome en cuenta que Elías no solo ha vivido el enfrentamiento con los profetas de Baal sino también los traumas de su pueblo por varios años de sequía, hambruna y persecución, y está siendo perseguido por los gobernantes de su país.

¿Qué aspectos del trauma vicario reconoce en este pasaje? En el versículo 4, Elías dice lo siguiente: "Señor, ¡ya no puedo más! ¡Quítame la vida, pues no soy mejor que mis antepasados!" ¿Reconoce usted algún indicio de trauma vicario en esta declaración?

Observe que:

- Elías se enfrentó con un riesgo laboral y un riesgo para su misión.



- Elías no le encontraba más sentido a su vida y se sentía aislado.
- Dios proveyó las necesidades básicas de Elías para ayudarlo a recobrar las fuerzas y le dio una manera para que pudiera seguir adelante.

Véase también Lucas 13:31-35, el pasaje del lamento de Jesús sobre Jerusalén. ¿Qué observa en este pasaje de Lucas en torno al tema de la traumatización vicaria? ¿Qué riesgos vicarios experimentó Jesús a lo largo de su ministerio?

En cuanto al riesgo de traumatización vicaria, véase Lucas 10:25-37, el pasaje del buen samaritano. ¿Qué riesgos vicarios corrió el buen samaritano cuando decidió ayudar al hombre que fue atacado?

Resumen

- El ministerio compasivo de Jesús nos llama a que nos acerquemos a las personas y veamos muy de cerca sus dolencias. Al acercarnos, nos exponemos al sufrimiento de las personas en situación de desplazamiento a quienes cuidamos y a sus historias traumáticas.
- Exponernos al sufrimiento de las personas nos puede afectar profundamente. Sin haber vivido personalmente los eventos traumatizantes, el trauma nos puede afectar como testigos indirectos.
- La traumatización vicaria se refiere al efecto de reproducir en uno mismo los síntomas y sentimientos que nos comunican las personas víctimas de desplazamiento. A lo largo del tiempo, la exposición acumulativa al



trauma puede generar cambios internos en nosotros mismos, y en la forma en que nos relacionamos con otras personas, con el mundo y con Dios.

Seguimiento

- Reflexione sobre el aprendizaje de la presente lección, y piense en una ocasión en la que se sintió fuertemente afectado por los efectos de la traumatización vicaria. Escriba o cuénteles a alguien de confianza acerca de esta experiencia. Observe cómo se vio afectado a nivel físico, emocional, espiritual y relacional.
- Se observó en la lección que el trauma vicario puede generar un sentido de aislamiento. Considere los momentos en los que se sintió aislado o solo y reflexione sobre lo siguiente: ¿Cuándo suele sentirse así? ¿Qué factores impiden que se sienta conectado con otras personas?
- En su tiempo personal con Dios, antes de empezar a orar conforme a la costumbre que usted tenga, tómese un tiempo de oración para examinar su corazón, mente y espíritu, teniendo en cuenta lo que aprendió acerca del trauma vicario. Tome tiempo en oración para contarle a Dios acerca del estado en que se encuentra debido al trauma vicario.
- Lea atentamente Marcos 6:31-34, 45-46. Observe la carga en Jesús mismo que implicaba su compasión y su necesidad de silencio y oración a solas con su Padre. Imagínese cuánto tiempo pasó en silencio en el monte y qué habría dicho en sus oraciones. ¿Qué le enseñan estos pasajes a usted sobre cómo llevar la carga del trauma vicario? Conteste en el espacio a continuación:





Aplicación práctica

A la luz de los conceptos aprendidos en esta lección:

- ¿Qué considera que podría hacer en el futuro para digerir de manera sana el trauma vicario que resulte del contacto con personas que han sufrido traumas?

- ¿Cómo cultivará una mayor dependencia de Dios frente al trauma vicario en su vida?

- ¿Cómo puede usted compartir las cargas del trauma vicario con colegas ministeriales?



Retroalimentación

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

Si tienes un celular inteligente (*smartphone*)

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

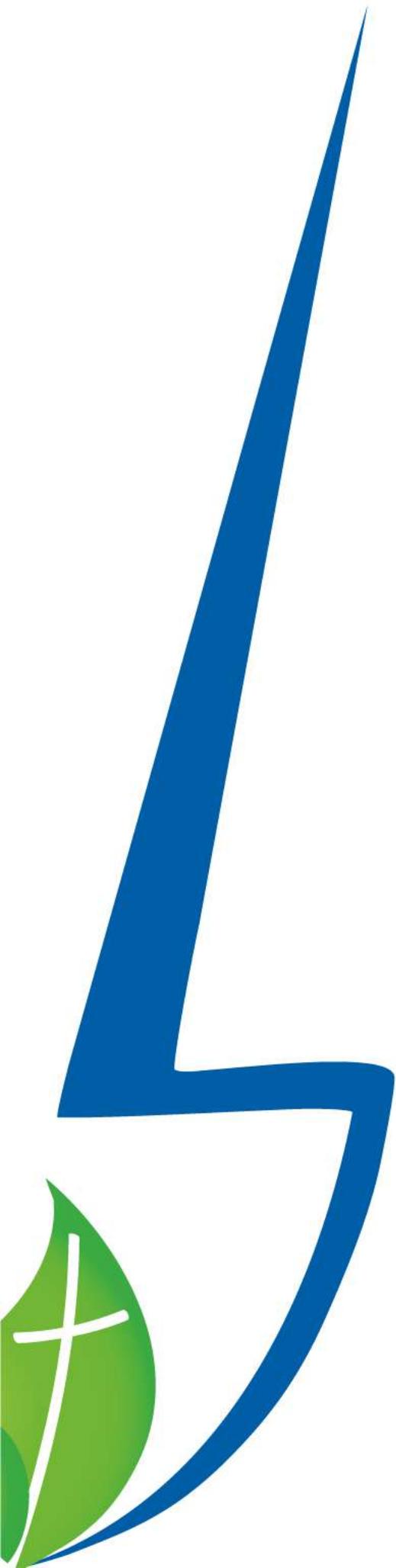


3. Responde a las preguntas del cuestionario.

Si no tienes un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingresa a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y selecciona la sección de “Retroalimentación”.
2. En la sección **Líderes de las iglesias como agentes de sanidad después del trauma**, identifica la lección que acabas de concluir y selecciona el enlace indicado.
3. Responde las preguntas del cuestionario.

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



El autocuidado

Lección 5



Introducción

Las personas que realizan trabajos de alto riesgo toman precauciones excepcionales para evitar lesiones o algún perjuicio para su integridad. Así, por ejemplo, alguien que trabaja manipulando químicos usará un traje especial, con unas gafas o careta para protegerse los ojos, un tapaboca, guantes y botas, entre otros artículos. También los médicos y enfermeros toman precauciones para no contaminarse y/o contaminar a otros. ¿En qué otras profesiones o actividades se necesita un autocuidado específico? Haga una lista.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Trabajar en el ministerio con personas que han sido víctimas de desplazamiento se podría considerar un trabajo de alto riesgo debido a que se expone a las historias traumáticas y de victimización, como se vio en la lección anterior. Como trabajadores de alto riesgo, debemos buscar algunas medidas, algún equipamiento especial que nos ayude en la protección de nuestra integridad física, emocional, espiritual y relacional sin sacrificar nuestro llamado a la compasión y solidaridad. A estas medidas las llamamos autocuidado. La presente lección describe la importancia del autocuidado para los líderes que trabajan con las personas en situación de desplazamiento y provee ejercicios que los líderes pueden incorporar en sus vidas diarias.



Con el aprendizaje de la lección, los líderes podrán:

- *Expresar la importancia del autocuidado para su vida personal y ministerial.*
- *Utilizar estrategias de autocuidado en la vida diaria.*
- *Fomentar una vida de oración, meditación y autocuidado que reconozca los límites de uno mismo y cultive mayor dependencia de Dios.*





¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado, como lo indica el término, es el cuidado de uno mismo: auto-cuidado. Hace referencia a las acciones adoptadas por una persona para cuidar su integridad y salud física, emocional, espiritual y relacional. Es decir, consiste en medidas concretas para promover su propia salud mientras interactúa con otras personas y su entorno.

