

ENTRENAMIENTO DE TRAUMA POS CATÁSTROFES



P·E·A·C·E

Entrenamiento de Trauma post Catástrofes PEACE

Rev. 20201219 (v. 1.0)

Derechos autorales © 2019 Iglesia Saddleback, The PEACE Plan, 1 Saddleback Parkway, Lake Forest, CA 92630 EUA

saddleback.com/peace



SADDLEBACK CHURCH



P·E·A·C·E

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse o distribuirse de ninguna forma ni por ningún medio, ni almacenarse en una base de datos o sistema de recuperación, sin el permiso previo por escrito del autor.

Published by Saddleback Church

1 Saddleback Pkwy.

Lake Forest, CA 92630 USA

saddleback.com

Las citas de las escrituras mencionadas en NIV son retiradas de la Biblia Sagrada, Nueva Versión Internacional®, NIV®. Derechos autorales © 1973, 1978, 1984, 2011 por Bíblica, Inc.™ Usada con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados en todo el mundo. www.zondervan.com. “NIV” y “New International Version” son marcas comerciales registradas en la Oficina de Marcas y Patentes de los Estados Unidos por Bíblica, Inc.™

Las citas de las escrituras mencionadas como ESV son retiradas de la Biblia Sagrada, en la Versión Standard en Inglés.® Derechos autorales © 2001 por Crossway, un ministerio de publicación de Good News Publishers. Todos los derechos reservados.

Las citas de las escrituras mencionadas en NASB son retiradas de New American Standard Bible.® Derechos autorales © 1960, 1962, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977, 1995 por la Fundación Lockman. Utilizada con permiso. www.Lockman.org.

¡Bienvenidos!



¡Hola amigos!

Deseo que su vida y su iglesia sean bendecidas por Dios mientras trabajamos juntos en lo inimaginable.

Juntos vamos a preocuparnos con lo que es más importante para Dios: encontrar a sus hijos perdidos, preocuparse con "el menor de estos" y expandir su iglesia, o sea, volverla cada vez más cálida a través de la comunión, más profunda en el discipulado, más amplia a través del ministerio y en todas partes del mundo a través de la evangelización. Esa es la voluntad de Dios.

En la Iglesia de Saddleback, concentramos nuestros esfuerzos en la divulgación de hacer las cinco cosas que Jesús hizo durante su ministerio en la Tierra, las cinco cosas que llamamos de PEACE Plan. Nuestro deseo no es apenas hacer lo que Jesús hizo, sino también centrarnos en capacitar iglesias alrededor del mundo para que hagan lo mismo.

¡Prepárese para ver a Dios usando a la gente común, de formas extraordinarias, en su iglesia!

Estoy muy contento de tenerlo aquí al final de esta emocionante aventura que puede cambiar el mundo.

¡Prepárense para que Dios use a la gente común de su iglesia de manera extraordinaria! Estoy muy contento de que estén aquí al frente de esta emocionante y cambiante aventura.

Pastor Rick Warren

Rick Warren

Índice

Introducción.....	7
Por qué el Entrenamiento de Trauma post Catástrofe	8
Capítulo 1 - Roles Espirituales para Líderes Laicos	9
Actividad	9
Capítulo 2 - Terminología y Conceptos	10
Terminología	10
Sobrevivientes vs. Víctimas	11
Actividad	11
Conceptos	11
1. Fases de Emoción en una Reacción a la Catástrofe	11
2. Reacciones de los Sobrevivientes en las Tres Etapas de Respuesta.	13
Capítulo 3 – Necesidades Humanas y Desarrollo.....	14
Tipos de Necesidades del Sobreviviente	14
Actividad.....	15
Reacción Específica del Trauma por Edad	15
Capítulo 4 – Reacción al Trauma	16
Actividad	16
Equilibrio Cognitivo y Emocional	16
Excursus - Reconociendo Reacciones Comunes de Estrés por Catástrofes.....	18
Actividad.....	20
Capítulo 5 – Compasión en la Crisis	21
Discusión	21
Estableciendo una Conexión con la Persona Afectada	22
Actividad	22
Cuatro Etapas de la Compasión.....	22

Parte 1: Lo que está Presente en el Sufrimiento.....	22
Parte 2: Qué Decir	23
Excursus – Cuidado Espiritual y Emocional en la Catástrofe	
Habilidades del Oyente y de Socorrista.....	24
Parte 3: Lo que hay que hacer	27
Actividad	27
Parte 4: Oyente Activo.....	27
Privacidad	29
Actividad	29
 Capítulo 6 – Compasión en la Crisis	30
Elementos del Luto	30
Actividad	23
 Capítulo 7 - Dimensiones Espirituales del Trauma	34
Actividad	35
Lo que Quieren Decirnos los Sobrevivientes	35
Actividad	35
 Capítulo 8 - Autocuidado con el Capellán	40
Desgaste	36
Fatiga de Empatía/Fatiga de Compasión	36
Excursus 1- Reconociendo y Previniendo el Desgaste en Si Mismo ..	38
Excursus 2 - Estrategias para el Autocuidado	41
Fatiga de Empatía/Fatiga de Compasión (retomado).....	43
Conclusión	44

Introducción

Entonces dirá el Rey a los que estén a su derecha: “Vengan ustedes, a quienes mi Padre ha bendecido; reciban su herencia, el reino preparado para ustedes desde la creación del mundo. 35 Porque tuve hambre, y ustedes me dieron de comer; tuve sed, y me dieron de beber; fui forastero, y me dieron alojamiento; 36 necesité ropa, y me vistieron; estuve enfermo, y me atendieron; estuve en la cárcel, y me visitaron”.

Y le contestarán los justos: “Señor, ¿cuándo te vimos hambriento y te alimentamos, o sediento y te dimos de beber? ¿Cuándo te vimos como forastero y te dimos alojamiento, o necesitado de ropa y te vestimos? ¿Cuándo te vimos enfermo o en la cárcel y te visitamos?”

“El Rey les responderá: “Les aseguro que todo lo que hicieron por uno de mis hermanos, aun por el más pequeño, lo hicieron por mí”. (*Mat. 25: 34–40, NVI*)

La misión es llevar el amor cristiano a todas las situaciones y locales en necesidad. Esto significa demostrar preocupación e involucrarse en satisfacer las necesidades de las personas en nombre de Cristo. El Socorro en Catástrofes es una acción misionera a través de los esfuerzos organizados de una iglesia o asociación para ministrar y testificar a las personas con necesidades en circunstancias especiales.

Cristo, a través de Su ejemplo, estableció el modelo que debemos seguir. Él nos dijo que nuestra misión de compartir su amor debería ser realizada a través del papel de siervo.

“Pero entre ustedes no debe ser así. Al contrario, el que quiera hacerse grande entre ustedes deberá ser su servidor, 44 y el que quiera ser el primero deberá ser esclavo de todos. 45 Porque ni aun el Hijo del hombre vino para que le sirvan, sino para servir y para dar su vida en rescate por muchos.” (*Marcos 10: 43–45*)

Brindar primeros auxilios espirituales y emocionales significa preparar líderes laicos y miembros de la iglesia para proporcionar intervenciones en el ministerio de crisis durante y después de catástrofes, en el contexto de la diversidad cultural y religiosa.

¿Por qué el Entrenamiento de Trauma pos Catástrofes?

- Permitir que se ofrezca atención compasiva, confort y apoyo a las personas que están enfrentando estrés relacionado a la crisis.
 - Con ese cuidado, demostramos activamente el ejemplo de Jesús encontrado en Mateo 25: 34-40.
- Cuando poseemos el corazón de un siervo, vivimos el mensaje de 1Juan 3: 17-18.
 - Cuando nos preocupamos por los demás, nos volvemos personas que transformamos palabras en acciones.

Capítulo 1: Roles Espirituales para Líderes laicos

Los Capellanes son personas llamadas por Dios que aprendieron, a través del entrenamiento, como ministrar las necesidades espirituales de las personas, capacitándolas para que se vuelvan totalmente humanas. Ser completamente humano en este contexto significa que alguien está funcionando a su máximo potencial: cognitivo, fisiológico, psicológico, emocional, social y espiritualmente, de manera integrada.

El papel de los capellanes es ayudar a las personas - independientemente de las circunstancias específicas de su vida – a ser todo lo que puedan, en cuerpo, mente y espíritu. Eso es lo que significa ser personas completas. Los capellanes logran eso de la siguiente forma:

- Demostrando compasión estando presentes en el sufrimiento
- Transmitiendo compasión a los que sufren, diciéndoles que Dios está presente en su sufrimiento
- Demostrando compasión al ser sensible ante la diversidad humana
- Demostrando compasión al ofrecer un ministerio de cuidado en la crisis

¿Que evidencia de la presencia de Dios tiene usted en el sufrimiento?

Actividad

Entre en un grupo y practique la demostración de compasión.

