



Catholic
Charities
USA®

WHOLE HEARTED
GUÍA DEL
FACILITADOR

El objetivo de *Whole Hearted*

Whole Hearted tiene como propósito crear una conciencia sobre la salud mental básica y útil para las experiencias dolorosas de la vida. No es una terapia clínica o profesional. Informa a los participantes del impacto que tienen las experiencias dolorosas en la salud mental y de cómo se puede empezar a avanzar mental y espiritualmente. Las primeras dos sesiones se centran en reconocer y responder a las experiencias difíciles de la vida. Las últimas dos sesiones se centran en la dinámica de la renovación y la restauración.

Whole Hearted presenta un proceso continuo de:

- Reconocimiento: Ver y evaluar sus respuestas a las experiencias dolorosas de la vida.
- Renovación: Oración y otros ejercicios espirituales como fuentes de fortaleza y transformación.
- Restauración: El trabajo continuo e intencional necesario para avanzar de manera saludable.

Estas tres dinámicas de *Reconocimiento*, *Renovación* y *Restauración* no tienen que seguirse en una secuencia. Son más bien como tres habitaciones en una vivienda, cada una con un propósito único. Quienes se enfrentan al impacto de las experiencias dolorosas pueden pasar todo el tiempo que deseen en cada uno de estos diferentes espacios. Y cada uno de nosotros puede ir de una habitación a otra según sea necesario. *Whole Hearted* es solo una introducción a este proceso continuo de trabajo interior. Sin embargo, también se recomienda que las personas que se sienten sobrecargadas busquen tratamiento profesional. *Whole Hearted* puede ser un excelente complemento o adición a un proceso terapéutico.

Las parroquias y organizaciones pueden ofrecer *Whole Hearted* como un día de reflexión o cuatro sesiones semanales. Las sesiones no toman más de 60 minutos y se pueden realizar en las instalaciones o de forma remota.

Si es necesario, las personas pueden trabajar con la ayuda de *Whole Hearted* por su cuenta.

Cada sesión utiliza un “juego de palabras diferente” dentro de un “todo” e incluye:

- Contenido breve
- Reflexión privada
- Práctica sugerida
- Discusión
- Reflexión bíblica

Al final, esta experiencia basada en la fe se centra en:

- Reconocimiento de las riquezas y las bendiciones que Dios ha proveído, así como las experiencias dolorosas que nos han afectado.
- Oración para pedir nueva energía, esperanza, apertura y/o motivación para seguir adelante.
- Evaluación de intereses personales, suposiciones, expectativas, comportamientos y respuestas que ahora deberían volver a evaluarse.
- Identificación de intereses, oportunidades y/o relaciones nuevas o existentes que vale la pena continuar.
- Aceptación de nuestra vida en su totalidad con apertura espiritual a lo que vendrá.
- Conocimiento de prácticas espirituales y dinámicas relacionadas con el proceso de restauración.

Facilitación del programa

Los momentos dolorosos de la vida a veces pueden superar la capacidad de una persona para afrontar o integrar las emociones involucradas en esa experiencia. Sentirse abrumado por experiencias dolorosas (tanto “grandes” como “pequeñas”) se denomina trauma.

El impacto de las experiencias dolorosas no tiene que ser para toda la vida, y hay muchas maneras de buscar la sanación.

La sensación de estar abrumado puede deberse tanto a una experiencia dolorosa aislada como a la repetición de situaciones que sobrepasan a la persona.

Las personas reaccionarán de manera diferente a las mismas experiencias dolorosas. No todas las personas que experimentan un acontecimiento doloroso quedan realmente traumatizadas.

Como facilitador de grupo, su función es establecer y mantener un lugar seguro y confiable donde las personas puedan hacer el trabajo de exploración íntimo y difícil.

Debe establecer y mantener lo que a veces se denomina “entorno de contención”, que contiene los pensamientos, sentimientos, comentarios y experiencias de los participantes de una manera respetuosa y auténtica.

Su función también puede describirse por lo que NO debe hacer:

- No debe ser un consejero.
- No debe resolver problemas.
- No debe orar sobre los participantes.
- No debe ser un maestro.
- No debe minimizar, evaluar ni replantear lo que alguien dice.

¿Cómo establece y mantiene este lugar seguro y confiable donde las personas pueden hacer este trabajo difícil e íntimo?

- Respalde todas las voces del grupo.
- Informe al grupo acerca de la *doble* confidencialidad: nada de lo que se diga en el grupo puede compartirse fuera del grupo Y nada de lo que se diga en el grupo puede volver a mencionarse salvo por la persona que realmente lo dijo. Sin embargo, señale que existe la obligación moral de compartir con las autoridades correspondientes cualquier comentario que se haga sobre lastimarse a uno mismo o a otro.
- Reoriente o advierta con amabilidad y firmeza a cualquier persona que haga lo que usted NO debe hacer (ver arriba).
- Pida al grupo comentarios sobre cómo van las cosas y pregunte: “¿Alguien más tiene algo que decir?”.
- Hágase a un lado durante el momento “Para reflexión” y permita que los participantes hagan su propio trabajo interior.
- Dé permiso a los participantes para “Compartir o no” durante cada discusión en lugar de esperar que todos “tomen su turno”.
- De vez en cuando, invite a los participantes a aclarar, p. ej.: “¿Puedes decir más al respecto?”.
- Compruebe si los participantes entienden el contenido que se ofrece en la sesión.
- Recuerde a los participantes el valor de “hablar con” un profesional sobre cualquier cosa que parezca ser abrumadora. Tenga a mano información específica sobre cómo los participantes pueden ponerse en contacto con profesionales locales o acceder a servicios como Caridades Católicas, etc.
- Señale a todos la nota que aparece sobre los créditos en la cubierta interior del Diario del participante antes de empezar.