Vimos en la lección anterior que el ministerio naturalmente nos expone al trauma de las personas a quienes pastoreamos y puede afectarnos profundamente a través del trauma vicario. Es un riesgo laboral, así como cualquier otro trabajo de alto riesgo. Por tanto, es esencial que, como líderes, nos mantengamos sanos y saludables en la medida posible para continuar nuestro ministerio y brindar atención a los que están a nuestro cuidado. El autocuidado permite limitar y canalizar los efectos del trauma vicario.



¿Y si no me cuido?

*Además del trauma vicario, la falta de autocuidado puede dar como resultado el **agotamiento o desgaste personal, profesional o misional**, que también se conoce como el síndrome de burnout: un estrés laboral no relacionado con el trauma que se caracteriza por un desgaste emocional, mental y físico. Es una respuesta crónica a la tensión emocional constante y no a una crisis esporádica. El desgaste profesional es un fenómeno común entre líderes en las iglesias y puede ocurrir conjuntamente con las reacciones al trauma. Surge de la experiencia de lidiar con factores estresantes laborales, en particular cuando las condiciones de trabajo son exigentes a nivel emocional. Por ejemplo, para los líderes de las iglesias, un elemento estresante laboral puede ser el hecho de que muchas veces nos vemos obligados a trabajar a cualquier hora del día, siete días a la semana.*

El desgaste profesional puede manifestarse mediante:

- La fatiga física o emocional
- El malestar o los problemas médicos
- Sentirse abrumado por el trabajo
- Sentir indiferencia o resentimiento hacia los que necesitan su ayuda
- Sentir una falta de satisfacción laboral



- *Sentirse incompetente, impotente o fracasado en su trabajo*
- *Síntomas conductuales, tales como llegar tarde a trabajar, ausentismo laboral, trabajar muchas horas pero lograr poco, pérdida del entusiasmo, facilidad para frustrarse, aburrimiento, rigidez y dificultad para tomar decisiones.*



¿Qué se puede hacer?

La práctica de estrategias de autocuidado ayuda a crear un futuro más saludable por medio de tres mecanismos:

- Decisiones y acciones que la persona toma en beneficio de su propia salud.
- Ayuda mutua o acciones que las personas realizan para ayudarse unos a otros.
- Entornos sanos o creación de las condiciones y ambientes (físicos, sociales, etc.) que favorecen la salud.

Decisiones y acciones personales

Entre las tres estrategias, la primera es la estrategia central del autocuidado. Toda estrategia de autocuidado empieza con una decisión y acción personal. Si bien la ayuda mutua y un entorno sano son factores de suma importancia para la salud, el autocuidado no es esperar de forma pasiva que estos factores mejoren. La salud empieza por uno mismo y desde lo más básico:

Elementos básicos del autocuidado

- **Comer:** ¡Sin combustible, no hay energía! Debe comer a intervalos regulares alimentos nutritivos y variados, aprovechando los mejores alimentos disponibles dentro del presupuesto. Intente limitar la ingesta de azúcar y comidas fritas. Si algunos miembros de la iglesia están pasando hambre, procure compartir su condición sin debilitarse más de lo necesario, sabiendo que la salud de ellos también depende de la salud de quienes los cuidan.
- **Hidratación:** Mantenerse hidratado redundará en muchos beneficios físicos y mentales. No solo puede mejorar el estado de ánimo, sino también puede ayudar al aparato digestivo y a pensar con más claridad.



- **Dormir:** El descanso es primordial para la salud física, mental y emocional. Los especialistas recomiendan dormir entre 7 y 9 horas cada noche. Evite bebidas con cafeína (café, gaseosa) por lo menos 5 horas antes de ir a dormir. A veces, cuando estamos muy atareados, el descanso queda relegado a un segundo plano. Sin embargo, si deseamos cumplir nuestra función con mayor efectividad, es fundamental descansar lo suficiente.
- **Descansos regulares o pausas activas:** Una caminata de 20 minutos puede incrementar su creatividad y energía y mejorar su memoria y facultades cognitivas. También intente tomarse días de descanso para renovar su mente y espíritu. Esto aportará a su salud integral a largo plazo. El descanso forma una parte fundamental de la ley de Dios.
- **Recreación:** La recreación es imprescindible para mantener la salud mental y disminuir el estrés. Cuando estamos muy estresados, tendemos a privarnos de las cosas que nos alegran. Pasar tiempo con nuestra familia, salir con amigos, hacer ejercicio, leer un libro que disfrutamos y escuchar música son ejemplos de actividades recreativas que a menudo nos traen alegría y nos hacen bien.

Aplicación práctica

Concretamente, ¿cómo es su dieta actual?

¿Cuántas horas promedio duerme por noche?

¿Qué suele hacer cuando se siente sobrecargado?

Considere sus hábitos y establezca un plan de acción para mejorar su autocuidado. ¿Qué es lo que le impide que coma, duerma y descanse de manera adecuada? ¿Qué podría hacer para llegar a su meta?



Ayuda mutua

Como se indicó en la sección de recreación, el autocuidado involucra nuestra relación con otros. Fomentar amistades y nutrir las relaciones que ya hemos establecido es esencial para nuestro bienestar. Dios no nos creó para que viviéramos de manera solitaria. Seguramente usted se sabe de memoria una variedad de versículos que hablan acerca del tema (Salmo 133:1; Filipenses 2:1-4). Esta estrategia es vital, dado que combate directamente el aspecto solitario y aislante del trauma.

Como líderes, estamos acostumbrados a brindar ayuda y no a pedirla, y puede ser un desafío recibir la ayuda de otras personas. Para su salud y bienestar, debe practicar conscientemente esta estrategia. Esto implica que usted busque y reciba el apoyo de otras personas. La acción de buscar requiere que exprese sus necesidades a las personas que lo cuidan y la de recibir requiere que usted se abra al apoyo que le ofrecen.

Preguntas que facilitan la ayuda mutua:

1. ¿Con quiénes puedo practicar la ayuda mutua? (Véanse las recomendaciones al final de la lección).

2. ¿Estoy pidiendo la ayuda que necesito? Si no, ¿qué me impide hacerlo?

3. ¿Estoy recibiendo la ayuda que me ofrecen? Si no, ¿qué me impide hacerlo?



Entornos sanos

Para mejorar o crear condiciones y entornos que favorezcan la salud, se debe empezar con el cuidado de su propia salud física, emocional y espiritual. Si usted se está cuidando y está recibiendo apoyo de otros, podrá tener un mayor impacto en su entorno. Al mismo tiempo, una parte del autocuidado es recordar y aceptar nuestras limitaciones y trabajar con otras personas para juntos mejorar el entorno a través de la sabiduría de Dios.

A continuación, proveemos varias actividades y ejercicios de autocuidado. Sugerimos que practique cada uno de ellos a lo largo de la semana.

1. Ejercicio: la respiración diafragmática

Así como Dios nos dio la vida, su aliento vivificador, necesitamos respirar para vivir. La respiración es natural y automática. Pero con los efectos del estrés y el trauma vicario, es común que sintamos el pecho restringido y falta de aire. Al practicar la respiración, podemos ayudar a que el cuerpo se relaje y disminuir los efectos nocivos del estrés y el trauma vicario. La respiración diafragmática nos enseña cómo usar el diafragma, un músculo debajo de los pulmones que está diseñado para ayudarnos a respirar.

- Póngase en una posición cómoda.
- Coloque sus manos sobre su abdomen en la base del pecho, y sienta cómo este sube y baja con cada respiración.
- Inhale aire por su nariz lenta y profundamente. Sienta cómo su abdomen sube al llenar sus pulmones con el aire.
- Retenga el aire unos segundos.
- Suelte el aire, exhalando por la boca. Sienta cómo su abdomen baja al botar el aire.
- Espere unos segundos y repita.

Tómese unos minutos (mínimo 1 minuto) cada día para practicar esta respiración lenta y profunda.