Capítulo 2: Terminología y Conceptos

Terminología

Términos clave

- **Compasión:** Sentimientos de profunda solidaridad y tristeza por alguien que sufre. Esto implica mirar a la persona y su problema del punto de vista de sí propio.
- **Empatía:** Intentar ver desde el punto de vista de otra persona.
- **Crisis:** Una reacción humana en la cual el equilibrio fue interrumpido y las habilidades usuales de enfrentamiento fallaron.
- **Estrés:** Tensión mental o emocional resultante de experiencias negativas o traumáticas.
- **Trauma:** Exposición al sufrimiento humano, lesiones graves, enfermedad o muerte.

Definición de Catástrofe

- Un acontecimiento que causa sufrimiento humano o crea necesidades humanas cuyos sobrevivientes no pueden resolver sin asistencia. Una catástrofe normalmente afecta a más de una persona.

Diferentes Tipos de Catástrofe y Trauma

- Tormentas de nieve, Huracanes, Tsunamis
- Fuego, Hambre,
- Fugas de productos químicos, Accidente nuclear
- Enfermedades infecciosas
- Ataques terroristas, Bombardeos, Explosiones
- Accidente de transporte, Accidentes industriales

Sobrevivientes vs. Víctimas

La terminología es importante. No nos referimos las personas que estamos atendiendo como víctimas. Nos referimos a ellos como sobrevivientes. La palabra víctima es una palabra negativa. Ella se refiere a aquellos que sufrieron una catástrofe: "Yo soy una víctima, no puedo hacer nada en esas circunstancias." Por otro lado, la palabra sobreviviente, es positiva. Ella significa: "¡Yo sobreviví! ¡Si puedo sobrevivir a esto, puedo hacer cualquier cosa!"

Dependiendo de las circunstancias, los sobrevivientes experimentarán trauma de forma diferente. La lista siguiente contiene cuatro tipos diferentes de sobrevivientes según su posición en relación con el trauma:

- Directo: El sobreviviente experimenta peligro inmediato y situaciones con riesgo de vida. Puede incluir lesiones físicas y muerte de familiares/amigos.
- Indirecto: El sobreviviente experimenta conocimiento de segunda mano de los hechos. Puede sentir la culpa del sobreviviente y emociones negativas asociadas.
- Familiares y seres queridos: El sobreviviente está involucrado en ayudar en la participación de recuperación. Puede sentir la culpa del sobreviviente.
- Socorristas: El sobreviviente está experimentando emociones negativas con intentos fracasados en el rescate o intentos fracasados de asistencia

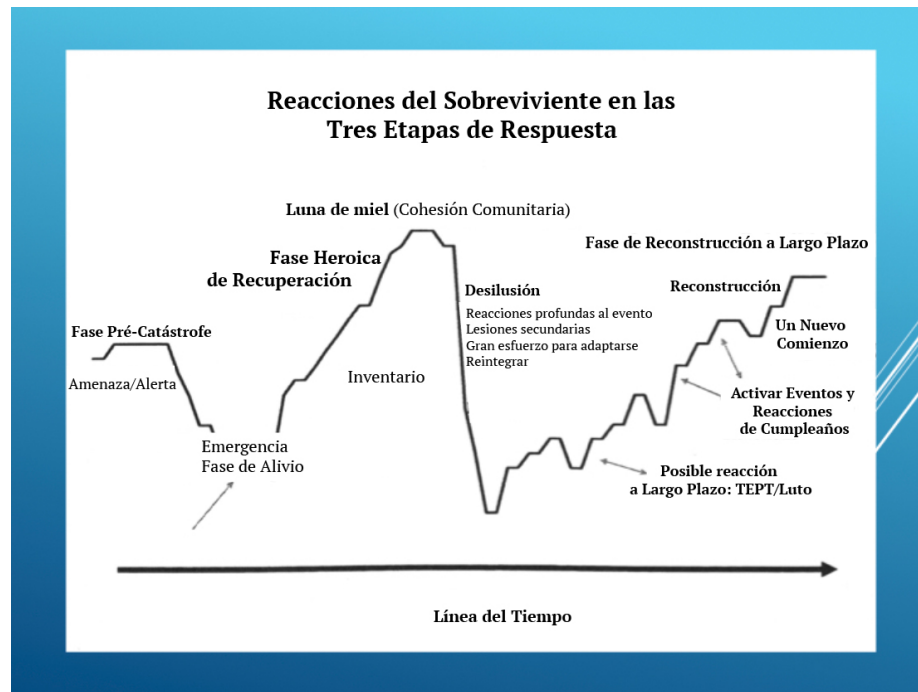
Actividad

Discuta los 4 tipos de sobrevivientes, dé ejemplos de cómo reaccionaría cada uno.

Conceptos

1. Fases de Emoción en una Reacción a Catástrofe

Existen tres fases por las que los sobrevivientes pasarán después de una catástrofe. La fase del socorro de emergencia ocurre justo después de la catástrofe, cuando llegan los socorristas. Poco después, entrarán en la fase de recuperación cuando las cosas comiencen a volver a la normalidad. Finalmente, entrarán en la fase de reconstrucción a largo plazo en la que continuarán gradualmente hasta que recuperen todo lo posible.



Durante estas tres etapas, los sobrevivientes suelen pasar por cuatro fases emocionales distintas al enfrentarse a un desastre:

1. **Heroica:** La fase heroica se produce durante e inmediatamente después del desastre. La gente reacciona de una manera casi sobrehumana para salvar vidas y propiedades. Un deseo de ayudar a superar a los demás y donde se gasta mucha energía. La fase heroica puede durar unas horas o unos días y corresponde a la fase de socorro de emergencia.
2. **Luna de miel:** Durante la fase de la luna de miel, los sobrevivientes comparten experiencias y pérdidas. Se les anima a anticipar ayuda. Participan en los esfuerzos de limpieza y asistencia. La fase de la luna de miel puede durar de una semana a seis meses y corresponde a la fase de recuperación. .
3. **Desilusión:** Durante la fase de desilusión, los sobrevivientes sienten decepción, rabia, resentimiento e impaciencia con los retrasos, cuando la ayuda no se materializa. Ellos esperaban el retorno a la normalidad mucho antes. La fase de desilusión puede durar de dos meses a dos años.
4. **Reconstrucción:** Durante la fase de reconstrucción, los sobrevivientes finalmente se dan cuenta que ellos mismos resolverán muchos de sus problemas. La restauración comienza a reafirmar sus creencias. Se produce un crecimiento saludable. Esta fase, que corresponde a la fase de reconstrucción a largo plazo, se extiende a lo largo de seis meses y un poco más.

2. Reacciones de Sobrevivientes en las Tres Fases de Reacción

Como vimos, los esfuerzos de socorro pueden ser clasificados en tres etapas: ayuda de emergencia, recuperación y reconstrucción a largo plazo. Veamos ahora las reacciones típicas del sobreviviente durante estas tres etapas.

1. **Reacciones del Sobreviviente Durante el Ayuda de Emergencia:** La reacción de los sobrevivientes durante el período de emergencia dependerá de la gravedad de la catástrofe y de sus pérdidas personas. La gente tiende a reprimir emociones. Pueden trabajar hasta llegar al punto de agotamiento y estar sin dormir, sin comer adecuadamente, o sin tratamiento médico correcto. Deben proteger y salvar lo que queda e intentar recuperar lo que fue perdido. A menudo, ellos expresan un sentimiento de necesidad de autoconservación para ayudar a otros miembros de la familia, proteger la propiedad y rescatar los bienes. Tienden a ser amigables, comunicativos y quieren compartir sus experiencias.
2. **Reacciones de Sobrevivientes Durante la Recuperación:** Durante el período de recuperación los trabajadores humanitarios están en escena. Los sobrevivientes empiezan ir más despacio. Las emociones afloran. Las decisiones se vuelven difíciles. Ellos esperan más de los trabajadores humanitarios de lo que es posible. Necesitan que alguien escuche su historia.
3. **Reacciones de los Sobrevivientes Durante la Reconstrucción a Largo Plazo:** La reconstrucción a largo plazo puede empezar de uno a seis meses después de la catástrofe. Muchos organismos humanitarios han dejado la comunidad en ese período. Muchas personas de la comunidad ya no están ayudando en la recuperación. Los sobrevivientes tienden a frustrarse. Sienten que deberían estar de vuelta en sus casas. Sus emociones van desde la frustración a la ira, al pesimismo, al estado de crítica, a la depresión. Empiezan a pensar que están olvidados y que a nadie le importa.

No deje de revisar el material de este capítulo hasta que usted se familiarice con él. Cuando esté en campo, esos términos y conceptos le ayudarán solidarizarse con los sobrevivientes y a ser más eficaz en la ayuda al trauma.