“Necesitamos ejercitarnos en el arte de escuchar, que es más que oír. Lo primero, en la comunicación con el otro, es la capacidad del corazón que hace posible la proximidad, sin la cual no existe un verdadero encuentro espiritual”.

Papa Francisco, *Evangelii Gaudium*

En sus ponencias y escritos, el teólogo católico y narrador de historias, John Shea, a menudo nos recuerda que el Espíritu “ilumina la mente, activa la voluntad y alegra el corazón”.

Whole Hearted está diseñado para ayudar a los participantes a:

- Ver el impacto de un momento doloroso y evaluar la respuesta actual a él.
- Orar por la renovación.
- Dedicarse a prácticas que fomenten una vida espiritual saludable.

El programa cierra con un recordatorio para los participantes de que estas tres dinámicas de Reconocimiento, Renovación y Restauración son formas continuas y de por vida de mantener la presencia del Espíritu.

Descripción general de la sesión

Cada sesión se centra en un “juego de palabras” diferente.

Sesión 1: Whole Hearted

(venimos con el corazón repleto de experiencias)

Los participantes reflexionan sobre:

- El valor de los compromisos que han asumido y están dispuestos a mantener.
- Los recursos y riquezas que tienen para vivir vidas plenas.
- Los momentos de gracia y desgracia que han experimentado.

Esta sesión puede resumirse como el proceso de *Reconocimiento*.

La dinámica incluye el intercambio personal en torno a la gratitud, la práctica de “Recopilar momentos de gracia” como recurso espiritual y la identificación de sus fuentes de apoyo (recursos), así como un ejercicio de dibujo que refleje una experiencia dolorosa.

Sesión 2: wHOLE hearted

(Una experiencia dolorosa que probablemente ha dejado un vacío en nuestro corazón).

Los participantes:

- Obtienen información básica sobre el impacto cognitivo, social, emocional y espiritual de las experiencias dolorosas de la vida.
- Obtienen información básica sobre las respuestas saludables que podemos tener ante el impacto del trauma.
- Evalúan el “vacío” en el corazón que les causaron las experiencias dolorosas.
- Discuten las formas en que han respondido a estas experiencias.

Esta sesión ilumina el impacto del trauma y señala las formas negativas y positivas de *Responder*. La dinámica principal es la discusión de los participantes en torno a sus respuestas a los momentos dolorosos de la vida.

Sesión 3: whOLE hearted

(Puede ser útil cambiar algo de nuestro antiguo corazón).

Los participantes:

- Vuelven a evaluar las ambiciones, intereses, deseos, rumbos, perspectivas, etc. del pasado, con la mirada puesta en lo que podría ser mejor dejar ir.
- Le piden con piedad a Dios “un corazón nuevo”, que esté libre del dolor y/o las limitaciones del pasado y que esté mejor preparado para seguir adelante.
- Identifican compromisos, relaciones y/o intereses inspiradores que aún deben buscarse.

A través de un salmo, esta sesión apunta al papel que desempeña la reevaluación y la oración en el proceso de *Renovación*.

La dinámica principal incluye una experiencia de imágenes guiadas durante la cual los participantes y Jesús conversan sobre experiencias en que los han herido, así como sobre la experiencia de rezar un salmo acompañado por ejercicios de respiración. También se ofrece una experiencia de oración privada que los participantes pueden hacer por su cuenta.

Sesión 4: Wholehearted

(Lo mejor es seguir adelante con el corazón completo).

Definido por Webster como “completa y sinceramente devota, determinada o entusiasta”.

Marcada por un compromiso completo y franco”.

Los participantes:

- Se plantean la aceptación de todo lo que ha sido su vida.
- Personalizan la espiritualidad de la experiencia del dolor, la pérdida y la nueva vida del Misterio Pascual.
- Seleccionan prácticas espirituales que puedan ayudarlos a avanzar de corazón hacia “aquello” que Dios tiene reservado para ellos.
- Subrayan el proceso continuo de Reconocimiento, Renovación y Restauración como un medio para responder a las experiencias dolorosas de la vida.

Esta sesión apunta al proceso de *Restauración*.

La dinámica principal involucra a los participantes en la exploración de su experiencia personal del Misterio Pascual y la comprensión católica del sufrimiento, la pérdida y los nuevos comienzos.

También se les pide que tomen nota de las prácticas espirituales enumeradas que puedan resultarles útiles.

Una parroquia consciente de la salud mental

Whole Hearted puede servir como un recurso para uso individual o como el componente central de un esfuerzo mayor: convertirse en una parroquia consciente de la salud mental.

Las experiencias dolorosas afectan a muchos más de nuestros feligreses de lo que podríamos pensar. El dolor relacionado con la enfermedad, el divorcio, la muerte, el desplazamiento, las drogas, la pérdida de empleos, la pérdida de sueños, la falta de ingresos, los conflictos familiares, la traición y una serie de otras experiencias tiene un impacto físico, emocional, cognitivo, social y espiritual.