2. Actividad: Meditación Bíblica

Este ejercicio es un ejemplo de cómo puede implementar el autocuidado al hacer una pausa. Lea lenta y atentamente el Salmo 13 en voz alta en un lugar privado (al aire libre, si es posible). Haga una pausa y respire profundamente cada vez que vea un asterisco (*).

Salmo 13

*¿Hasta cuándo, Señor? ¿Me olvidarás para siempre?, **
¿Hasta cuándo esconderás tu rostro de mí?

*¿Hasta cuándo tendré conflictos en mi alma, con angustias en mi corazón cada día?**

*¿Hasta cuándo será enaltecido mi enemigo sobre mí?
Mira, respóndeme, Señor, Dios mío;**
alumbra mis ojos, para que no duerma de muerte,

*para que no diga mi enemigo: "Lo vencí". **
Mis enemigos se alegrarán si yo resbalo.

*Mas yo en tu misericordia he confiado; **
mi corazón se alegrará en tu salvación.

*Cantaré al Señor porque me ha hecho bien.**
cantaré al nombre del Señor, el Altísimo.

(silencio de 30 a 60 segundos)

Tome unos minutos para reflexionar sobre el salmo. Medite en las palabras del salmo y disfrútelas. Si desea, anote sus observaciones y reflexiones.



3. Actividad: soñar despierto con los pies en la tierra

A veces, tomar un momento para reflexionar sobre nuestros sueños y aspiraciones es una forma de autocuidado. Nos permite ir más allá del ajetreo cotidiano. En una hoja de papel, escriba tres situaciones agradables que le gustaría vivir, tres cosas que le gusta hacer y tres cosas que le gustaría aprender. No se limite pensando solo en barreras económicas. Sea creativo y dese el permiso de soñar.

En cada respuesta, piense: ¿Son realistas y factibles? Anote el tipo de apoyo que necesita para llevarlas a cabo. Los tipos de ayuda son: emocional, familiar, comunitario, física, entre otros.

1. Tres situaciones que le gustaría vivir:

Tipo de apoyo que necesitaría:

Emocional: Físico:
Familiar: Otro:

2. Tres cosas que le gustaría hacer:

Tipo de apoyo que necesitaría:

Emocional: Físico:
Familiar: Otro:

3. Tres cosas que le gustaría aprender:

Tipo de apoyo que necesitaría:

Emocional: Físico:
Familiar: Otro:



Una vez finalizado el ejercicio, coloque el papel en un lugar que sea visible para usted.

Reflexión:

1. Los sueños que usted ha expresado anteriormente, ¿Son realizables? ¿Cuáles? ¿Por qué?

2. ¿Son realistas o idealistas? ¿Cuáles? ¿Por qué?



4. Actividad: defectos y virtudes

El objetivo de esta actividad es reforzar el autoconocimiento y la autovaloración. Trabajar en nosotros mismos y reconocer nuestras fortalezas y debilidades es otra forma de autocuidado, pues nos permite reflexionar sobre aspectos de nuestra vida que necesitan nuestra atención y nuestro reconocimiento. En una hoja:

1. Haga una lista de 10 cualidades que usted posee que lo ayudarán a realizar sus sueños:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Haga una lista de siete deficiencias o dificultades que le dificultarían o impedirían realizar sus sueños.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Pídale a alguien cercano, que lo conozca bien, que haga una lista con 10 cualidades que él o ella considere que usted posee. Luego, compare ambas listas. Escriba sus impresiones.

A continuación, escoja un defecto de la lista y en base a sus virtudes, establezca un plan para mejorar. Recuerde buscar apoyo también de las personas que lo quieren y lo rodean.

Por ejemplo, si el defecto es que me enojo con facilidad, pero entre mis cualidades se encuentra el hecho de que me gustan la lectura y el arte, puedo establecer el reto de investigar acerca del manejo de emociones y compartir mis hallazgos con mi esposo(a). O puedo dibujar mis emociones, o crear un poema sobre cómo me estoy sintiendo y luego compartirlo con alguien cercano.



5. Actividad: una carta a mí mismo

Este ejercicio es otra forma de autocuidado mediante la autorreflexión. Redacte una carta a sí mismo, donde se exprese a usted mismo lo valioso que es, sus cualidades, sus sueños, y donde se anime a sí mismo y se recuerde que vale la pena seguir luchando, seguir soñando.

Hágalo en un papel bonito. Sea creativo, que su carta y la presentación sean evidencia de lo mucho que se quiere.

Póngala en un lugar seguro y léala en momentos de crisis.

Recomendaciones

- Identifique las fuentes de tensión internas y externas, haga una lista si es necesario (por ejemplo, conflictos interpersonales, desafíos laborales o económicos, entre otras cosas). Registre de forma oportuna fuentes de estrés o malestar.
- Haga catarsis: es decir, hable de la situación, las historias y/o emociones que se generan al trabajar con víctimas de desplazamiento. Cuando hacemos catarsis en un momento y lugar oportuno, esto provee una oportunidad para procesar vivencias angustiantes. Esto lo debe hacer con alguien que también trabaje con víctimas de desplazamiento o con un consejero o alguien que conozca el trabajo con esta población y lo que implica, y que por tanto no necesite explicaciones. La idea es ser escuchado, nada más. NO IMPLICA RECIBIR ASESORÍA, no es pedir consejo, es ser escuchado. NO SE DEBE HACER CON FAMILIARES O AMIGOS. Proteja sus redes personales de apoyo. Hacer catarsis con amigos o familiares es injusto para ellos. Además, corre el riesgo de producir un distanciamiento y de perder las redes de apoyo.
- Proteja sus áreas personales. Tenga espacios de oxigenación, donde pueda tomar aire fresco y nutrirse con actividades totalmente diferentes de las típicas del trabajo. Puede practicar la jardinería, hacer caminatas, lectura, pesca, danza o alguna actividad recreativa.
- Establezca límites. Aprenda a decir no. No lleve el trabajo a su casa y, de ser posible, no haga horas extra en su casa. No escoja como tema de lectura personal



novelas o libros sobre violencia y desplazamiento forzado. Estos límites permitirán que se “desenchufe” y que tome un poco de distancia de la situación. A la vez, al practicar este tipo de autocuidado, podrá regresar al trabajo con nuevas fuerzas y ayudar a las demás personas con más efectividad. Aprender a establecer límites también lo ayudará a administrar mejor su tiempo.

- Manténgase actualizado y, hasta donde sea posible, busque capacitación para adquirir mejores herramientas.
- Realice una actividad física con regularidad.
- Incorpore actividades recreativas y de celebración en su vida. Mantenga el sentido del humor.

Resumen

- El autocuidado hace referencia a las acciones adoptadas por una persona para cuidar su integridad y salud física, emocional, espiritual y relacional. Es una manera para limitar y canalizar los efectos del trauma vicario.
- El autocuidado nos ayuda a combatir los efectos del trauma, permitiendo que sigamos cumpliendo con nuestros deberes ministeriales de manera efectiva.
- Las estrategias de autocuidado se aplican a tres mecanismos: a la acción personal, a la ayuda mutua y al entorno saludable.

Seguimiento

- Practique la respiración diafragmática por lo menos una vez durante el día. Puede practicarla también antes de dormir para ayudarle a relajarse y para despejar la mente.
- Dedique tiempo cada semana a desarrollar una de las actividades descritas en esta lección, teniendo en cuenta las recomendaciones.
- Así como en la actividad del Salmo 13, medite en los Salmos 1, 92 y 52. Lea lenta y atentamente en voz alta en un lugar privado (al aire libre, si es posible). Haga una



pausa y respire profundamente cuando esté por la mitad de cada versículo.

Piense en los elementos básicos del autocuidado que se indicó en la lección: la alimentación y el sueño. Considere sus hábitos y establezca una meta para mejorar su autocuidado en la alimentación y el sueño.

Aplicación práctica

- ¿Qué aprendió del ejercicio de respiración diafragmática? ¿Experimentó algún desafío al realizar el ejercicio? ¿Con cuánta regularidad cree que podrá implementar este método de relajación en su vida cotidiana?