Capítulo 3: Necesidades Humanas y Desarrollo

Tipos de Necesidades del Sobreviviente

1. **Física:** Estas son las necesidades más básicas e importantes que hay que satisfacer. Cuando no son atendidas, nos sentimos motivados a servirlos lo antes posible.
 - a. Las necesidades inmediatas después de la catástrofe incluirían la necesidad básica de aire, agua, comida, refugio y atención médica/psicológica.
2. **Seguridad:** Cuando todas las necesidades físicas han sido atendidas y ya no son dominantes, seguridad y protección se activan. La situación de emergencia o el caos en la estructura social (por ejemplo, los disturbios generalizados) hacen que la gente sea consciente de la necesidad de seguridad y protección que son de naturaleza más psicológica. Necesitamos la seguridad de un hogar, una familia, la ley, el orden, sin peligro o amenazas, etc.
3. **Relacional:** La siguiente es la necesidad de amor, afecto y pertenencia. La gente generalmente busca superar los sentimientos de aislamiento, soledad y alienación. Necesitamos sentirnos amados y aceptados por los demás, para dar y recibir amistad y asociarnos con la gente.
4. **Psicológica:** Aquí se incluiría las necesidades de estima - tanto la autoestima (por competencia o dominio de una tarea) como la estima que se obtiene de los demás (atención, apreciación y reconocimiento). La gente que satisface su estima se siente autoconfiante y valorada. Cuando esas necesidades no son atendidas, las personas se sienten desamparadas y sin valor.
5. **Necesidades de autoactualización:** Cuando se cumplen todas las opciones anteriores, la persona tiene el deseo de maximizar todo su potencial. Esas personas experimentan una inquietación que los exhorta al autodesarrollo, autorrealización, conocimiento y (dependiendo de la religión del sobreviviente) unidad con Dios y/o el universo.
 - a. A largo plazo, los sobrevivientes necesitarían reconstruirse, recibir apoyo financiero y encontrar trabajo.
6. **Contribución:** Invite a aquellos que están más adelantados en el camino de cura mental para atender a los que aún no consiguieron.

Actividad

Entre en grupos. En cada grupo el líder susurrará en el oído lo que hay que hacer. Los demás grupos adivinarán cuál de las necesidades de los sobrevivientes está siendo atendida.

Reacción Específica al Trauma por Edad

La tabla siguiente detalla como usted puede atender las necesidades de grupos de diferentes edades

REACCIÓN ESPECÍFICA AL TRAUMA POR EDAD				
Edad	Reacción	Necesidad	Intervención	
Nacimiento-2 años	Miedo y desorientación	Confianza y contacto físico	Cárguelo o sujételo y devuélvalo al cuidador	
2-6 años de edad	Miedo y abandono	Confianza, cuidado y estabilidad	Siéntese al lado y sujete la mano. Devuélvalo al cuidador	
6-12 años	Duda e incómodo	Confianza, amigos y estabilidad	Establecer rutinas y orden	
12-18 años	Negación, rabia y miedo	Confianza, identidad y amigos	Restaurar colegas similares. Privacidad	
19-35 años	Aislamiento, negación y rabia	Confianza, control y normalidad	Capacite con elecciones. Dar informaciones	
35-65 años	Rabia, miedo	Normalidad y Privacidad	Restaurar el orden y garantizar la privacidad	
Más de 65 años	Miedo y desorientación	Rutina, confianza, control	Oír historias. Restaurar el orden	

Además de las informaciones anteriores, los niños pueden responder a las experiencias traumáticas de otras maneras. Pueden tener un comportamiento físico-regresivo único, como chuparse el dedo, orinar en la cama o no querer dormir solos. También pueden sentirse especialmente sensibles a la separación del entorno familiar, las personas, las posesiones y a las alteraciones de las rutinas.

Capítulo 4: Reacción al Trauma

El estrés es la respuesta del cuerpo a las circunstancias externas. En situaciones en las que existe un peligro real o notado, el cuerpo experimenta cambios físicos y psicológicos para prepararse para "luchar, huir, fluir o paralizar".

Actividad

En grupos, discuta las 4 respuestas y pida que una persona describa una de ellas.

1. Luchar

2. Huir

3. Fluir


4. Paralizar

La mayoría de las veces, las personas nacen en una de esas categorías. Un luchador nato, él o ella, resistirá naturalmente al notar el peligro, tratando de superarlo y llevando a otros a hacer lo mismo. Aquellos que se inclinan por huir tratarán de evadir o evitar el peligro. Y aquellos que nacieron con una mentalidad oscilante observarán cómo reaccionan los demás para poder tener sus propias actitudes. Finalmente, la gente de la última categoría se paralizará - sus mentes estarán en blanco, como un "animal frente a los faros". Generalmente las personas nacen de una sola categoría, pero si lo desean, pueden entrenar para convertirse en otra. Un ejemplo de esto puede verse entre la policía y los bomberos. Cuando las personas entran en esas profesiones, reciben un entrenamiento riguroso para que cuando surja una crisis, reaccionen de acuerdo con esa preparación y no de acuerdo con sus propensiones naturales. También es importante saber en cuál de las categorías usted se encaja naturalmente. Sin embargo, como no siempre somos los mejores jueces de nosotros mismos, puede preguntar a sus seres queridos y a los que lo conocen bien cuál es su reacción normalmente.

Equilibrio Cognitivo y Emocional

Como muestra la siguiente imagen, las funciones cognitivas y las reacciones emocionales están equilibradas en circunstancias normales. Las funciones cognitivas incluyen cosas como el raciocinio, la memoria, la atención, el lenguaje y la capacidad de adquirir conocimientos. Las reacciones emocionales incluirían sentimientos como la rabia, la felicidad y la tristeza.

EN CIRCUNSTANCIAS "NORMALES", LA MENTE Y EL CUERPO SE EQUILIBRAN ...



Función cognitiva Reacción emocional

Este diagrama ilustra el equilibrio mental y físico en circunstancias normales. Se muestra una barra horizontal que actúa como un péndulo, apoyada en un triángulo oscuro que representa el punto de pivote. A la izquierda de la barra, el texto 'Función cognitiva' está escrito en un recuadro azul. A la derecha, el texto 'Reacción emocional' también está en un recuadro azul. La barra está perfectamente horizontal, lo que indica un estado de equilibrio perfecto entre ambas funciones.

Sin embargo, en una situación traumática, el equilibrio es afectado.

EN CIRCUNSTANCIAS "TRAUMÁTICAS", LA MENTE Y EL CUERPO SE EQUILIBRAN ...



Función cognitiva Reacción emocional

Este diagrama ilustra el desequilibrio mental y físico en circunstancias traumáticas. Se muestra una barra que actúa como un péndulo, apoyada en un triángulo oscuro que representa el punto de pivote. A la izquierda, el texto 'Función cognitiva' está en un recuadro azul. A la derecha, el texto 'Reacción emocional' está en un recuadro azul. La barra está inclinada hacia abajo a la izquierda, lo que indica que la función cognitiva está debilitada y la reacción emocional es más fuerte, rompiendo el equilibrio.

Por esa razón es mejor no evangelizar durante ese periodo. Después de una catástrofe, el razonamiento cognitivo de un sobreviviente es bajo y no puede procesar las cosas más básicas, como rellenar formularios o encontrar el camino a casa. Por lo tanto, puede ser fácil manipularlos involuntariamente para tomar una decisión que de otra manera no tomarían. Por eso, usted sólo debe compartir el evangelio con los sobrevivientes si ellos lo invitan.

Excursus

Reconociendo Reacciones de Estrés en Supervivientes de Catástrofes

Objetivo	Ser capaz de reconocer reacciones comunes como psicológicas y emocionales, cognitivas, comportamentales, físicas y de estrés espiritual.	
Informaciones generales	La mayoría de las personas es resiliente y experimenta disturbios psicológicos leves o transitorios, de los que se recuperan rápidamente. La reacción al estrés se vuelve problemática cuando ella no es o no puede ser desconectada; o sea, cuando los síntomas duran demasiado o interfieren en la rutina diaria. A seguir, se presenta una lista de reacciones comunes al estrés.	
Psicológica y Emocional	Sintiéndose heroico, invulnerable, eufórico Negación Ansiedad y miedo Preocupación con la propia seguridad y de los demás Rabia Irritabilidad, Inquietación	Tristeza, luto, depresión, mal humor, Sueños angustiantes, Culpa o "culpa del sobreviviente" Sintiéndose oprimido, sin esperanza, Sintiéndose aislado, perdido o abandonado, Apatía
Cognitivo	Problemas de memoria Desorientación Confusión Lentitud de pensamiento y comprensión, Dificultad en calcular, establecer prioridades, tomar decisiones,	Poca concentración Atención restringida Pérdida de objetividad Incapacidad de olvidar la catástrofe Acusación
Comportamental	Cambio de actividad Menor eficiencia y eficacia Dificultad de comunicación Aumento del sentido del humor Cambio en los hábitos alimenticios Cambio en los patrones de sueño Cambio en los patrones de intimidad, sexualidad Cambio en el desempeño profesional Períodos de llanto Aumento del uso de alcohol, tabaco o drogas	Explosiones de rabia Discusiones frecuentes Imposibilidad de descansar o relajarse Cambio en los hábitos alimenticios Aislamiento social, silencio Vigilancia sobre seguridad o medio ambiente Evitación de actividades o lugares que desencadenen recuerdos Propensión a accidentes