El impacto de estas experiencias es lo que puede ser traumático y afectar nuestro cerebro, nuestras interacciones sociales, nuestra capacidad para realizar tareas, nuestra capacidad para comunicarnos con claridad, nuestros hábitos de sueño y alimentación, nuestra salud, nuestra espiritualidad y nuestro estado mental general.

“La Iglesia tendrá que iniciar a sus hermanos —sacerdotes, religiosos y laicos— en este ‘arte del acompañamiento’, para que todos aprendan siempre a quitarse las sandalias ante la tierra sagrada del otro”.

Papa Francisco, *Evangelii Gaudium*

Ser una parroquia u organización consciente de la salud mental es una respuesta pastoral que:

- Demuestra conciencia y sensibilidad ante el impacto de las experiencias dolorosas de la vida en sus miembros y sus seres queridos.
- Ayuda a los feligreses a reconocer su experiencia y respuesta al trauma.
- Proporciona recursos espirituales y profesionales restauradores de diversas maneras.

Una parroquia consciente de la salud mental integra la espiritualidad y las prácticas religiosas con información y prácticas de salud mental sólidas y básicas.

Lo que es aún más importante, las parroquias conscientes de la salud mental no deben intentar hacer lo que hacen los profesionales de salud mental que están mucho mejor preparados.

Ser una parroquia consciente de la salud mental incluye mostrar a los feligreses cómo acceder rápidamente a ayuda profesional, así como informarles de los servicios que pueden proporcionar las organizaciones de apoyo, como Catholic Charities/Caridades Católicas.

Ser una parroquia consciente de la salud mental significa mantener un enfoque marcado y simplificado en el impacto y las respuestas a los momentos dolorosos de la vida, no simplemente mejorar el clima acogedor de la parroquia.

Una parroquia consciente de la salud mental toma en serio el impacto de las Experiencias Adversas en la Infancia (Adverse Child Experiences, ACE) y, al mismo tiempo, hace que las iniciativas de concientización sobre la salud mental sean un esfuerzo centrado en los adultos y no otro programa centrado en los niños.

Convertirse en una parroquia consciente de la salud mental no puede convertirse en “una cosa más” que se les pide a los líderes parroquiales que hagan.

Guión sugerido y notas de facilitación

Todos los horarios son aproximados. Deje al menos 45 minutos de tiempo de funcionamiento para cada sesión. Se ofrece una redacción para los facilitadores que prefieran leer un "guión" que introduzca cada actividad.

Importante: Elaboración de una lista de recursos locales de salud mental

Como se indica en estas notas, es importante que una lista de recursos y proveedores de salud mental accesibles a nivel local esté disponible para los participantes de *Whole Hearted* que deseen buscar ayuda profesional.

Catholic Charities USA no facilita dicha lista; es responsabilidad de la organización local (parroquia, diócesis, organización de Caridades Católicas, que acoge a *Whole Hearted* de armar esa lista.

Para empezar a confeccionar una lista, la organización que acoge a *Whole Hearted* podría ponerse en contacto con su agencia local de Caridades Católicas, los sistemas hospitalarios católicos locales y la diócesis local. Una lista podría animar a los participantes de *Whole Hearted* a considerar a su proveedor de atención primaria, el Programa de Asistencia al Empleado de su empleador, la función "Organizaciones útiles" del sitio web de la Asociación de Ministros Católicos de Salud Mental o el sitio web "Find a Therapist" ("Encuentre un terapeuta") de la página web de Psychology Today.

Todas las listas deben incluir el siguiente descargo de responsabilidad en la parte superior de la página que enumera los recursos locales:

A continuación se muestra una lista de recursos locales de salud mental. Se proporciona solo con fines informativos. Ni el facilitador de *Whole Hearted* ni Catholic Charities USA respaldan ni recomiendan a ninguna de las personas, prácticas u organizaciones de esta lista, y puede haber otras opciones más adecuadas a sus necesidades particulares. Usted es el único responsable de seleccionar un proveedor de servicios de salud mental y de asegurarse de que las cualificaciones de dicho proveedor son adecuadas para sus necesidades y circunstancias.

Sesión 1 (45 minutos)

Introducción (6 minutos)

Bienvenido a *Whole Hearted*, un seminario de salud mental basado en la parroquia, centrado en la salud mental en respuesta a las experiencias dolorosas de la vida. Es un seminario educativo, no un programa clínico o un grupo de apoyo. Está diseñado para ayudarnos a todos a:

1. Obtener información sobre el trauma,
2. Reflexionar sobre las respuestas que nosotros y/o nuestros seres queridos hemos dado al trauma,
3. Aprovechar nuestra espiritualidad para renovarnos y
4. Familiarizarnos con las prácticas que pueden ayudarnos a nosotros y a nuestros seres queridos a avanzar.

Explicación de la dinámica

Ejercicios para llevar un diario: *Whole Hearted* es un “programa silencioso” más que un programa de discusiones. Los cuadernos se denominan “diarios” porque la mayor parte del tiempo los participantes tomarán notas privadas basadas en el material y en ejercicios de reflexión a lo largo de cada sesión.