- ¿Qué sentimientos o pensamientos le surgieron al leer el Salmo 13? ¿En qué nos beneficia leer el pasaje de una manera más lenta y pausada?

- ¿Qué aprendió de usted mismo en el ejercicio de soñar despierto?

- Describa cuál fue su experiencia al completar sus virtudes y áreas de crecimiento. ¿Cuál de estas dos tareas le resultó más difícil? ¿Por qué?



Lección 5

- Cuando escribió una carta para usted mismo, ¿qué fue lo que más le llamó la atención? Señale el efecto que tuvieron sus propias palabras en su mente y corazón.

- Identifique dos o tres recomendaciones que piensa implementar en el futuro y especifique cómo planea hacerlo.



Retroalimentación

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

Si tienes un celular inteligente (*smartphone*)

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



3. Responde a las preguntas del cuestionario.

Si no tienes un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingresa a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y selecciona la sección de "Retroalimentación".
2. En la sección **Líderes de las iglesias como agentes de sanidad después del trauma**, identifica la lección que acabas de concluir y selecciona el enlace indicado.
3. Responde las preguntas del cuestionario.

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



El ministerio
con
personas en
situación de
desplazamiento

Lección 6



Introducción

Después de completar las últimas dos lecciones sobre el autocuidado, quizás usted se esté preguntando si es realista cuidarse bien a usted mismo y también cuidar bien a las personas que Dios ha puesto a su cargo. En esta lección, trabajaremos sobre la solución que Dios revela para este dilema: el llamado a cuidar unos de otros es para todas las personas de la iglesia, ¡no solo para el pastor!

Frente a las muchas necesidades de las personas en situación de desplazamiento, es importante tener presente las necesidades psicológicas reales de las personas en esta situación. Esto implica que debemos tener un plan de acción para suplir sus necesidades concretas y espirituales. La presente lección guía a los líderes de las iglesias en ese estudio, y los ayuda a desarrollar formas prácticas de formular una respuesta coherente al llamado de las personas en situación de desplazamiento en sus iglesias. Discutiremos ideas sobre cómo se podrían trabajar los asuntos prácticos de la organización de la iglesia y la comunidad para este cuidado mutuo. Teniendo en cuenta el impacto del trauma en las personas en situación de desplazamiento, se presentarán elementos esenciales y estrategias para el acompañamiento y la promoción de la sanidad de personas en situación de desplazamiento.



Con el aprendizaje de la lección, los líderes podrán:

- Promover una dinámica sanadora en la iglesia como respuesta al llamado a ministrar a personas en situación de desplazamiento.
- Identificar y reclutar a miembros en la iglesia que posean los dones, las habilidades y la personalidad necesarios para fomentar un acompañamiento sensible al trauma y a las personas en situación de desplazamiento.
- Reconocer y practicar elementos esenciales y estrategias para el acompañamiento y la promoción de la sanidad de personas en situación de desplazamiento.
- Crear un plan de acción e identificar medios de atención a seguir cuando ministren a personas que han vivido situaciones traumatizantes.





Cómo movilizar a la iglesia para cumplir con el llamado de Dios

La labor de los líderes no consiste en suplir ellos mismos todas las necesidades que se presenten o en solucionar los problemas de las personas en situación de desplazamiento, sino en movilizar a la comunidad cristiana para descubrir a las personas capacitadas y comprometidas que estén dispuestas a cumplir con el llamamiento de Dios para esta tarea específica.

Puesto que la sanidad de las personas en situación de desplazamiento consiste en gran manera en la rehabilitación de sus capacidades de comunicación y de comunión con otros, podemos especificar algunas tareas urgentes de los líderes en la iglesia. En primer lugar, les corresponde enseñar formalmente como tema urgente y cultivar a nivel administrativo una dinámica de comunicación sana en la iglesia. Las personas en situación de desplazamiento no pueden desarrollar sus capacidades de comunicación sin la práctica o sin un contexto seguro en el cual puedan relacionarse con otros de muchas maneras y sobre muchos temas y, si surge el deseo, expresar lo que quieran sobre lo que han sufrido o siguen sufriendo.

Puede que los individuos indicados para entablar una amistad restauradora con personas en situación de desplazamiento no sean líderes de la iglesia, sea por cuestiones de personalidad, o en especial por ser del sexo opuesto u otra consideración. Sin embargo, los líderes deben estar pendientes para promover amistades entre otros, teniendo en claro que la vulnerabilidad de las personas en situación de desplazamiento puede ocasionar vínculos que no sean sanos.

Para reflexionar:

Reflexione en forma escrita sobre los dones presentes en su iglesia. Haga una lista de los miembros de confianza de su iglesia —hombres y mujeres— que puede invitar a conversar sobre la dinámica de comunicación en la vida de la iglesia y sobre cómo cultivarla. Identifique los dones de ellos que puedan ser relevantes para el trabajo con personas en situación de desplazamiento que han sufrido trauma y violencia.

**Nombre****Dones**

1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____

Elementos esenciales para acompañar y promover la sanidad de personas en situación de desplazamiento

Reflexione sobre las cualidades o dones que poseen las personas en su iglesia que enumeró anteriormente. Lo más probable es que posean varios de los dones o de las características necesarias para proveer un ministerio sensible al trauma y un acompañamiento que promueva la sanidad de las personas en situación de desplazamiento. Sin duda varios de ellos tienen una personalidad cálida y son hospitalarios, y estas cualidades generan confianza en otras personas. Son personas que respetan la dignidad, la autonomía y la privacidad de otros. Muchos de ellos son conocidos en su iglesia por su capacidad de reconocer las fortalezas de otras personas, aun cuando éstas no las pueden reconocer en sí mismas. Además, lo más probable es que usted los ha escogido porque son capaces de crear una dinámica comunicativa hospitalaria, que refleje un espíritu acogedor y paciente. Note que estas cualidades y dones son esenciales para el acompañamiento y para promover la sanidad en las personas en situación de desplazamiento.

Recuerde que la sanidad de las personas en situación de desplazamiento solo ocurre cuando se cultiva su dignidad, lo cual les permite ejercer sus propias capacidades personales. El cuerpo de Cristo les ayuda a ser participantes activos de su propia sanidad, personas con visión y voz propia, personas que evidencian el poder del Espíritu. Resulta, pues, que las personas en situación de desplazamiento no solo son transformadas y sanadas gracias a su comunicación con otros, sino que también transforman y sanan a otros en esa misma dinámica de comunicación.



Elementos esenciales para acompañar y promover la sanidad de personas en situación de desplazamiento:

- Respeto y estima
- Confianza
- Confidencialidad y privacidad
- Seguridad
- Hospitalidad
- Conexión e intimidad en grupos pequeños
- Comunicación abierta
- Reconocimiento de las fortalezas de la persona





Cómo sensibilizar a los líderes respecto del trauma

Las necesidades de las personas en situación de desplazamiento son abrumadoras. Debido a eso, la sanidad depende de la confianza en lo que no se ve todavía, en un Dios que se hace visible o manifiesta y obra abundantemente a través de aquellos que son llamados y capacitados por él, según el poder del Espíritu que actúa entre nosotros. Por esa razón, además, la sensibilización de los pastores y líderes en lo que respecta al trauma y la manera en que impacta a las personas, es un paso muy importante que se debe dar si se quiere fomentar un ministerio con un enfoque sensible al trauma. Esperamos que los temas que hemos desarrollado en esta cartilla lo hayan ayudado a reconocer algunos temas esenciales que deben discutirse con las personas en su iglesia que usted estará reclutando para emprender o mejorar su ministerio con personas en situación de desplazamiento. A continuación, hay una lista de algunos de los temas esenciales que recomendamos que se discutan a fondo con las personas en su iglesia que estarán encargadas del ministerio con personas en situación de desplazamiento:

- ¿Qué es el estrés traumático, y cómo impacta a las personas?
 - Cómo el trauma puede impactar **la salud física, psicológica, espiritual y social** de las personas y sus comunidades.
 - El **impacto multidimensional** del trauma y el desplazamiento (económico, social, político, espiritual, relacional).
 - El impacto traumático añadido a los eventos que provocaron el desplazamiento, y los retos del desplazamiento.
- ¿Cómo reconocer el trauma?
 - Reacciones comunes: cómo reconocer las emociones, los pensamientos y los comportamientos que las personas pueden tener después de haber vivido acontecimientos potencialmente traumatizantes.
- ¿Las personas pueden recuperarse del trauma?
 - Afirmar que las personas sí pueden recuperarse y sanar de los efectos del trauma, y proveer educación sobre el proceso de sanidad de las personas.