Físico	Aumento de las batidas cardíacas, respiración Aumento de la presión arterial Dolor de estómago, náusea, diarrea Cambio en el apetito, pérdida o ganancia de peso Sudores o escalofríos Temblores (manos, labios) Audición "disminuida" por espasmo muscular Falta de visión periférica Sintiéndose descoordinado Dolores de cabeza	Dolor en los músculos Dolor en la región lumbar Sentimiento de "nudo en la garganta" Reacción exagerada de sobresalto Fatiga Alteraciones de ciclo menstrual Cambio en el deseo sexual Disminución de resistencia a la infección Brote de alergias y artritis Pérdida de cabello
Espiritual	Cuestionamientos sobre fe Autoculpa Cuestionamientos sobre Dios Rabia de Dios Realización de mortalidad Pérdida de fe y separación de la religión Preocupación por el futuro Cuestionamientos sobre el bien y el mal Angustiado por la creencia de que difunto está separado de Dios La conexión con la fe afectada	Cuestionamientos sobre el perdón Redefiniendo valores morales y prioridades intangibles Intangible priorities Prometer, negociar y desafiar a Dios Preocupación con venganza Sentimiento de que la vida no tiene sentido Dejar de confiar en la fe/oración

Adaptado de B. N. Goff y V. Hull, Programa de Salud Comportamental para Todos los Riesgos de Kansas (Topeka, KS: Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación de Kansas, 2006).

Extraído del Manual del Ministerio de Catástrofes © 2016 por Jamie D. Aten y David M. Boan. El permiso no exclusivo para fotocopiar para uso congregacional de preparación para desastres es otorgado por InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois 60515. www.ivpress.com. El permiso se limita al uso de la impresión no comercial en el idioma inglés. Todos los derechos reservados. Consulte la página de permisos para conocer los términos completos.

Algunos síntomas adicionales incluyen:

- Físico: Dolor de pecho, desorientación, fatiga, dolores de cabeza, insomnio náuseas, debilidad
- Cognitivo (cerebro): Confusión, pérdida del tiempo/local, problemas de memoria, pesadillas, baja resolución de problemas
- Emocional (emociones): Rabia, ansiedad, miedo, desesperanza, luto, culpa
- Comportamental: Aumento del consumo de alcohol, explosiones emocionales, pérdida o aumento de apetito, falta de sueño
- Espiritual: Enojo hacia Dios, cambios en las observancias religiosas, énfasis en los ritos religiosos, sensación de traición o falta de sentido

Actividad

Túrnense para manifestar los síntomas mientras el resto del grupo adivina de qué se trata.

Capítulo 5: Compasión en la Crisis

“Alabado sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre misericordioso y Dios de toda consolación, quien nos consuela en todas nuestras tribulaciones para que, con el mismo consuelo que de Dios hemos recibido, también nosotros podamos consolar a todos los que sufren.”

2 Corintios 1: 3-4 (NVI)

La compasión está completamente presente en el sufrimiento del otro. El capellán, al ejercer su ministerio durante los desastres, debe conocer sus propios prejuicios, necesidades y limitaciones y también desear identificarse profundamente con el sobreviviente y el herido, tratando de mostrar compasión como prioridad. Reconociendo su propio instinto natural de disculparse por la crisis, el capellán debe elegir involucrarse en el sufrimiento. El significado de ser compasivo puede residir en el hecho de que no es una actividad que uno quiera o busque hacer naturalmente, sino una actividad que uno debe elegir intencionalmente.

También debemos ser conscientes de que servir como capellán en los desastres no es algo para todos. Sólo unos pocos elegirán entrar en un lugar de sufrimiento con los sobrevivientes - "para llorar con los que lloran" (ver Rom. 12: 14-21) - aunque esto parezca muy extraño.

Los capellanes serán llamados en los desastres para mostrar compasión y ser sensibles a la diversidad humana. Aunque no sean llamados a comprometer su propia fe, tradiciones y cultura, tendrán que atender a diversos grupos de personas. Los capellanes se enfrentarán al reto de ofrecer intervenciones de cuidado a personas que son diferentes no sólo en cuanto a religión, color de piel o idioma, sino también a personas cuyos alineamientos políticos son contrarios a los suyos o cuyas normas morales son cuestionables, a los marginados de la sociedad, a los delincuentes, a los arrogantes, a los indecentes, a los ingratos y a los hostiles. Ellos tienen un amor semejante al que Cristo tuvo por todas las personas. Los capellanes deben "predicar el evangelio en todo momento y, cuando sea necesario, usar las palabras.

Discusión

¿Qué tipos de catástrofes serían incómodas para usted? ¿Por qué?

¿Como su cultura fortalece su ministerio de capellanía?

Estableciendo una conexión con la Persona Afectada

Cuando se interactúa con un sobreviviente por primera vez, es importante comenzar a establecer una relación con él. Usted lo hace al iniciar una conexión. Aquí hay algunas formas de hacer esto:

- Preséntese si usted no conoce a la persona
- Salude calurosamente a la persona y ofrezca condolencias
- Esté totalmente presente - físicamente, emocionalmente, espiritualmente
- Sea consciente de las implicaciones culturales y actúe de acuerdo con ellas
- Construya confianza y relación

Actividad

Diríjase a su vecino y practique "iniciando una conexión".

Cuatro Etapas de la Compasión

Parte 1: Que Ser - Presente en el Sufrimiento

Una de las principales premisas de la capellanía de socorro es la presencia. El "ministerio de la presencia" es inmediato, humilde e intencional. En el desastre, los capellanes deben abandonar inmediatamente su zona de confort y entrar intencionadamente en el lugar de la crisis - con peligro, dolor, pérdida y pena - durante y después de las crisis físicas, emocionales y espirituales de la vida.

Estar cerca

El capellán debe estar físicamente con el sobreviviente. El ministerio de la presencia requiere que el oyente esté presente en el miedo, el dolor, la angustia o el aislamiento del sobreviviente. Dios nos creó como criaturas físicas, por lo que algunas formas de cuidado sólo pueden hacerse a través de la interacción cara a cara.

Estar atento

Los capellanes tienen que dejar claro a los sobrevivientes que se les está escuchando. Cuando los sobrevivientes estén hablando, los capellanes deben dar pistas verbales y gestos físicos (por ejemplo, asentir con la cabeza y hacer contacto visual) que demuestren que están concentrados en lo que están diciendo.

Estar dispuesto

Los capellanes deben estar dispuestos a sumergirse en el sufrimiento de otra persona.

Y Estar Preparado para Oír

Hay una diferencia entre escuchar y oír. Oír es asimilar e integrar sonido y lenguaje corporal. Escuchar es el acto físico de captar la voz de una persona.

Parte 2: Que decir**Oiga más de lo que habla**

Normalmente, la mejor atención que los capellanes pueden dar es oír a los sobrevivientes. Además, al hablar mucho, los capellanes corren el riesgo de decir algo que puede perjudicar al sobreviviente.

Mantenga las respuestas sencillas

Como ya se ha mencionado, las habilidades cognitivas del sobreviviente después de una catástrofe están por debajo de lo normal. Por esa razón, los capellanes deben asegurarse de dar respuestas claras y de fácil comprensión.

Diga la verdad

Los sobrevivientes a menudo hacen preguntas difíciles a los capellanes. Independientemente de lo incómodo que pueda ser, a veces hay que tener cuidado de no dar falsas esperanzas o garantías. Si alguien se acerca a usted preguntando si un ser querido está herido o lesionado, lo ideal es acompañarlo hasta un policía, bombero u otro funcionario que pueda responder a sus preguntas.

Haga aclaraciones

Asegúrese de que los sobrevivientes sepan que usted los entiende, repitiendo lo que ellos dicen.

Comuníquese con los ojos y el corazón

Muestre a los sobrevivientes el amor y la compasión que usted tiene haciendo contacto visual. Esa es una de las formas más completas de participar de su sufrimiento.

Haga preguntas abiertas

Ejemplos de preguntas abiertas serían: “Cuénteme sobre su [hijo, hija, marido, casa, perro, empleo, etc.]” y “Usted tiene un jardín hermoso, ¿qué tipos de cosas le gusta cultivar?”