Discusiones: Cada sesión incluirá una breve discusión o dos, durante la cual:

1. Los participantes pueden elegir compartir sus pensamientos o no. No se trata de un programa de “vamos a dar la vuelta al grupo” en el que se pide a todos que compartan por turnos. Para nada.
2. Los autores del programa piden a los participantes que se abstengan de dar consejos o recomendaciones. Se nos pide que simplemente escuchemos y permitamos que la gente comparta sus propios pensamientos y sentimientos.
3. Si en algún momento los participantes desean hacer una pausa, por el motivo que sea, les rogamos que lo hagan.

Oración inicial

Ofrezca una breve oración o recen juntos el Padre Nuestro. Comience invitando a todos a tomarse un minuto para leer en silencio el material de apertura de la página 4.

Para reflexión (7 a 10 minutos)

Nuestro primer ejercicio de reflexión consta de cinco preguntas. Tómese su tiempo, relájese y vaya a donde le lleven las preguntas. Reservaremos de 7 a 10 minutos para este primer ejercicio.

Uso de la música: Siéntase libre de poner música instrumental suave de fondo durante éste y todos los demás ejercicios de reflexión. Puede ayudar a los participantes a relajarse y también sirve como señal para escribir el diario. Sin embargo, para evitar distracciones, asegúrese de que sea música instrumental suave sin letra.

Gestión del tiempo: Con todos los ejercicios de reflexión, ofrezca el tiempo asignado, pero avance antes si nota que todos han completado el ejercicio. Por el contrario, considere extender el tiempo asignado si ve que los participantes necesitan uno o dos minutos más para completar el diario.

Recopilar momentos de gracia

Continúe explicando que la mayoría de las sesiones ofrecen una práctica para su consideración. Esta sesión nos ofrece la práctica de “Recopilar momentos de gracia” en la página 5. Como facilitador, debe leer esta sección en voz alta.

Para discusión (10 minutos)

Si es posible, divida el grupo grande en grupos pequeños de tres o cuatro personas.

Presente el primer “Para discusión” de la página 6 recordando a todos que son libres de “compartir o no”. El grupo tendrá 10 minutos para conversar. Por ahora, deben centrarse solo en la primera pregunta. Como facilitador, les harás saber cuándo pasar a la segunda pregunta.

Dedique cinco minutos a la primera pregunta (a menos que vea que los participantes necesitan más tiempo). A los tres minutos, recuerde a todos que, por favor, intenten asegurarse de que los demás que quieran compartir tengan tiempo para hacerlo.

Nota: También ofrezca este recordatorio en todas las discusiones futuras.

Es mejor abstenerse de reproducir música de fondo durante las discusiones, lo que puede dificultar que los participantes se escuchen entre sí.

Cuando sea el momento, presente la segunda pregunta. Ahora que los participantes han pasado tiempo recordando Momentos de Gracia, voltearán al otro lado de la moneda y verán momentos de “no gracia” o “des-gracia”, si se quiere. Recuerde que los participantes pueden pasar o participar y deben sostener el intercambio de los demás con reverencia, suavidad y sin consejos.

Permita cinco minutos para esta conversación. A los tres minutos, recuerde a todos que intenten asegurarse de que los demás que quieran compartir tengan tiempo para hacerlo.

Ejercicio personal de dibujo (5 minutos)

Explique que este es un ejercicio opcional que pueden o no estar dispuestos a hacer.

Además de las instrucciones de la página 6, puede decir a los participantes que pueden hacer un esbozo de algo que hayan debatido o de cualquier otra cosa que se les ocurra. Reproduzca música de fondo si lo desea.

Puesta en común opcional (de 3 a 5 minutos): Deje unos minutos para cualquier persona que quiera explicar su boceto a los demás en su grupo pequeño.

Lea en voz alta las cuatro oraciones en la parte superior de la página 7.

Reflexión opcional (3 minutos): Siga este material preguntando en voz alta qué quieren decir los participantes sobre todo su corazón. Deje unos momentos para la reflexión en silencio y luego invite a quien lo desee a compartir su respuesta en voz alta con el grupo grande. Agradezca a cada uno de los que comparten.

Cierre (4 minutos)

Un tiempo para todo: Explique que a lo largo del programa, los participantes tendrán la oportunidad de interactuar con las Escrituras. Invite a un voluntario a leer en voz alta el pasaje de Eclesiastés 3. Luego, pídale a todos que hagan una o dos notas privadas en respuesta a las dos preguntas después de la lectura. Recuerde a todos que estas no se usarán para la conversación.

Antes de salir, distribuya la lista de servicios profesionales a todos explicando que es una lista de profesionales locales y recursos disponibles en el área. Que no duden en utilizar esta lista o compartirla con amigos y familiares.

Despídalos agradeciendo a todos su participación. Comunique la fecha y la hora de la próxima sesión o anuncie una pausa breve antes de continuar con la sesión 2.

Sesión 2 (45 minutos)

Introducción (4 minutos)

Esta es la sesión del trauma. Esta sesión nos proporciona:

1. Información clara y sólida sobre el impacto de las experiencias dolorosas de la vida.
2. Principios de salud mental reconocidos para trabajar a través del trauma.
3. Una oportunidad para hacer un balance de la respuesta que nosotros o nuestros seres queridos hemos dado al trauma.

Dé a cada uno unos minutos para leer en silencio las 12 experiencias diferentes en la parte superior de la página 8.

Ejercicio "Tiempos difíciles" (8 minutos)

Pídales a todos que formen grupos pequeños de tres o cuatro, si es posible.