- Afirmar que los ministerios sensibles al trauma podrían ser medios eficaces en el proceso de recuperación y sanidad de las personas.

Una vez que haya establecido una concientización y sensibilización de otros líderes con respecto al trauma y sus efectos multidimensionales en la vida de los que han sufrido acontecimientos traumatizantes, es importante establecer pautas y guías claras en cuanto a las mejores formas de responder a las necesidades de los miembros de la iglesia que han vivido estas experiencias. Examine y reflexione sobre la siguiente tabla: “Recomendaciones prácticas para fomentar un ministerio con personas en situación de desplazamiento”.

Recomendaciones prácticas para fomentar un ministerio con personas en situación de desplazamiento

<p>Elementos importantes para proveer atención integral a personas afectadas por el trauma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cree espacios que comuniquen seguridad en su iglesia. • Establezca los procesos de atención que su iglesia puede brindar. • Comunique los procesos de atención a los líderes de su iglesia que estén involucrados en este ministerio. • Establezca una colaboración con instituciones que provean servicios de salud mental.
<p>Reglas y expectativas para el acompañamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No ofrezca algo que no se pueda cumplir. • No le tenga miedo al silencio, ofrezca tiempo para pensar y sentir. • No ofrezca respuestas rápidas; más bien facilite la reflexión. • No presione; respete dónde se encuentra cada persona en su caminar con Dios. • No tenga miedo de reconocer que el afectado necesita más ayuda de la que usted le pueda brindar; puede referirlo a un profesional especializado, por ejemplo, un psicólogo o trabajador social. • No muestre lástima o paternalismo, pero tampoco se exprese de manera autoritaria ni impositiva. • No espere que la persona funcione normalmente en todos los aspectos de su vida.
<p>Evite</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ser superficial y desvirtuar el relato de la persona. • Amonestar, exhortar, sermonear o moralizar. • Dirigir o dar soluciones rápidas. • Huir del problema de la persona. • Asumir un papel exclusivamente consolador. • Insistir con preguntas más allá de los temas que la persona desea tratar.



Elementos importantes para proveer atención integral a personas afectadas por el trauma

Es importante que tanto los pastores como los líderes involucrados en el ministerio con personas en situación de desplazamiento tomen el tiempo para evaluar la realidad actual de su iglesia y sus recursos, y para hacer planes concretos de cambio para que sus iglesias y ministerios puedan ser sensibles al trauma. Por lo tanto, considere los siguientes elementos necesarios para asegurarse que se está proveyendo una atención integral a las personas afectadas por el trauma:

- Cree espacios que comuniquen seguridad en su iglesia.
 - Promueva una cultura que fomente aceptación, que sea hospitalaria a las personas que han vivido experiencias traumáticas. Esto se logra al cultivar la confianza y la seguridad mediante el respeto de la autonomía y la privacidad de cada persona. Resulta también de una comunicación prudente y abierta sobre vivencias traumatizantes en la iglesia en general, sin socavar la confianza o privacidad de los miembros.
 - Examine el local y la estructura física de su iglesia.

¿suficiente iluminación nocturna afuera de su local?
Si no, ¿qué podrían hacer para fomentar la seguridad afuera de la iglesia?

¿Es seguro llegar a su iglesia? Si no, ¿qué podrían hacer para fomentar la seguridad en el movimiento de los miembros a la iglesia y a sus casas? Genere soluciones prácticas. Considere animar a los miembros de la iglesia a que salgan de a dos o en pequeños grupos. Que las mujeres y los niños siempre vayan acompañados por un hombre adulto.



- Establezca los procesos de atención que su iglesia puede brindar.
 - Cree un diagrama que ayude a visualizar las rutas de atención y apoyo espiritual que su iglesia pueda brindar. No basta con solo establecer procesos de atención; deben ser comunicados. Al escribirlos y dibujarlos, pueden ser comunicados con mayor facilidad y accesibilidad a los líderes y los miembros de la iglesia.
 - Identifique posibles barreras y soluciones de antemano. ¿Qué podría impedir que las personas busquen atención y cuidado dentro de la iglesia? ¿Quiénes tendrían mayor dificultad en tener acceso a la atención y el cuidado? ¿Qué se podría hacer para minimizar estas barreras?
- Comunique los procesos de atención a los líderes de su iglesia que estén involucrados en este ministerio.
 - Asigne tareas claras que se alineen con los dones de cada miembro involucrado en este ministerio. A continuación, haga una lista de tareas que se deben llevar a cabo e identifique uno o dos miembros de su iglesia cuyos dones se alineen mejor con dichas asignaciones:

Nombre del líder	Dones o aptitudes	Asignación o tarea

- Cree espacios donde los líderes puedan compartir sus preocupaciones o dificultades, y donde se puedan apoyar unos a otros en oración y mediante la comunicación. Recuerde que los líderes también necesitan cuidado emocional y apoyo espiritual. Que compartan la carga.



- Establezca una colaboración con instituciones que provean servicios de salud mental
 - Se presentarán casos que requieran hacer uso de diferentes servicios profesionales, tales como la psicoterapia y el trabajo social, entre otros, y que usted guíe a la persona a esos servicios. Esté preparado. Conozca los recursos disponibles en su comunidad.

Recursos para responder y cumplir con el llamado de Dios

Las necesidades de personas en situación de desplazamiento son abrumadoras, por lo cual la sanidad depende de la confianza en lo que no se ve todavía, en un Dios que se hace visible o se manifiesta y obra abundantemente a través de aquellos que son llamados y capacitados por él, según el poder del Espíritu que actúa entre nosotros. Algunas necesidades de personas en situación de desplazamiento son tan serias y graves que también requieren ayuda profesional de salud mental. Si desea explorar algunos recursos por favor consulte *“La iglesia y el trauma: Una guía de recursos para profesionales de la salud mental cristianos que trabajan con personas en situación de desplazamiento en sus congregaciones.”* En esta guía ofrecemos más pautas para el cuidado psicossocial en contextos eclesiales, al igual que un catálogo de recursos y herramientas prácticas para el cuidado de las personas en situación de desplazamiento. Aunque esta guía fue diseñada para profesionales de salud mental cristianos, consideramos que los líderes de la iglesia pueden beneficiarse de algunos de los recursos que se ofrecen en ella.

Resumen

- Responder al llamado de Dios a servir a personas en situación de desplazamiento requiere los dones de toda la iglesia, y en especial de aquellos miembros con los dones y las sensibilidades necesarias para ofrecer un acompañamiento efectivo mediante el poder del Espíritu.
- El ministerio con personas que han sufrido experiencias traumatizantes requiere un compromiso para evitar su retraumatización. Este compromiso exige una sensibilización sobre lo que implica el trauma y sobre





- cómo afecta todos los aspectos de la vida de una persona.
- Un ministerio con personas en situación de desplazamiento requiere que se elabore un plan de acción donde se presenten con claridad los elementos importantes para proveer atención integral a las personas afectadas por el trauma. Además, este plan requiere que los encargados de este ministerio sean conscientes de las reglas y las expectativas para el acompañamiento.
 - Recuerde que la sensibilidad al trauma no es algo temporal. Requiere un compromiso a largo plazo de cuidar a los miembros de la congregación que han vivido experiencias traumatizantes.

Seguimiento

- Invite a los líderes de su iglesia que identificó anteriormente para que juntos conversen sobre la lista de "Recomendaciones prácticas para fomentar un ministerio con personas en situación de desplazamiento", y establezcan las pautas y los medios de atención que su iglesia puede y desea implementar.
- Conozca su comunidad y los recursos que hay a su alcance. Invite a los líderes de su iglesia a recorrer su comunidad a pie, y en carro si es necesario, e identificar las posibles rutas de atención disponibles en su comunidad.