Excursus

Cuidado Espiritual y Emocional en la Catástrofe

Habilidades del Oyente y del Socorrista

Objetivo	Los ambientes da catástrofe suelen ser caóticos, ruidosos y sin privacidad. Como resultado de la lectura de esta hoja de trabajo, el cuidador emocional y espiritual designado puede aprender formas eficaces de crear un ambiente que mitigue el efecto del estrés de las distracciones presentes y factores estresantes sentidos por el individuo, permitiendo que él procese la experiencia de la catástrofe.
Informaciones Generales	<p>El objetivo es usar habilidades de oyente para ayudar al sobreviviente a entender la catástrofe que está experimentando, sentirse escuchado y comprendido y comenzar a sentir una sensación de control y alivio como resultado del proceso.</p> <p>Es importante señalar que:</p> <p>Oír es un proceso activo y no simplemente absorber discretamente lo que alguien está diciendo.</p> <p>No depende de usted resolver la situación. En lugar de eso, oiga los puntos fuertes de la persona, señálelos y sugiera apoyo y recursos adicionales, según sea necesario.</p> <p>Mantenga una actitud de paciencia, calma y preocupación.</p>
Crear un Ministerio de Presencia	<p>En el cuidado emocional y espiritual, el énfasis está en estar presente con la gente. Eso generalmente es llamado de "ministerio da presencia".</p> <p>Este ministerio debe dedicarse totalmente al otro, sin ansiedad, reconfortando y demostrando que "Dios está presente" a través de la interconectividad de la interacción humana. Ese es el arte de estar con el otro.</p> <p>Elementos de presencia en el ministerio:</p> <p>"Estar presente";</p> <p>"Ser" en vez de "hacer";</p> <p>"Oír" en vez de "hablar";</p> <p>Encontrar al sobreviviente donde esté emocionalmente/ psicológicamente; Demostrar silencio divino en el cual el amor descansa en seguridad; Ofrecer una presencia tranquila y acogedora;</p> <p>Caminando por el dolor con el otro; y</p> <p>Vivir el evangelio a través de compañía amorosa (no significa necesariamente hablar sobre temas espirituales).</p>

Principales Habilidades de Participación	<p>Existen tres partes para ser un oyente activo en una crisis: el panorama, oír la Historia y responder con exactitud, con cuidado y con respeto.</p> <p>Sobre el panorama del ambiente:</p> <p>Minimice las distracciones en el ambiente; eso puede ser realizado reubicando o posicionando al individuo de espaldas para las distracciones.</p> <p>Esté atento a las condiciones y a la apariencia del sobreviviente. ¿El ambiente es seguro? ¿Es privado? ¿El sobreviviente aparenta o se siente seguro? ¿El sobreviviente presenta necesidades físicas obvias para discutir?</p> <p>Escuche la historia:</p> <p>Esté totalmente presente con el sobreviviente; es su trabajo dejar de lado otros pensamientos dirigir su atención totalmente al sobreviviente y a lo que él o ella está diciendo.</p> <p>Mantenga una mirada serena; no permita que sus ojos se muevan, miren alrededor de la sala o estén fuera de foco. Mantenga una posición corporal comprometida, pero discreta. Tres de esas posiciones corporales son: orientación corporal directa (cara a cara), orientación corporal angular y orientación lado a lado. Se observó que en promedio, las mujeres son más propensas a preferir la orientación corporal directa, mientras que los hombres tienden a preferir las dos últimas orientaciones corporales. Tendrá que decidir qué orientación utilizar en función de su evaluación de la situación.</p> <p>Recuerde la importancia de los mensajes no verbales. La falta de respuesta facial o respuestas negativas pueden destruir rápidamente una comunicación de interacción.</p> <p>Permita que los sobrevivientes informen sobre su experiencia del desastre tal como la vivieron; suele ser un paso necesario que permite que ellos se fundamenten en la realidad y expresen el sentimiento de su dolor, vinculándolo directamente a sus circunstancias.</p>
---	--

Principales Habilidades de Participación (Continuación)	<p>El acto de compartir puede ayudar a validar la experiencia do sobreviviente y ayudar a crear un vínculo entre sobreviviente y cuidador.</p> <p>Responda con cuidado y respeto: Utilice empatía en el proceso del oyente; empatía es sentir y pensar con otra persona.</p> <p>Si usted es nuevo en eso, considere usar un modelo sencillo, como "Cuando (un evento que él compartió con usted) ocurrió, usted sintió (la experiencia de ellos)".</p> <p>No hay problema si se equivoca con el objetivo de la respuesta. El orador generalmente lo corregirá y usted podrá responder con más precisión. No es necesario ser siempre exacto.</p> <p>No hay necesidad de ser preciso todo el tiempo. Al empezar, mantenga las declaraciones breves e incentive al sobreviviente a hablar la mayor parte del tiempo. Concéntrese en ayudarlo a contar su historia. A medida que la vaya contando, pregunte sobre otros aspectos de la historia y como los está enfrentando.</p> <p>Recuerde que eso no es terapia; es deber del cuidador reconocer e redirigir el espiral emocional descendiente, en caso él comience a surgir.</p>
Lo que no hay que hacer	<p>No resuelva el problema muy rápido; es fácil para los cuidadores responder cognitivamente, haciendo así que se deje de reforzar lo que el sobreviviente está diciendo. En vez de eso, el cuidador debe primero permitir que el sobreviviente dé voz a su situación y reciba la confirmación del cuidador sobre lo que dijo.</p> <p>No desafíe, interprete o haga declaraciones sobre otras cuestiones aparte de la crisis. Su papel es reforzar los puntos fuertes y adicionarlos conforme la necesidad.</p> <p>No interrumpa al sobreviviente precipitadamente con preguntas orientadoras; eso puede distraer el proceso de pensamiento del sobreviviente e impedirlo de decir lo que tiene que ser dicho.</p>

Extraído del Manual del Ministerio de Catástrofes © 2016 por Jamie D. Aten e David M. Boan. El Permiso no exclusivo para fotocopia para uso congregacional de preparación para catástrofes es otorgado por InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois 60515. www.ivpress.com.

El permiso es limitado al uso de impresión no comercial en idioma inglés. Todos los derechos reservados. Consulte la página de permisos para obtener los términos integrales.

Parte 3: Qué hacer

Si es Apropiado, Garantice la Atención de las Necesidades Físicas Básicas

Si un sobreviviente está con sed, dele agua. Si esta con hambre, encuentre comida.

Si es Posible, Ayúdelo a Encontrar y Reunirse con sus Seres Queridos

Si una organización como la Cruz Roja está involucrada, se establecerá un centro de reunificación, para donde los sobrevivientes podrán ser llevados en caso estén buscando a sus seres queridos.

Proporcione Ayuda Práctica, como Ayuda en los Llamadas Telefónicas.

Si es necesario, usted también puede ayudarlos a rellenar los formularios.

Cuando Solicitado, Ofrezca Asistencia Espiritual, como Oración

Oraciones espontaneas y personalizada son reconfortantes cuando apropiado.

Actividad

Diríjase a un vecino diferente y túrnese entre sobreviviente y capellán. Practique lo que usted diría y como lo diría.

Parte 4: Oyente Activo

Oír – La Primera Cosa es Más Importante -**Esta es la Cosa Más Importante Que Usted Puede Hacer Por Las Personas**

El oyente empático garantiza al sobreviviente que sus palabras y sentimientos están siendo oídos. Muchas veces, los capellanes están tan ansiosos para incentivar o decir “la palabra cierta” que se distraen pensando en una respuesta y no están realmente presentes en las palabras y sentimientos expresados por el sobreviviente articulando las palabras, los sentimientos, las emociones, y los hechos para dar sentido y entendimiento a la experiencia. ¿Quién es el orador y quién es el oyente? Presencia es aceptar al sobreviviente en cualquier situación en la que se encuentre. En caso de duda, no hable, el silencio a veces es oro.

No Intente Corregir la Situación.

Los sobrevivientes tendrán muchas preguntas, pero los capellanes deben discernir cuáles responder. Nunca intente responder a preguntas generales (por ejemplo, ¿por qué?) o a preguntas cuya respuesta no sepa (por ejemplo, ¿por qué mi casa fue destruida y no la de esa otra persona?) En la mayoría de los casos, el sobreviviente no está buscando una respuesta, simplemente la está procesando en voz alta

Crie un Ministerio de Presencia

Eso ya fue mencionado en los capítulos anteriores, pero siempre es importante recordar que los sobrevivientes sepan que usted está allá. Nuevamente, ofrezca una mirada, una palabra, un toque a través del ministerio de presencia.

Oiga la Historia y Responda

Una vez más, muestre que usted está oyendo a los sobrevivientes, respondiéndoles verbalmente e a través de gestos físicos.

Use Empatía

Responda de una manera que muestre que usted entiende la perspectiva de ellos. Diga cosas como "siento mucho" o "entiendo lo que usted está sufriendo".

No interrumpa

El significado es literal. Nunca interrumpa.

Parafrasear, Aclarar, Resumir, Repetir, Reflexionar

Cada una de esas acciones son las diferentes formas que los capellanes deben emplear al ser oyentes activos.