Lea en voz alta las instrucciones para el ejercicio *Tiempos difíciles*. Explique que cualquiera que se ofrezca voluntario para compartir lo que imagina que es pasar por uno de los momentos difíciles descritos en el ejercicio debe responder a las tres preguntas mientras lo comparte con su grupo pequeño. Compruebe su comprensión. Luego, pídale que comiencen.

Asegúrese de anunciar cuando haya transcurrido la mitad del tiempo.

El impacto de los Tiempos difíciles (8 a 10 minutos)

Agradezca a todos su participación en el ejercicio *Tiempos difíciles* y, a continuación, señale que la palabra HOLE (vacío) aparece ahora resaltada en *WHOLE Hearted*, el título de esta sesión, por una razón.

Señale a todos el impacto de los tiempos difíciles y lea en voz alta los tres primeros párrafos, terminando con: "Es como si todo tu corazón tuviera un agujero en él".

Luego, dé a todos dos o tres minutos para leer en silencio el resto de esa página sobre los signos de trauma del Instituto Nacional de Salud Mental.

Cuando todos hayan terminado, pregunte a los participantes qué les llamó la atención o se destacó más en lo que acaban de leer. Invite a voluntarios a responder dentro del grupo grande.

Nota: Dedique tiempo a esta importante información sobre el trauma y su impacto. Afirme las respuestas que señalan los diferentes signos e impactos del trauma y repita las respuestas en voz alta al grupo después de que alguien lo señale.

Asegúrese de enfatizar esta línea del segundo párrafo: "El trauma puede provenir de eventos de diferentes tamaños y pesos". Refiérase a las 12 experiencias descritas en la página anterior del diario como ejemplos de eventos más bien "ordinarios" en la vida, así como "extraordinarios", catastróficos o criminales.

Asegúrese de enfatizar para todos el párrafo final en la parte inferior de la página 9 y fomente el autocuidado.

"La cerca de alambre" y "Para reflexión" (6 minutos)

Lea esta parte en voz alta, después de haber practicado previamente, dando a cada frase su tiempo y ritmo adecuados. Haga una pausa entre la primera y la segunda estrofa. Permita un momento de silencio después de recitarlo.

A continuación, invite a todos a completar las preguntas para la reflexión, incluidas las notas para sí mismos al final de la página. Si lo desea, use música de fondo instrumental.

Después, pregunte si alguien quiere compartir con el grupo grande alguna parte de "La cerca de alambre" que les haya llamado la atención.

Afrontar los tiempos difíciles (8 a 10 minutos)

Pídales a todos que lean en silencio este material. Cuando hayan terminado, destaque al menos tres puntos de los dos primeros párrafos:

1. Las diferentes dinámicas enumeradas en la primera frase: "afligirse, culpar...".
2. El proceso de afrontar las experiencias dolorosas no es ni de una vez ni de una vez por todas.
3. Pero cada uno de nosotros debe ser consciente de la manera en que quiere responder a todo su corazón.

Nota: Si tiene enlaces o recursos en línea adicionales que proporcionan información sobre cómo superar el dolor y desea compartirlos, ahora sería el momento de hacerlo.

Cita del Papa Francisco: Señale esta cita en la parte superior de la página 12 y pida a un voluntario que la lea en voz alta mientras todos la siguen.

Para discusión (7 a 10 minutos)

Presente cuidadosa y claramente la discusión señalando que comenzamos esta sesión “caminando en los zapatos de otra persona”, los zapatos de alguien que puede haber experimentado tiempos difíciles.

Luego exploramos el impacto de las experiencias dolorosas y las formas de superarlo.

Ahora dígales a los participantes que queremos cerrar esta sesión dándonos de 7 a 10 minutos para hablar sobre nuestras propias experiencias. En la página anterior se mencionaba que ésta es una de las cosas útiles que podemos hacer. Si los participantes desean describir un poco cómo ha sido estar en “sus propios zapatos”, hay tres preguntas a las que pueden responder en este debate.

Como siempre, los participantes deben recordar sentirse libres para pasar o jugar. Y recuerde que se nos pide que mantengamos el compartir de los demás con reverencia, suavidad y sin consejos. Recuerde a todos que también son libres de hacerse a un lado o tomar un descanso en cualquier momento que lo deseen.

Tendremos unos 10 minutos para hacer esto. Avíseles a todos cuando queden cinco minutos.

Nota: Al igual que con todas las conversaciones, puede notar que los participantes han terminado antes del tiempo asignado. Si es así, continúe.

Cierre (3 minutos)

Agradezca a todos su participación en el debate y explique que la sesión se cerrará con un compromiso de oración con las Escrituras.

Haga una pausa de unos instantes de silencio. Luego, lea en voz alta Hebreos 12:12-13 al final de la página 12 y conceda a cada uno un momento o dos para completar la pregunta correspondiente.

Una vez más, agradezca a todos por su participación. Exprese su esperanza de que esta sesión haya sido útil.

Anuncie la fecha y hora de la próxima sesión o anuncie un breve descanso antes de comenzar la próxima sesión.

Sesión 3 (45 a 50 minutos)

Introducción (4 minutos)

Llame la atención sobre el título de la sesión, “la palabra dentro de la palabra” Pregunte cuál, basándose en el título, creen que será el tema central de la sesión. Integre todas las respuestas. Absténgase de reconocer la respuesta correcta. Luego, pídale a todos que se tomen unos minutos para leer en silencio las ocho situaciones que se encuentran en la página 14.