Aplicación práctica

Al considerar las actividades mencionadas que ayudan para lograr establecer un ministerio sensible al trauma:

- ¿Qué sistema de seguimiento de atención a personas en situación de desplazamiento están dispuestos a implementar usted y su iglesia?

- Cree un flujograma o gráfico simple que lo ayude a visualizar las rutas de atención para las personas que han vivido experiencias traumatizantes en su iglesia. Asegúrese de incorporar rutas dentro y fuera de su iglesia.





Retroalimentación

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

Si tienes un celular inteligente (*smartphone*)

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



3. Responde a las preguntas del cuestionario.

Si no tienes un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingresa a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y selecciona la sección de “Retroalimentación”.
2. En la sección **Líderes de las iglesias como agentes de sanidad después del trauma**, identifica la lección que acabas de concluir y selecciona el enlace indicado.
3. Responde las preguntas del cuestionario.

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



La violencia sexual y la iglesia

Lección 7



Introducción

Uno de los acontecimientos traumáticos que amerita un estudio más profundo es la violencia sexual. Si bien tiene rasgos en común con otros traumas, con frecuencia sus repercusiones son diferentes. Como tal, esta vivencia exige una respuesta diferente. Por ende, es fundamental que los líderes de la iglesia cuenten con las herramientas necesarias para ayudar con mayor eficacia a las sobrevivientes de violencia sexual.

La violencia sexual es un problema social que afecta principalmente a mujeres y niñas, y se incrementa silenciosamente en los conflictos armados. En Colombia, más de 16.000 personas han denunciado violencia sexual en el marco del conflicto,¹ sin embargo, se estima que en realidad más del 80% de las víctimas de violencia sexual en el marco del conflicto no han establecido una denuncia formal ante las autoridades, sobrellevando las secuelas de la violencia sexual en temor y silencio.²

La violencia sexual ha sido utilizada por diferentes actores armados: guerrillas, paramilitares, bandas criminales y fuerzas militares, como herramientas que expresan poder sobre la vida y el cuerpo de las víctimas –principalmente mujeres (más del 93% de las víctimas de VS en el marco del conflicto)– así como para el control de territorios y despojo, en más de 400 municipios del país.

Los altos niveles de impunidad, la baja denuncia, y los impactos sobre la vida de las mujeres, requieren que diferentes actores de la sociedad incluyan en sus quehaceres diarios este asunto en sus agendas de trabajo, para fomentar mayor conocimiento en diferentes poblaciones sobre la violencia sexual y traer alivio al sufrimiento que miles de personas llevan en silencio.

La violencia sexual también es un tema de mucha importancia en las Escrituras, y el contexto de la iglesia presenta tanto recursos como retos para abordarlo sanamente.

El propósito de esta lección es concientizar a los líderes eclesiales sobre la prevalencia y el impacto de la violencia sexual y el rol que la iglesia puede cumplir en la atención a víctimas de este flagelo.

¹ <http://rni.unidadvictimas.gov.co/RUV>

² Oxfam Internacional. (2010). Primera Encuesta de Prevalencia de Violencia Sexual en contra de las mujeres en el contexto del conflicto armado colombiano. Colombia 2001-2009. Campaña "Violencias y Otras Violencias. Saquen mi Cuerpo de la Guerra".



Con el aprendizaje de la lección, los líderes podrán:

- Conocer la prevalencia de la violencia sexual y su afectación a mujeres víctimas de desplazamiento forzado.
- Reflexionar sobre el testimonio bíblico respecto de la violencia sexual.
- Identificar rutas de atención a casos de violencia sexual.
- Constituirse en agentes de sanidad en la prevención y restauración de víctimas de violencia sexual.

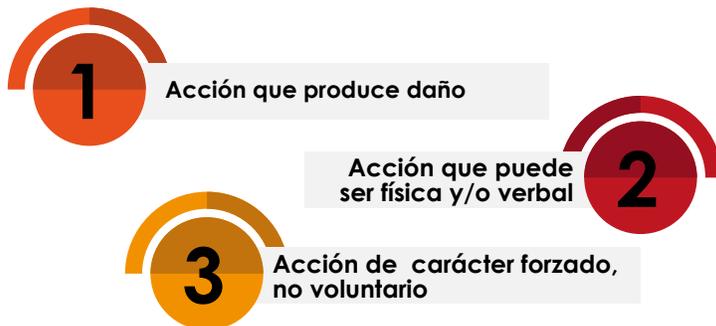


La prevalencia de la violencia sexual

A pesar del amplio impacto de la violencia sexual en Colombia, es un tema sobre el que poco se conoce. De hecho, algunas de las principales definiciones en el país son recientes. Por ello, para su mayor comprensión vamos a citar una definición que ofrece el Estado colombiano y posteriormente vamos a analizar de qué hablamos cuando nos referimos a la violencia en el plano sexual.

En el artículo 3 de la Ley 1257 de 2008, el Estado definió el daño y sufrimiento sexual como las *“consecuencias que provienen de la acción consistente en obligar a una persona a mantener contacto sexualizado, físico o verbal, o a participar en otras interacciones sexuales mediante el uso de fuerza, intimidación, coerción, chantaje, soborno, manipulación, amenaza o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal. Igualmente, se considerará daño o sufrimiento sexual el hecho de que la persona agresora obligue a la agredida a realizar alguno de estos actos con terceras personas.”* (Art. 3, Ley 1257 2008).

Cuando analizamos esta definición, podemos resaltar algunos elementos para comprender formas diversas en que se presenta la violencia sexual. Específicamente, la violencia sexual es una:





En primer lugar, es una acción que produce *daño* y *sufrimiento* y afecta profundamente a sus víctimas. Sus impactos no se superarán fácilmente, y no es un hecho que carezca de importancia.

En segundo lugar, esta definición nos permite resaltar que este tipo de violencia se puede dar física y verbalmente. En ocasiones cuando se habla de violencia sexual, se tiene la creencia errónea de que se trata exclusivamente de acceso carnal violento, es decir, violación. Aunque esta es una de las expresiones más crueles de la violencia sexual, esto esconde muchas otras acciones con contacto físico, verbal o visual. Algunas de sus manifestaciones son:

- Abuso sexual, violación, acceso carnal violento
- Acto sexual con menor de 14 años
- Incesto
- Prostitución forzada e inducción a la prostitución
- El abuso y la explotación sexual comercial cometida contra niños, niñas y adolescentes
- Contagio de infecciones de transmisión sexual
- Manoseo
- Exposición a contenido sexual no consentido
- Palabras y relatos sexuales a menores de 14 años, o no consentidos con mayor de 14 años
- Acoso sexual en relaciones de jerarquía y poder
- Acoso callejero
- Embarazo y aborto forzado

Y, **en tercer lugar**, esta definición resalta su carácter no voluntario, sino forzado, obligado mediante diferentes métodos, tales como el "*uso de fuerza, intimidación, coerción, chantaje, soborno, manipulación, amenaza o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal*". Efectivamente, una de las características de la violencia sexual es que ocurre en condiciones en las cuales la víctima no puede decidir libremente y consentir a la acción. Es decir, este contacto sexual no está basado en la completa, libre e informada decisión de las personas involucradas. Si hay alguna forma de acción que busque doblegar o manipular la voluntad de una persona, es considerada violencia sexual. En diversas manifestaciones de manipulación, amenaza, chantaje y demás, la voluntad de la persona se ve restringida para tomar la decisión.



Para reflexionar

Pregunte a dos personas de la comunidad eclesial a la que pertenece, pueden ser familiares o personas que desarrollen roles de liderazgo:

1. Para usted, ¿qué es violencia sexual?

2. ¿Puede dar ejemplos de violencia sexual (es decir, algunas manifestaciones)?

3. ¿Ha recibido información sobre violencia sexual?
¿Dónde?

Tome nota de sus respuestas y reflexione sobre la información que recolectó.

1. ¿Le sorprende algo que le comunicaron otros líderes sobre este tema?