- **Parafrasear:** Es una reafirmación de la conversación usando palabras diferentes, pero manteniendo el significado de la historia. El sobreviviente tiene que saber que el capellán escuchó y entendió el significado de su historia.
- **Aclarar:** El sufrimiento de la situación generalmente dificulta que los sobrevivientes encuentren palabras precisas para comunicar sus sentimientos. Es mejor aclarar el significado previsto utilizando palabras con un significado similar o haciendo preguntas abiertas. Las preguntas intrusas nunca son apropiadas.
- **Resumir:** Resume la conversación para recuperar brevemente lo básico.
- **Repetir:** Proporciona significado exacto de las palabras o frases. Sin embargo, el uso excesivo de repetición será irritante y puede ser percibido como una burla.
- **Reflexionar:** La reflexión devuelve una imagen al sobreviviente y es la forma más empática de oír. El capellán retrata una imagen de la historia y de los sentimientos del sobreviviente. O sea, el capellán reafirma con sus propias palabras lo que el sobreviviente dijo.

Los capellanes que practican estos cuatro pasos tendrán un tremendo impacto en aquellos a quienes atienden. Como dijo Maya Angelou: "La gente no recordará todo lo que digas, pero recordarán cómo se sintieron cuando estuvieron contigo".

Privacidad

Un capellán debe proporcionar una sensación de privacidad. Se debe tomar mucho cuidado para transmitir una sensación de seguridad. Encontrar privacidad en medio del caos puede parecer imposible, pero proporcionar una sensación de privacidad puede ser posible a través de algunas intervenciones básicas. Por ejemplo, pedir permiso para aproximarse muestra respeto por el espacio personal del sobreviviente. Las conversaciones deben tener lugar por invitación, no por derecho. Acérquese a los sobrevivientes con sólo una o dos personas, y no en grupo grande.

EL Papel del Capellán en la Administración de los Socorristas Espirituales

Muchos capellanes socorristas tienen experiencia en asesoramiento pastoral o terapia. Ellos tienen experiencia en hacer preguntas esclarecedoras que proporcionan el fundamento para los problemas con los que están lidiando. Sin embargo, la intervención en catástrofe es el primer socorro espiritual de emergencia, y es mejor no hacer algunas preguntas. Los capellanes oyentes deben acercarse con una actitud de "que es lo que necesito saber". Pedir detalles innecesarios es intrusivo y puede hacer con que los sobrevivientes creen desconfianza en el capellán.

Recuerde, capellanes en catástrofe están administrando primeros socorros psicológicos y espirituales, no terapia. Definimos primeros socorros psicológicos como la práctica de reconocer y responder a las personas que necesitan ayuda porque están sintiendo estrés, resultante de las situaciones de crisis en la que se encuentran.

Los objetivos básicos son mitigar el sufrimiento agudo, reducir los síntomas, aumentar la capacidad de adaptación y facilitar la atención continua, todo ello bajo la égida de la asistencia espiritual a través del ministerio de la presencia, el ministerio de la compasión y el ministerio del cuidado. Los capellanes en los desastres son un componente de "valor añadido" de la intervención en las crisis y la respuesta a los desastres. Mitigan los efectos de un desastre para contribuir a los esfuerzos futuros de los terapeutas y otros proveedores de cuidados a largo plazo.

Actividad

Diríjase a un vecino diferente y tórnese entre sobreviviente y capellán.

Practique lo que diría y como lo diría. Practique haciendo las cosas diferentes que describimos.

Capítulo 6: Consuelo en el Luto Después del Trauma

Elementos del Luto

El luto es un sufrimiento emocional causado por pérdidas físicas, relacionales o espirituales reales o percibidas. El luto se muestra en comportamientos físicos, emocionales y mentales.

El luto es un proceso



El luto es complicado. Las personas no pasan por el sufrimiento como en una escuela donde progresan de manera estándar y previsible hasta que se gradúan. En vez de eso, la pena es más como un plato de fideos enredados - es imprevisible y no sigue una progresión lógica. Es una larga jornada que incluye,

- Reconocer la realidad de la pérdida
- Expresar el dolor del luto y de la pérdida

o Síntomas físicos (sin deseo de comer, pérdida o ganancia de peso, siempre cansado, dolores y resentimientos)

- o Síntomas emocionales (culpa, rabia, soledad, miedo)
- o Síntomas relacionales (abandono)
- o Síntomas espirituales (rabia de Dios, negociando con Dios)

- Avanzando para la aceptación

Consuelo en el luto

El dolor asume muchas formas y requiere información sobre cuidados compasivos.

- Los capellanes deben estar físicamente presentes - estar cerca y atentos
- Estar emocionalmente presentes - solidarizar
- Compartir presencia práctica - ayudar en la toma de decisiones prácticas
- Presencia espiritual - ofrecer oración y actitud de oración

Luto complicado

Existen algunas "pérdidas especiales" en las que el proceso de luto se vuelve más complicado.

1. Pérdidas no-concedidas como suicidio, muerte como resultado de actividad criminal o como resultado de comportamiento antiético en el momento de la muerte
2. Muerte inesperada/súbita debido a accidente o catástrofe
3. Homicidios como asesinato en masa, homicidio vehicular, genocidio, terrorismo o secuestro
4. Evento de bajas masivas, como un accidente de avión o bombardeo

Los ejemplos mencionados son ejemplos de pérdidas complicadas, es decir, la tristeza que experimentan las personas cuando sufren una pérdida que no es o no puede ser reconocida abiertamente, sancionada socialmente o lamentada públicamente.

Pérdida complicada puede llevar a luto privado de derechos. Ese es el dolor que las personas sienten cuando afectadas por la pérdida de una casa, suicidio de un ser querido, homicidio, desaparecimiento o diagnóstico de una enfermedad mental grave.

Lecciones aprendidas

Lo que se debe hacer

1. **Reconozca** la pérdida, específicamente.
2. **Dé** permiso para lamentar.
3. **Oiga** sin juicio.
4. **Permita** que la persona enlutada hable sobre su pérdida, el fallecido o la situación/evento trágico.
5. **Haga** preguntas abiertas sobre el evento.
6. **Ofrezca** asistencia práctica.
7. **Capacite** con pequeñas elecciones y decisiones. No sobrecargue a la persona.
8. **Comparta** palabras de admiración por el difunto, si es apropiado.
9. **Diga:**
 - a. "Siento mucho" o "Siento mucho por su pérdida".
 - b. "No tengo alcance de su dolor, pero estoy aquí por usted."
 - c. "¿Quiere conversar?"
 - d. "Que se Dios le bendiga y le dé fuerzas."
 - e. "Estoy sufriendo con usted por la muerte de _____".
 - f. "Sé que va a sentir mucho la falta de _____."
10. **Ayude** a que la gente se sienta menos ansiosa o preocupada informando que lo que ellos están sintiendo o pensando y comprensible.

Lo que no se debe hacer

1. **No** evite a la persona que está sufriendo.
2. **No** atribuya culpa o acusación.
3. **No** intente responder la pregunta "¿POR QUÉ?"
4. **No** minimice la pérdida de ellos
5. **No** cambie el tema sobre el fallecido.
6. **No** hable mucho - OIGA.
7. **No** comparta sus experiencias.
8. **No** diga:

- a. "Sé cómo se siente."
- b. "Fue o es la voluntad de Dios."
- c. "Ella o él está en un lugar mejor ahora."
- d. "El tiempo cura todas las heridas."
- e. "Sea fuerte."
- f. "No llore."
- g. "Él está descansando."
- h. "El Señor sabe lo que es mejor."
- i. "Alégrese porque acabó."

Actividad

Practique ser un capellán nuevamente. Practique haciendo las preguntas correctas.

Capítulo 7: Dimensiones Espirituales del Trauma

La espiritualidad es la esencia de la vida - las creencias y valores que dan sentido a la existencia es aquello que es considerado sagrado. Es el entendimiento de sí mismo, Dios, los otros, el universo y las relaciones resultantes. De la misma forma, religión puede ser definida como el sistema operativo de creencias y prácticas personales o institucionales que interaccionan con un poder superior y contextos culturales/sociales. La religión conduce a la comprensión, integración y respuesta al poder superior a través de la participación en y con una comunidad de fe organizada con creencias, prácticas y rituales compartidos. La fe también juega un papel importante en la ayuda a los sobrevivientes a través de experiencias traumáticas de las siguientes maneras:

1. **Enfrentamiento:** En la lucha por la sobrevivencia, los sobrevivientes utilizan la espiritualidad y la religión para enfrentar la situación, hasta que la crisis disminuya.
2. **Cura:** Existen evidencias clínicas de que religión y espiritualidad tienen efectos preventivos y curativos positivos sobre enfermedades y sufrimiento emocional.
3. **Apoyo:** Los sobrevivientes utilizan mecanismos o instituciones religiosas para proporcionar apoyo emocional para enfrentar el trauma emocional del desastre y la muerte. La disponibilidad de Dios, el clero o las instituciones religiosas proporcionan apoyo espiritual y emocional durante la crisis.
4. **Preguntas:** En el caos y confusión resultantes de catástrofes, los sobrevivientes necesitan entender lo que está sucediendo. Para ello, la espiritualidad y la religión proporcionan herramientas para hacer preguntas y resolver problemas. Después de acontecimientos críticos o catástrofes, los sobrevivientes hacen muchas preguntas espirituales. Las preguntas son difíciles y los capellanes rara vez tienen respuestas adecuadas. Sin embargo, es aceptable y necesario que se hagan estas preguntas. Es igualmente importante que el capellán escuche y valide las preguntas sin necesidad de una respuesta. Haciendo las preguntas, los sobrevivientes comienzan la jornada de luto por lo que han perdido.
5. **Busca:** Como los sobrevivientes buscan respuestas y comprensión, la religión y la espiritualidad proporcionan mecanismos de investigación y búsqueda. Ejemplos de estos mecanismos, dependiendo de la religión del sobreviviente, podrían incluir la Biblia, la oración, el Corán o la Torá.