Salmo 51 (7 minutos)

Lea en voz alta los dos versículos del Salmo 51 en la parte superior de la página 15. Luego, señale el punto clave de que la mayoría de las experiencias dolorosas de la vida casi siempre implican algún tipo de pérdida que nos llama a adaptarnos. A menudo es muy útil y necesario que nos desprendamos de algo que nuestro corazón esperaba, con lo que contaba, en lo que creía, esperaba y a lo que se aferraba. Que entiendan “corazón puro” como “nuevo comienzo”.

Lea en voz alta el material de la página 15, empezando por, “El salmista que escribió las palabras anteriores”, y cubra el valor potencial de realizar los cambios enumerados a continuación. Luego, invite a todos a volver a cada una de las ocho situaciones de la página anterior. Pídale que seleccionen algunas situaciones para ver si pueden identificar un cambio útil o un abandono importante que una persona o grupo podría hacer dado lo que ha pasado. Permita unos minutos para que todos lo hagan e invite a los voluntarios a responder.

Perdón (2 minutos)

Haga que todos pasen a la parte superior de la página 16 y tengan en cuenta que el perdón es útil y complejo. Es importante reflexionar un poco sobre lo que es y lo que no es el perdón. Y debemos tener mucho cuidado en la forma en que lo promovemos.

Pídale a todos que lean en silencio las cinco afirmaciones. Después, señale que la primera y la última afirmaciones hablan de lo que es el perdón, mientras que las tres afirmaciones centrales describen lo que no es. Dé a cada uno un minuto para revisar de nuevo las declaraciones bajo esa luz.

Para discusión (8 minutos)

Forme grupos pequeños. Lea en voz alta las descripciones en la página 16, así como las instrucciones para la discusión en la parte inferior de la página. Como siempre, avise a todos cuando hayan llegado a la mitad del tiempo asignado. Si las conversaciones parecen terminar pronto, siga adelante.

Orar por un adiós ("Pulsar 'Actualizar'" en la versión para jóvenes adultos)

(3 a 5 minutos)

Nota: Ahora estamos haciendo una transición importante en el seminario. Anuncie que hasta este punto, el seminario ha sido sobre el reconocimiento de las experiencias dolorosas de la vida y nuestras respuestas a ella. Ahora queremos pasar del reconocimiento a la renovación. En concreto, queremos considerar cómo algunos aspectos de nuestra espiritualidad nos aportan inspiración. ¿Cómo podría ayudarnos nuestra espiritualidad a tener el corazón nuevo, el "corazón puro" que menciona el salmista? El resto de esta sesión es nuestra sesión de oración.

Luego, guíe a todos por la práctica de la página 17 y después pregunte si alguien desea compartir alguna experiencia que haya tenido con este tipo de práctica.

Aplique algunas respuestas y agradézcales.

Ejercicio de oración con imágenes guiadas (7 minutos)

Pida que levanten la mano quienes estén familiarizados con la oración con imágenes guiadas. Explique que va a pedir a todos que cierren los ojos, respiren hondo unas cuantas veces, se relajen e intenten seguirle la corriente imaginando lo que está describiendo. Podría decir: "Déjense guiar por mi voz. Intenten seguirla si pueden. Está bien si no pueden".

Cuando crea que todos están preparados, llévelos a través del ejercicio de oración con imágenes guiadas leyendo el guión exactamente como está escrito en las páginas 18 a 19.

Nota: Debe practicar esto de antemano. Encuentre un tono tranquilo y un ritmo deliberadamente cómodo. Practique las instrucciones de apertura y la lectura en voz alta de Jn 20, 19-29. Asegúrese de hacer una pausa después de cada oración. La leerá dos veces. La primera lectura describe el relato del Evangelio. La segunda lectura sitúa a cada persona en un encuentro imaginario con Cristo, que ofrece a cada participante las mismas palabras que ofreció a los discípulos. Tómese el tiempo para enfatizar las mismas palabras, así como las nuevas que ofrece a los participantes.

Cuando haya terminado, haga una pausa de unos segundos y diga en voz baja a los participantes que, cuando estén preparados, pueden abrir los ojos y volver. Luego, invite a todos a hacer algunas anotaciones en la página 19.

Después, pida que se levante la mano para saber si los participantes pudieron continuar con el ejercicio. Luego, indíqueles que pueden repetir este ejercicio cuando lo deseen siguiéndolo en su diario.

Rezar un salmo (3 a 5 minutos)

Explique que al grupo le queda un ejercicio de oración. Se llama *Rezar un salmo* y es una forma de oración respiratoria en la que los participantes dicen una parte del salmo con cada respiración que exhalan. Es simple una vez que los participantes encuentran el ritmo. Hoy, el grupo respirará el Salmo 51, que hemos estado usando para enmarcar esta sesión. Mostrará al grupo cómo funciona y luego podrán probarlo tranquilamente. Son solo cuatro líneas, o cuatro respiraciones.

Debe demostrarlo como se describe en la página 20, inhalando suavemente una respiración y luego diciendo suavemente las palabras con cada exhalación. Una vez que lo demuestre dos veces, invite a todos a que lo prueben ellos mismos. No es necesario que cierren los ojos, ya que pueden necesitar leer el versículo que deben exhalar.