2. ¿Qué conclusiones saca usted de estas conversaciones?



El impacto de la violencia sexual en las vidas de niños, niñas, jóvenes y mujeres

Las mujeres (51% de la población de país) son las principales víctimas de violencia sexual: representan un 85% de los casos en el país. De las mujeres agredidas, un 85% son las niñas (de 6 a 12 años) y adolescentes (de 12 a 17 años); en el caso de los hombres, el mayor número de víctimas se presenta en la niñez (de 5 a 9 años).



Fuente: Medicina Legal, 2016

Sin embargo, en el marco del conflicto armado, su afectación hacia mujeres es mucho mayor, siendo ellas el 93% de las víctimas, principalmente jóvenes y mujeres.

Las diversas manifestaciones de la violencia sexual afectan profundamente la vida de las mujeres, jóvenes, niños y niñas víctimas. Diversos estudios resaltan los profundos efectos a nivel emocional: sentimientos de depresión, ansiedad, baja autoestima e intentos de suicidio, hacen parte de sus consecuencias. El ataque sexual quiebra la mayordomía y la capacidad de decisión sobre el cuerpo y el propio proyecto personal.

Continuamente se habla de violencia sexual como un acontecimiento aislado que ocurre en un momento determinado de la vida de una persona. Sin embargo, la violencia sexual puede ser recurrente en la vida de una misma persona. Es decir, una víctima de violencia sexual puede haber vivido abusos en diferentes momentos de su vida, por parte de diferentes agresores y en distintos escenarios.



Causas y creencias culturales que invisibilizan la violencia sexual

Uno de los mayores obstáculos para la visibilización de la violencia sexual es el tabú y desconocimiento de este fenómeno. Cuando el sexo se trata como tabú, se considera “malo” o “incorrecto” hablar sobre él, y aún más sobre violencia sexual. Debido a esto, las familias no educan a sus integrantes sobre conductas sexuales sanas o violentas. A causa de este silencio, las víctimas de violencia sexual suelen sentirse incómodas o desanimadas para hablar sobre lo ocurrido. También las puede llevar a identificar prácticas de abuso sexual como normales, por ejemplo, el abuso sexual dentro del matrimonio.

Para reflexionar

Por favor, piense en cuando era un niño pequeño.

1. ¿Quién fue la primera persona con la que tuvo una conversación sobre el sexo? ¿Qué dijo? ¿Cómo se sintió usted con esta charla? ¿Cómo cree que tendría que haberse hecho?

2. ¿Alguna vez sus padres le hablaron sobre el sexo? ¿Qué le dijeron? ¿Cómo lo hizo sentir esto? ¿Cree que debería haberse hecho de manera diferente?

3. ¿Cuándo fue la primera vez que su pastor habló sobre el sexo? ¿Qué dijo? ¿Cómo lo hizo sentir? ¿Cómo cree que debería haberse hecho?



4. Si tiene hijos, ¿cuándo fue la primera vez que habló con sus hijos sobre el sexo? ¿Qué dijo? ¿Cómo cree que se sintieron después? ¿Cree que debería haber hecho algo diferente?
-
-
-

Violencia sexual y la iglesia cristiana

La violencia sexual es un tema que se trata de manera explícita y con sensibilidad en las Escrituras; no se evita el tema, como si fuera tabú, sino que enseñan directamente en varios contextos sobre él. La sexualidad sana se describe y se exalta en Cantar de Cantares y el pueblo de Dios se compromete a promover una sexualidad sana entre sus comunidades, la cual depende de la protección de los miembros más vulnerables. La ley de Moisés (p. ej., Levítico 18) identifica de manera pública varias clases de persona en los contextos más íntimos de la comunidad, como es el orden doméstico, para quienes hay una atención especial en torno a su seguridad sexual. En el Nuevo Testamento, Jesús aboga por un compromiso sexual que no desprecia a las personas socialmente vulnerables (por ejemplo, en Mateo 19) y Pablo insiste en que la vida sexual de las parejas manifieste igualdad y reciprocidad (1 de Corintios 7). Esto es importante para evitar el abuso sexual dentro del matrimonio, como también para identificar y tratar el daño sufrido por las víctimas de la violencia sexual en otros contextos en que se ha restringido o anulado la voluntad de ellas.

Sin embargo, en el marco de la iglesia algunas prácticas pueden estar relacionadas con la invisibilización de la violencia, por ejemplo, el “enfoque dualista” en el cual lo espiritual y lo físico se separan, y se muestran como opuestos. A partir de esta separación, lo “espiritual” se presenta como el objetivo de la iglesia. Como resultado, se trabajan y diseñan actividades y tareas en torno a este objetivo.

Bajo este “enfoque dualista”, muchos de los problemas que enfrentan las poblaciones en situación de desplazamiento, y particularmente las mujeres, tales como la pobreza y el abuso sexual, pueden ser considerados como problemas del ámbito “físico o carnal”, es decir, como un asunto de menor importancia que el “espiritual”. Bajo este enfoque, no se alcanzan a comprender las secuelas que



la violencia sexual tiene en todas las dimensiones de la vida de las personas: físicas, espirituales, sociales y psicológicas.

Cuando la iglesia motiva a las personas a centrarse en lo "espiritual" y dejar atrás los dolores del área física, incluyendo la violencia sexual y sus consecuencias, no se presta el apoyo que las personas sobrevivientes de este flagelo necesitan y que la iglesia puede ser apta para brindar. Al contrario, se las puede animar incluso a permanecer en situaciones que les generan más dolor. Un ejemplo de ello se puede presentar cuando se orienta a las víctimas a orar por sus maridos abusadores, dejando la tarea de justicia al Espíritu Santo (Nadar, 2004: 365-366), sin motivar acciones concretas para detener las situaciones de abuso y el acceso a la justicia.

Algunas creencias y prácticas cristianas sobre la sexualidad y la violencia pueden tener efectos negativos, por ejemplo, fortalecer creencias de superioridad en los hombres, permitiéndoles ejercer violencia sin sentir remordimiento; y a las mujeres, pasividad y permisividad frente a relaciones abusivas. Estas creencias incluyen (Phiri y Nadar, 2011: 87 - 88):

- Que los hombres son superiores a las mujeres y que las mujeres deben ser sumisas a los hombres.
- Que los maridos tienen derecho a tener sexo con sus esposas, y que las esposas deben 'dar' sexo a los maridos cuando lo desean.
- Que las mujeres son moralmente inferiores a los hombres y no pueden confiar en su propio juicio.
- Que el sufrimiento en sí es una virtud cristiana y que especialmente las mujeres deben sufrir.
- Que los cristianos deben perdonar y reconciliarse visto como eje central de la vida cristiana.

Por ello, las iglesias deben cuidarse de hablar del perdón como la única prioridad, sugiriendo a las personas sobrevivientes de violencia sexual perdonar a los victimarios como muestra de la vida cristiana, y dejando de lado otros factores tales como el impacto que tienen los actos abusivos sobre el bienestar físico, espiritual y emocional de la víctima. Estos no pueden ignorarse en nombre del per-



dón. Escuchar, buscar acompañamiento, generar lazos con otras mujeres, evitar la confrontación y exposición pública de la víctima son acciones muy necesarias para aliviar las consecuencias de la violencia sexual.

Las creencias anteriores pueden ser atribuidas a pasajes bíblicos, pero no representan una interpretación coherente de ellos en diálogo con todo el testimonio bíblico. Por ejemplo, la sujeción de mujeres a hombres se trata en el contexto del matrimonio y se presenta dentro de una dinámica de sujeción mutua (Ef. 5:21-33). Respecto de las relaciones sexuales matrimoniales, Pablo enseña la igualdad y reciprocidad completas (1 Cor. 7:1-16).

Otro enfoque que podemos resaltar es el de la teología de la prosperidad, el cual por sus discursos puede fortalecer la culpabilización de la víctima, en la medida en que este enfoque resalta que si algo malo sucede a una persona es porque “algo hizo”, “algún pecado tendrá” o “se lo merece”. En otras palabras, la víctima tiene la culpa de lo que le sucedió. Vemos en las Escrituras, por ejemplo en el caso de Job o del hombre ciego de Juan 9, que muchas veces el sufrimiento de una persona no es el resultado de su pecado.