6. **Mitigación del estrés:** La oración provee un oyente durante la crisis. Permite al sobreviviente exhalar su reacción a la crisis como un grito de esperanza a Dios, que escucha el clamor del necesitado. La oración proporciona un camino para procesar el caos y reducir el estrés a través de la repetición, de la comunión y la meditación.
7. **Conexión:** La oración y las actividades espirituales ayudan a los sobrevivientes a conectarse con otras personas y con Dios. Esas actividades llevan a las personas a un entorno compartido en el que pueden recibir incentivo. A medida que se conectan, se dan cuenta de que no están solos en el manejo de la crisis en cuestión.

Nota: Nunca debemos asumir que la fe es necesariamente una fe en Dios o en la religión. Un no creyente puede confiar en los rescatadores, en relaciones o instituciones.

Actividad

Los sobrevivientes suelen hacer preguntas espirituales. Usando la lista abajo, ¿qué preguntas usted haría?

- ¿Por qué
- ¿Cómo
- ¿Cuándo
- ¿Quién

Lo que Quieren Decirnos los Sobrevivientes

Dada la naturaleza del luto, muchas veces es difícil hablar sobre algunos asuntos. A menudo, los capellanes se preguntan qué es lo que los sobrevivientes desean hablar y no pueden. Aquí están algunos ejemplos de cosas que los sobrevivientes dirían, pero tienen dificultad en expresarlo a aquellos que intentan ayudarlos:

- "No intente explicar"
- "No intente acabar con mi dolor"
- "Esté cerca de mí"
- "Acuérdese de mí cuando todo mundo vuelva a sus rutinas normales"

Actividad

Los capellanes dramatizan nuevamente.

Capítulo 8: Autocuidado con el Capellán

Desgaste

Atender a los que han sufrido una grave tragedia es extremadamente difícil. Como hemos visto anteriormente, los capellanes son llamados a llorar con los que lloran, a compartir el sufrimiento de otras personas. Los capellanes, sin embargo, son humanos como todos los demás. Por lo tanto, es probable que en algún momento muestren síntomas de desgaste.

- Síntomas de Desgaste
 - o Postergación, pesimismo
 - o Fatiga crónica
 - o Retraso crónico
 - o Desconfianza de la sinceridad o integridad humana
 - o Dificultad para experimentar la felicidad
 - o Cuestionamiento de la propia fe

Los capellanes que experimentan este tipo de síntomas necesitan atención. Debido a esto, necesitan tratar su desgaste tanto para ser más eficaces en la ayuda a los demás como para su propio bienestar mental.

- Autocuidado con Desgaste
 - o Delegar
 - o Negociar
 - o Definir límites personales
 - o Redefinir lo que significa éxito
 - o Crear margen
 - o Hacer cambio en su vida

Fatiga de Empatía/Fatiga de Compasión

El trabajo de ayuda humanitaria no es para todos. Se necesita ser una persona especial para poder entrar en el dolor de alguien. Para hacer eso, los capellanes deben practicar compasión y empatía. Ambos términos fueron definidos en el capítulo 2:

- **Compasión:** Sentimientos de profunda solidaridad y tristeza por alguien que sufre. Eso implica ver a una persona y su problema del punto de vista de alguien.
- **Empatía:** Es intentar ver del punto de vista de la otra persona.

La práctica de cualquiera de ellas durante cualquier período de tiempo también puede ser extremadamente estresante. Cuando un rescatador humanitario se ve afectado por el trauma del que ha intentado liberar a otros, puede desarrollar una fatiga de empatía y/o una fatiga de compasión. La siguiente lista explica las causas y los síntomas de estas condiciones.

- **Causas típicas**
 - o Cuidado compasivo no compartimentado
 - o Poseer o súper identificación con los problemas/casos/angustias de otras personas
 - o Conexión empática con el sobreviviente del trauma
 - o Trauma secundario por experimentar el evento traumático como si fuese una experiencia personal
- **Reacciones típicas y síntomas**
 - o Desgaste emocional
 - o Super personalización
 - o Actitud de compasión reducida
 - o Disminución de satisfacción y confianza en el ministerio personal
 - o Cambios en las creencias, valores y visión del local de trabajo y del mundo
 - o Síntomas de estrés traumático secundario
 - Recuerdos intrusivos
 - Síntomas físicos, agotamiento, insomnio, dolores de cabeza, aumento de susceptibilidad a la enfermedad
 - o Comportamiento
 - Aumento del uso de drogas y alcohol
 - Absentismo
 - Rabia e irritabilidad
 - o Psicológico
 - Agotamiento emocional
 - Autoimagen negativa
 - Letargia, Depresión, Desesperanza

Excursus 1

Reconociendo y Previniendo el Desgaste en Sí Mismo

Objetivo	Esta hoja de trabajo proporciona una guía sobre cómo reconocer cuando se corre el riesgo de desgaste o el inicio del desgaste y lo qué hacer cuando se sienten las principales señales.
Informaciones generales	<p>El desgaste es un estado de agotamiento emocional, físico y espiritual debido al estrés prolongado. Cuando está en una situación en la que las demandas exceden sus recursos y continúan durante mucho tiempo, corre un riesgo significativo de desgaste</p> <p>Es importante reconocer, prevenir y tratar el desgaste porque destruye su productividad, consume su energía y, en casos extremos, puede llevar a un colapso total. Esto comienza con la comprensión de las diferencias entre el estrés y el desgaste. El estrés es un estado de activación. Enfrentamos desafíos o amenazas y nuestro cuerpo se activa para la acción. Los signos de estrés incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ansiedad Insomnio Presión La sensación de que la vida sería buena si usted tuviese las cosas controladas <p>El desgaste proviene del estrés prolongado y es un estado de desactivación que incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> Abstinencia, Depresión, Desesperanza, Desánimo con la vida.

Formas de estar en riesgo	<p>Existen muchos factores que nos colocan en riesgo de desgaste, incluyendo factores personales, sociales y laborales.</p> <p>Factores personales incluyen ser un perfeccionista o exigente que busca la perfección de sí mismo y/o de los demás; ser pesimista o negativo, rápido para encontrar fallas; sentir la necesidad de estar personalmente en el control de todo lo que le rodea; diversas dolencias físicas y ser una personalidad Tipo A con grandes demandas de logros. Se puede ver que estos factores personales aumentan el estrés y dificultan el alivio del estrés constante.</p> <p>Los factores sociales incluyen problemas conyugales o familiares no resueltos, muchas personas con expectativa de que usted las ayudará, falta de amistades o relaciones íntimas, sueño insuficiente, falta de ejercicio o sensación de que está con muchas demandas con poca ayuda o apoyo de otras personas.</p> <p>Los factores de trabajo incluyen trabajar largos períodos sin interrupción, expectativas poco claras o mal definidas, una sensación de fracaso o miedo de perder el empleo, trabajar en un ambiente desorganizado o caótico o trabajar con poco o ningún reconocimiento o apoyo.</p> <p>Puede notar que esas señales pueden describir la vida de muchos otros socorristas.</p>
Señales de que Usted Está Enfrentando Desgaste	<p>Existen varias señales de desgaste además de los pocos mencionados anteriormente. Ellos pueden ser agrupados como señales físicas, emocionales, comportamentales y espirituales.</p> <p>Las señales físicas de desgaste incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fatiga crónica Baja Energía Baja inmunidad; constantemente enfermo Falta de apetito o alterado <p>Las señales emocionales incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Duda o sensación de fracaso Dudas o cuestionamientos constantes