Después, agradezca a todos que lo hayan intentado y recuérdelos que pueden utilizar éstas y otras formas de prácticas espirituales como fuente de renovación. Señale la experiencia de oración PAZ POCO A POCO que pueden hacer en casa en la página 22.

Para discusión (de 5 a 7 minutos)

Señale que esta sesión ha sido sobre abrazar la renovación que, como abrazar cualquier cosa, requiere ambas manos. Una mano es para dejar ir una antigua esperanza, sueño, meta, relación o expectativa que el corazón apreciaba. Pero la renovación también requiere la otra mano de la reinversión y del volver a comprometerse con alguien, algo o algún lugar que nos aporte alegría, plenitud, propósito, paz o amor. Queremos cerrar esta sesión sobre cómo abrazar la renovación dándonos un tiempo para pensar en esta otra mano de volver a comprometerse. Volver a comprometerse con algo que su corazón aprecia.

Señale el punto *Para discusión* de la página 20 y anuncie que dispondrán de unos seis minutos para esta conversación. Recuérdales que pueden compartir o no. Dígalos cuando solo queden unos minutos.

Cierre para la reflexión (2 minutos)

Invite a todos a hacer algunas notas en la página 21 sobre el proceso de renovación. Una vez terminado, agradezca a todos por su participación en la sesión. Exprese su esperanza de que haya sido útil y anuncie la fecha y hora de la sesión final. O anuncie un breve descanso antes de continuar con la sesión final.

Sesión 4 Con *Reflexión final* adicional (50 minutos)

Introducción (4 minutos)

Pídales a todos que noten el título de la sesión. Señale cómo las dos palabras “*Whole*” (todo) y “*Hearted*” (corazón) ahora son una. Señale que, a diferencia de las tres sesiones anteriores, las dos palabras ahora están conectadas. Eso es porque esta sesión se centra en conectar todo el material anterior y avanzar en lo que llamamos “restauración”.

Repita en voz alta el Salmo 51, 12. 14 (que se encuentra en la página 15). Pero esta vez haga hincapié en la palabra “restaurar”. Luego pídale a todos que lean en silencio sobre la restauración en la página 24.

Para reflexión (5 minutos)

Anime a los participantes a tomarse su tiempo con la primera pregunta de la página 24 antes de pasar a la segunda. Siéntase libre de poner de nuevo música instrumental de fondo.

Wholehearted (8 minutos)

Lea en voz alta el material que define “wholehearted”, incluidos los cuatro descriptores del boletín. Luego pregunte cuál de los cuatro descriptores se destaca para los participantes y envíe respuestas voluntarias del grupo grande.

Invite a un voluntario a leer en voz alta Jeremías 29, 11-13. Pregunte si alguien quiere compartir una palabra o frase de este pasaje de las Escrituras que se destaque para ellos.

Nota: Con estas dos preguntas para grupos grandes, no dude en invitar con suavidad y calma a los que responden a que expliquen el motivo de su selección o selecciones.

Señale a todos el material que sigue al versículo de Jeremías y pídale que vuelvan al primer ejercicio *Para reflexión* en la página 5 de sus diarios para ver cómo respondieron al punto n.º 5. Luego, pídale que regresen a la página 25 y vuelvan a completar la misma lista de verificación.

Explíqueles que identificar lo que los profesionales de la salud mental llaman sus “recursos” es una forma de identificar con quién o con qué usted puede interactuar mientras da pequeños o grandes pasos hacia su restauración.

El Misterio Pascual (3 minutos)

Comience explicando que el concepto del Misterio Pascual es uno de los temas centrales de la espiritualidad católica. Puede proporcionarnos una fuente de gracia, fuerza, paciencia y fe. Pida a los participantes que lean en silencio la sección *Misterio Pascual* de la página 26.

Luego, compruebe si se han entendido los tres aspectos diferentes del Misterio Pascual y pregunte si alguien quiere decir algo antes de que el grupo siga adelante.

Para discusión (7 minutos)

Forme pequeños grupos de tres o cuatro. Debe leer en voz alta la(s) pregunta(s) y dejar que los participantes comiencen. Ofrezca un recordatorio suave de que pueden participar o pasar y que deben “escuchar reverentemente” a los demás. Avíseles cuando queden dos o tres minutos.

Cierre para la reflexión (2 minutos)

Invite a todos a hacer algunas notas en la página 21 sobre el proceso de renovación. Una vez terminado, agradezca a todos por su participación en la sesión. Expresé su esperanza de que haya sido útil.

Prácticas espirituales (8 minutos)

Nota: El propósito de esta sección es proporcionar información relativa a los “recursos” espirituales reparadores que forman parte de nuestra espiritualidad católica y de la vida cristiana. Dedicar tiempo a esto antes de cerrar el seminario ofrece a los participantes interesados algunas formas concretas de seguir apoyando sus pequeños y grandes esfuerzos de restauración. Considere la posibilidad de traer y compartir información adicional (o enlaces) sobre algunas de las prácticas espirituales enumeradas en esta sección. Comience enfatizando la definición de prácticas espirituales y resaltando los cuatro elementos que se encuentran en la segunda línea al final de la página 26.

Señale a todos los pensamientos de Dorothy Day sobre la práctica espiritual en la parte superior de la página 27.