Puntos claves

- La víctima no es culpable del asalto o agresión sexual.
- La violencia sexual en cualquiera de sus manifestaciones deja secuelas en la vida de las víctimas que no se superan fácilmente.
- Los abusadores no están enfermos ni están locos; al contrario, son personas que sienten que sus actos son justificados, o que las consecuencias no los van a afectar.
- La violencia sexual se presenta en todas las clases sociales, y es un fenómeno extendido en la sociedad.



**MINI ESTUDIO BÍBLICO:
Estudio de la violación de Tamar por Amnón
(2 de Samuel 13)**

Vamos a leer una porción de la Escritura que se estudia con poca frecuencia en las iglesias, y casi nunca en las reuniones de los domingos. Lea 2 Samuel 13:1-22.

Veamos más de cerca los personajes de esta historia, comenzando con Tamar. Ella es una mujer elocuente y fuerte. Mire lo que hace: discute y le suplica con elocuencia a su hermano, Amnón. Se rehúsa a permanecer en silencio, y discute con él:

- Primero, dice claramente que "no" (13:12)
- Ella le recuerda que es su "hermano" (13:12)
- Le dice que ella no está participando por voluntad propia, y que él la estaría forzando (13:12)
- Le recuerda que su cultura y su herencia no permiten esto (13:12)
- Declara que las intenciones de él son viles y malas (13:12)
- Le recuerda las consecuencias de las acciones de él para ella (13:13)
- Le pregunta cuáles serán las consecuencias para él (13:13)
- Le ofrece una "salida", la cual tendrá un costo considerable para ella: a saber, que él le pida al rey casarse con ella (13:13)

Pero esta mujer fuerte, elocuente y lúcida no es escuchada, y es violada por Amnón. Aun así, Tamar no recurre al silencio. Declara lo que le sucedió, y lo hace público.

Ahora veamos a Amnón, cuyas acciones abusan de Tamar y la denigran repetidas veces:

- Con cuidado, planifica e implementa su violación
- Rechaza todos los argumentos elocuentes de ella





- Después del hecho, la rechaza violentamente, incrementando así la vergüenza que ella está experimentando

Pero Tamar no es violada solo por Amnón. Fíjese en la porción bíblica que leímos: es una historia de varios hombres y una sola mujer. Y todos esos hombres tienen un rol en la violación de Tamar.

- Jonadab, quien ve el cuerpo de Tamar como una manera de acercarse a Amnón, el heredero en potencia del trono de David. Jonadab no considera a Tamar ni por un segundo, le provee a Amnón un plan para violarla, y lo alienta a que lo haga.
- David, quien no ve la intención detrás de la petición de Amnón y, de hecho, envía a Tamar a ser violada. Después de que es violada, su enojo está vacío y su primera reacción es proteger a su hijo, no a su hija.
- Absalón, quien le da un lugar en donde quedarse, pero demanda que guarde silencio. Además, minimiza lo que ella ha experimentado: "No te preocupes demasiado por este asunto".
- El criado de Amnón, que la echa fuera de la casa después de que es violada y luego cierra bien la puerta.

La experiencia de violación de Tamar no solo consistió en el acto de abuso sexual físico por Amnón. También involucraba la negativa de su padre de traer justicia, y la preferencia de su padre por el bienestar de su hijo; la demanda de su hermano de que guardara silencio; y los planes de Jonadab de usar la violación de una mujer para incrementar su propia influencia.

Todas estas personas tuvieron un rol en la violación de Tamar. Son los que permitieron que sucediera; debido a las reacciones de ellos, ella vivió su vida como una mujer "desolada".

¿Por qué hablamos con poca frecuencia de Tamar? Es una historia que cuenta tan perfectamente la experiencia de una mujer que ha sido violada. Una historia que ilustra perfectamente cómo tiende a responder la comunidad



que rodea a tal mujer. Cuando nuestras iglesias se niegan a prestar atención a esta historia de la Biblia, nos convertimos en un David en uno de sus peores momentos o un Absalón.

La violencia sexual está ocurriendo aquí en Colombia. Reflexione de manera honesta a la luz del relato de Tamar: ¿Está ocurriendo lo mismo en su comunidad hoy en día?

¿Cómo están tratando los padres a sus hijas que han sido violadas?

¿Cómo piensan y hablan los muchachos jóvenes acerca de las mujeres?

¿Cómo tratan los miembros de la comunidad a las sobrevivientes de violencia sexual?

¿Cómo es la vida de las sobrevivientes de violencia sexual en su iglesia? ¿Son también “mujeres desoladas”?



Atención a casos de violencia sexual

Las iglesias pueden emprender diferentes actividades para incorporar la violencia sexual en la proyección de sus actividades y objetivos. A continuación, se presentan algunas de esas acciones:

- Ubicar una caja de oración en un área aislada, en la que las personas puedan dejar anónimamente notas de



asuntos en los que necesitan oración, puede ser un primer paso para alentar a las personas a revelar dificultades y problemas.

- Comience un grupo de apoyo para mujeres, al cual todas las mujeres están invitadas. Se espera que este no sea un grupo de apoyo exclusivamente para sobrevivientes de violencia sexual, sino para mujeres en general. Esto es, nuevamente, solo un paso hacia la creación de espacios en los que las mujeres pueden hablar sobre los problemas que enfrentan. Puede convertirse en un espacio donde los sobrevivientes pueden divulgar. El grupo de apoyo de un sobreviviente puede comenzar más adelante.
- Use eventos y campañas internacionales para crear conciencia. Por ejemplo, "16 días de activismo contra la violencia contra mujeres y niñas", en fechas como el 25 de noviembre (día internacional de la no violencia hacia las mujeres) o el 8 de marzo (día de los derechos de las mujeres) son excelentes oportunidades para predicar y tener una serie de eventos de sensibilización y prevención del abuso sexual en la comunidad de fe. Los eventos en el mundo (por ejemplo, Harvey Weinstein y #MeToo) son una gran oportunidad para hablar sobre la violencia sexual: los sermones, los grupos de estudio bíblico y los grupos de jóvenes pueden incorporar estos análisis de contexto.
- Tener una colecta mensual o anual en la iglesia para los sobrevivientes de violencia sexual crea conciencia sobre el tema, muestra que la iglesia está comprometida con ayudar a los sobrevivientes, y obtiene fondos para ayudar a los sobrevivientes.
- Asegurarse de que al menos uno de los líderes religiosos dentro de la iglesia haya sido entrenado en el tema de la violencia sexual y en ayudar a los sobrevivientes. Es importante que líderes asistan a capacitaciones, busquen asesorías y espacios en sus municipios para formación y acompañamiento en el tema.
- Desarrollar carteles en la sala de la iglesia, o hacer anuncios cada mes, indicando quiénes en la iglesia están capacitados para trabajar el tema, qué espacios han encontrado en el municipio (Centro de salud, fiscalía, Comisaría de Familia, grupos de mujeres) y datos de contacto.



Aplicación práctica

Examine la lista de sugerencias enumeradas aquí, e identifique cuáles son las estrategias a corto plazo que piensa implementar en su propia iglesia.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Identifique cuáles son las estrategias a largo plazo que piensa implementar en su propia iglesia. Tome nota del tipo de apoyo, recursos, capacitación podría necesitar para llevar a cabo estas estrategias.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



Retroalimentación

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

Si tienes un celular inteligente (*smartphone*)

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



3. Responde a las preguntas del cuestionario.

Si no tienes un celular inteligente (*smartphone*)

1. Ingresa a la página <http://www.feydesplazamiento.org/materiales/salud-mental> y selecciona la sección de “Retroalimentación”.
2. En la sección **Líderes de las iglesias como agentes de sanidad después del trauma**, identifica la lección que acabas de concluir y selecciona el enlace indicado.
3. Responde las preguntas del cuestionario.

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

Información sobre el proyecto de *Fe y Desplazamiento*

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

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