Señales de que Usted Está Enfrentando Desgaste	<p>Señales de que usted está enfrentando desgaste</p> <p>Embotamiento afectivo, falta de placer en cosas que generalmente lo hacía feliz</p> <p>Sentimiento de derrota y desánimo</p> <p>Las señales de desgaste de comportamiento incluyen:</p> <p>Postergación o evasión de responsabilidades</p> <p>Interrupción del aislamiento de los demás</p> <p>Consumo de alimentos o drogas en exceso</p> <p>Falta de disciplina en el cuidado personal, como ejercicios, higiene o aseo</p> <p>Las señales espirituales de desgaste incluyen:</p> <p>Desconexión y aislamiento espiritual (por ejemplo, "Dios me abandonó".)</p> <p>Tensión religiosa (por ejemplo, "Dios está tan lejos de mí".)</p> <p>Grandes cambios en la creación del significado espiritual (por ejemplo, "¿Por qué un Dios que es bueno dejó que ocurriera algo tan malo? - pienso que no puedo creer más en ese Dios".)</p>
Qué Hacer Con el Desgaste	<p>Usted enfrenta el desgaste con los tres Rs: reconocimiento, reversión y resiliencia</p> <p>Reconocimiento — Aprenda las señales de alerta del desgaste (mencionado anteriormente). Pregúntese a sí mismo si tiende a ignorar sus necesidades personales. Si la respuesta es "sí", pídale a alguien que lo conoce bien y en quien confía, que lo observe para ver si hay señales de desgaste.</p> <p>Reversión — Cuando sienta los signos de desgaste empieza a revertirlo haciendo del descanso, el cuidado y la reducción del estrés, una alta prioridad. Eso no significa que tenga que dejar todo lo que está haciendo. Significa que nadie trabaja bien bajo un alto estrés continuo. Siga estos pasos:</p> <p>Reduzca las exigencias sobre usted mismo, al menos temporalmente. A largo plazo, logrará más si varía sus demandas y el estrés.</p> <p>Enfatice el control de sus tareas. Sentirse fuera de control es angustiante. Si su lugar de trabajo exige algo que no pueda cumplir, renegocie.</p>

Qué Hacer Con el Desgaste (continuación)	<p>Disfrute de un horario regular cuando esté lejos de los compromisos.</p> <p>Realice actividades alternativas satisfactorias y poco estresantes.</p> <p>Todos tenemos varias áreas de nuestra vida, como matrimonio, vida familiar, carrera, vida social, etc. Es prioridad asegurarse de que usted no enfrentará un gran estrés en más de un área a la vez. Si hay problemas en su matrimonio, en la familia y en el trabajo, trate primero las áreas personales de su vida y reduzca el conflicto o el estrés.</p> <p>Resiliencia —examine su estilo de vida y busque formas de aumentar su capacidad de resistir al estrés. Participe en actividades que proporcionen descanso y mejoren su autogestión. Busque apoyo espiritual y social.</p>
---	--

Extraído del Manual del Ministerio de Catástrofes © 2016 por Jamie D. Aten y David M. Boan. El permiso no exclusivo para fotocopia para uso congregacional de preparación para catástrofes es otorgado por InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois 60515. www.ivpress.com.

El permiso es limitado al uso de impresión no comercial en el idioma inglés. Todos los derechos reservados. Consulte la página de permisos para obtener los términos completos.

Excursus 2

Estrategias para el Autocuidado

Objetivo	<p>Esta hoja de trabajo explica la importancia de cuidarse intencionadamente (es decir, de forma activa y con estrategias específicas) en situaciones de estrés. Instruir al equipo con habilidades de autocuidado, y hacer que los clérigos y capellanes modelen el autocuidado, reducirá el riesgo de los efectos dañinos del estrés.</p>
Informaciones Generales	<p>Un factor importante en la salud de cualquier organización es la vitalidad de sus miembros. Actuando intencionalmente para promover buenos hábitos de autocuidado, la iglesia puede proteger a sus miembros de los efectos dañinos del estrés. Aquí hay algunos consejos que te ayudarán a empezar.</p>

Planifique Bien	<p>Defina una meta y divídalo en partes fácilmente manejables. Esto ayuda al equipo a ver que está progresando y reduce el estrés de posibles objetivos abrumadores.</p> <p>Dé pequeños pasos, trabajando en cada etapa, hasta alcanzar su objetivo.</p> <p>Recompénsese al concluir cada paso y al alcanzar la meta. (Una recompensa puede ser un descanso, una actividad social o apenas trabajar en una tarea menos exigente.)</p> <p>Dígale a las personas que forman parte de su vida, cuáles son sus objetivos y cuente con el apoyo de ellas.</p> <p>Después de alcanzar su objetivo, trabaje para mantener sus progresos.</p>
Mantenga la fe	<p>Entre en contacto y haga cosas que considere edificantes, nobles o creativas.</p> <p>Lea materiales espirituales, inspiradores o religiosos, como las Escrituras.</p> <p>Involúcrese en una comunidad religiosa y discuta temas espirituales con otras personas.</p> <p>Participe en ceremonias religiosas y participe en rituales religiosos como oración, meditación, escuchar música religiosa y observar símbolos religiosos.</p> <p>Si en el pasado usted tuvo más experiencias con religión o espiritualidad, converse con alguien en quien confíe, como un amigo íntimo, capellán o www.counselor.BalanceLifeActivities.</p>
Actividades de Una Vida Equilibrada	<p>Participe en las actividades de ocio significativas, incluyendo actividades que haya disfrutado en el pasado y nuevas actividades que lo saquen de una rutina semanal.</p> <p>Programe vacaciones regulares y sea intencional en encontrar momentos para relajarse. Haga ejercicios regularmente - veinte a treinta minutos, tres o cuatro veces por semana.</p> <p>El sueño es importante. Intente acostarse y despertarse a la misma hora todos los días.</p> <p>Coma tres comidas equilibradas por día. El desayuno es especialmente importante.</p>

Mantenga una perspectiva optimista	<p>Equilibre los aspectos de las situaciones - evite centrarse sólo en lo negativo.</p> <p>Reconozca que hay varios factores que contribuyen para sus dificultades.</p> <p>Concéntrese en el panorama general y evite pensamiento de todo o nada. Piense de forma realista y reúna los hechos - evite sacar conclusiones precipitadas.</p> <p>Evite expectativas rígidas; preste atención en las palabras necesarias, que deben o tienen que estar en su discurso y pensamientos.</p>
Etapas de acción para clérigos y capellanes	<p>Clérigos y capellanes son ejemplos para sus empleados y voluntarios.</p> <p>Dé un buen ejemplo, demostrando claramente las habilidades de autocuidado.</p> <p>Enseñe las habilidades a su grupo y equipo. Es fácil asumir que todos saben cómo hacerlo, pero a menudo no es así.</p> <p>Empiece por reconocer la necesidad de cuidar de sí mismo.</p> <p>Describa los impactos de estrés e incentive la concienciación de esas señales.</p> <p>Dé un ejemplo, hablando abiertamente sobre el estrés.</p>

Extraído del Manual del Ministerio de Catástrofes © 2016 por Jamie D. Aten y David M. Boan. El permiso no exclusivo para fotocopia para uso congregacional de preparación para catástrofes es concedido por InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois 60515. www.ivpress.com.

El permiso se limita al uso de impresión no comercial en el idioma inglés. Todos los derechos reservados. Consulte la página de permisos para obtener los términos completos.

Fatiga de empatía/fatiga de compasión (Continuado)

Siempre es importante cuidarse. No puede darle a la gente lo que usted no tiene. Si está sufriendo, no podrá ayudar a otros con su sufrimiento. En vista de ello, a continuación se presentan algunas formas de cuidarse para recuperarse y no ser propenso a sentir fatiga de la empatía y la compasión:

- Manejo del estrés personal
- Catarsis - dejando escapar su rabia o frustración
- Autoconciencia - haga pausas, descanse lo necesario, establezca límites
- Reformulando circunstancias o situaciones
- Intercesión - pida oración a los demás

- Técnicas de relajamiento
- Consejo pastoral, intervención terapéutica, redefinición de las expectativas del ministerio
- Técnicas de relajamiento
 - o Respiración diafragmática
 - o Gestión de estilo de vida
 - o Meditación
 - o Activación de la atención
 - o Enfoque en la atención
 - o Apoyo social

Conclusión

Después de visitar a los sobrevivientes durante unos años, una mujer compartió la siguiente cita con un Líder de Rescate de Saddleback: "Cada vez que vienes, un pedazo de escombros es removido de mi corazón". Ha habido progresos en la limpieza de los daños físicos que quedaron tras esta catástrofe. Sin embargo, historias como esta sacan a la luz que las catástrofes pueden dejar atrás verdaderos "desechos" emocionales y espirituales en la vida interior de muchos de los afectados. Pero también vemos en estas historias que la resistencia y la esperanza perduran, y la curación es posible.

“Al final de nuestras vidas no seremos juzgados por cuantos diplomas hemos recibido, cuánto dinero hemos conseguido, cuantas cosas grandes hemos hecho. Seremos juzgados por: Yo tuve hambre...y me diste de comer, estuve desnudo y me vestiste..., no tuve casa y me diste posada”.

Madre Teresa (1910–1997)