Lea en silencio o en voz alta todo el material de la página 27. Siéntase libre de agregar cualquier comentario, explicación o enlace adicional después. Por ejemplo:

- El canto es una antigua práctica espiritual. Cuando Moisés y los israelitas cruzaron el Mar Rojo y escaparon de la esclavitud egipcia, lo primero que hicieron fue prorrumpir en cánticos, dirigidos por Miriam y su pandetera. ¿Y qué hicieron Jesús y los Apóstoles para terminar su Última Cena? Cantaron himnos.

- La práctica restauradora del sábado proviene de uno de los Diez Mandamientos. ¡Idea de Dios!
- Jesús respaldó la práctica de la meditación en la historia de Marta y María. Dijo que María había elegido el mejor camino: callarse, acercarse y escuchar la Voz.
- Pregunte en voz alta si alguien emplea alguna de estas prácticas espirituales y desea hablar brevemente de ella al grupo.

Concluya haciendo hincapié en que el punto que queremos destacar antes de terminar este seminario e irnos por caminos separados es que las prácticas espirituales son “recursos” legítimos que los participantes pueden emplear como parte de la restauración. Los profesionales de la salud mental coinciden en el valor que se encuentra en la naturaleza rutinaria, ordenada, no verbal, segura y orante de las prácticas espirituales, las devociones y las liturgias.

Para discusión (6 minutos)

Anuncie que en la parte superior de la página 28 hay tres preguntas de debate diferentes relacionadas con la restauración. Cada participante puede elegir sobre cuál quiere compartir. No todos tienen que debatir la misma pregunta. Como siempre, pueden pasar o jugar.

En conclusión y Reflexión final (8 minutos)

Tómese su tiempo con este material sobre reconocimiento, renovación y restauración. Estas dinámicas son las lecciones aprendidas de *Whole Hearted*.

Explique que el proceso de lidiar con experiencias dolorosas surge a lo largo del viaje de la vida, y es posible que cada uno de nosotros deba atenderlo en el futuro (si no en el presente).

Este seminario modeló tres dinámicas dentro de la sensibilización sobre la salud mental que los participantes y otras personas pueden utilizar en el futuro.

Pida a todos que lean el material *En conclusión* y, a continuación, que lo desgranen preguntándoles cuál creen que es el sentido de comparar estas tres dinámicas de reconocimiento, renovación y restauración con “tres habitaciones de una casa”. Dé espacio para que los voluntarios compartan sus respuestas en el grupo grande.

Cuando estén listos, explique que hay un último *Para reflexión*, y que no está en el diario. Pregunte cuál de las tres dinámicas enumeradas en las sesiones 1 a 4 tuvo más sentido para ellos y por qué. ¿O con cuál de las tres podrían necesitar pasar tiempo en estos días?

Los participantes deben dejar que sus pensamientos los lleven a donde sea que necesiten ir. Esto no es objeto de conversación. Es solo para ellos. Deben usar la sección Notas en la página 29 para escribir sus pensamientos. Deles cinco minutos para hacerlo.

Repita la(s) pregunta(s) para reflexionar en voz alta una vez más cuando empiecen los participantes, ya que no está escrita en sus diarios. Siéntase libre de volver a poner música instrumental de fondo.

Cuando se acabe el tiempo, exprese su esperanza de que *Whole Hearted* haya sido útil y asegúrese de distribuir a todos la lista de consejeros profesionales y servicios de salud mental si no lo hizo en la primera sesión. Ofrezca una oración de acción de gracias al despedirse.

Observaciones y cosas que recordar la próxima vez

Al revisar cómo fueron las sesiones, algunas cosas a tener en cuenta son la promoción parroquial (por ejemplo: ¿El programa se publicitó lo suficiente? ¿Se dejó en claro que todos eran bienvenidos?), el entorno (por ejemplo, ¿acogedor?, ¿no amenazante?), los asientos (por ejemplo, ¿suficientes?, ¿cómodos?), el sonido (por ejemplo, ¿audible?, ¿incluso para las personas con discapacidad auditiva?), la logística general (por ejemplo, ¿hora?, ¿ubicación?, ¿accesibilidad para las personas con discapacidades?) y el horario (por ejemplo: ¿Cómo fue el ritmo de cada sesión? ¿Fueron los horarios convenientes para la mayoría de los participantes?).

Sesión 1:

Sesión 2:

Sesión 3:

Sesión 4:

Anuncio de boletín para Whole Hearted

Seminario de salud mental *Whole Hearted*

Whole Hearted es un seminario parroquia gratuito que proporciona sensibilización acerca de salud mental básica y útil para las experiencias dolorosas de la vida.

Le permitirá:

- Comprender y reconocer mejor el impacto de las experiencias dolorosas en su salud mental,
- Evaluar en privado cómo han respondido usted o sus seres queridos,
- Usar la oración y otras prácticas espirituales como una fuente de fortaleza y renovación, e
- Identificar el trabajo consciente necesario para avanzar.

Está diseñado para ser un seminario de salud mental personal y reflexivo para todos.

No es un grupo de apoyo ni un sustituto de la atención profesional.



La misión de Catholic Charities/ Caridades Católicas es brindar servicio a las personas necesitadas, abogar por la justicia en las estructuras sociales e incentivar a toda la iglesia y a otras personas de buena voluntad a que hagan lo mismo.