

PASO A PASO

2021 • NÚMERO 113

learn.tearfund.org

SALUD MENTAL Y BIENESTAR



EN ESTE NÚMERO

- 3 Salud mental
- 6 Derribar barreras
- 9 La resiliencia
- 10 Cinco aspectos de una vida sana
- 12 Cómo sobreponerse al trauma
- 17 Apoyo comunitario

tearfund

EN ESTE NÚMERO

ARTÍCULOS DESTACADOS

- 3 Salud mental
- 6 Derribar barreras
- 8 Identidad
- 12 Cómo sobreponerse al trauma
- 16 Círculo de cuidado
- 17 Apoyo comunitario

SECCIONES REGULARES

- 7 ESTUDIO BÍBLICO: Consuelo y restauración
- 15 SECCIÓN INFANTIL: ¡Feliz!
- 18 RECURSOS
- 19 COMUNIDAD
- 20 ENTREVISTA: Aprender a volar

GUÍA PRÁCTICA

- 5 Problemas de salud mental
- 9 La resiliencia
- 10 Cinco aspectos de una vida sana
- 14 En primera línea

PASO A PASO

SALUD MENTAL Y BIENESTAR

La salud mental es tan importante como la salud física. Ambas están estrechamente relacionadas y deben considerarse juntas. Sin embargo, en general, no se suele hablar de los problemas de salud mental, y esto hace que no se comprenda el tema y que se adopten actitudes que juzgan, estigmatizan y discriminan.

En este número de *Paso a Paso*, brindamos ideas prácticas para acabar con el estigma y la discriminación y, en su lugar, ofrecer apoyo y demostrar comprensión. También analizaremos la resiliencia (la capacidad de hacer frente a situaciones difíciles y recuperarse de ellas) y la importancia de hablar de nuestros sentimientos.

Al estar rodeados de opiniones contradictorias sobre cómo deberíamos vivir, vernos y actuar, es fácil que nos sintamos incompetentes e insignificantes, lo que puede causar ansiedad y depresión. La Biblia nos recuerda de que Dios nos ha creado a su imagen y que somos inmensamente valiosos para él. ¡Incluso sabe cuántos cabellos tenemos en la cabeza (Lucas 12:7)! Comprender que Dios nos ama de forma incondicional y que tiene un propósito para cada uno de nosotros puede ayudarnos a hacer frente a las dificultades que se nos presentan en la vida, entre ellas, las enfermedades mentales.



Jude Collins, editora

Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, quien nos consuela en todas nuestras tribulaciones. De esta manera, con la consolación con que nosotros mismos somos consolados por Dios, también nosotros podemos consolar a los que están en cualquier tribulación.

2 Corintios 1:3-4

 Foto de portada: Con el apoyo de Cheshire Disability Services Kenya, Festus ha salido de una depresión y lleva adelante un negocio exitoso. Lea su historia en la página 6. Foto: Cheshire Disability Services Kenya



Julian Eaton

SALUD MENTAL

De muchas maneras, la salud mental es como la salud física: nos afecta a todos y debemos cuidarla. La salud física y la salud mental están estrechamente relacionadas y ambas contribuyen a nuestro bienestar general.

Gozamos de una buena salud mental cuando nos sentimos bien con nosotros mismos, cuando podemos hacer frente al estrés que se nos presenta en la vida y cuando en general podemos pensar, sentir y reaccionar de formas que nos permitan realizar nuestras actividades cotidianas. Cuando nuestra mente está sana, podemos mantener buenas relaciones con las personas que nos rodean y contribuir efectivamente a la sociedad.

Si bien, de vez en cuando, todos sufrimos emocionalmente (por ejemplo, cuando perdemos a un ser querido o nos quedamos sin trabajo), esto no se considera una enfermedad mental, a menos que impida nuestro buen desempeño en la casa, en el trabajo o en la sociedad.

ENFERMEDAD MENTAL

Alrededor del 25 % de nosotros padecerá una enfermedad mental en algún momento de la vida, como la depresión y ansiedad, y también otras enfermedades menos comunes, como la esquizofrenia y el trastorno bipolar.

Cuando las personas atraviesan períodos de mala salud mental, pueden experimentar pensamientos y sentimientos angustiantes y, en algunos casos, incapacitantes. Sin embargo, para muchas personas, lo más difícil es ser excluidas de las actividades familiares y comunitarias o recibir un trato desagradable debido a la incomprensión.

Esto significa que, además de pensar cómo podemos apoyar a individuos y familias, debemos considerar cómo trata la sociedad a las personas que viven con problemas mentales. La creación de conciencia en las comunidades ayuda a formar sociedades más inclusivas, en particular, si se empodera a las personas con enfermedades mentales para que hablen por sí mismas.

SALUD MENTAL Y POBREZA

Si bien todos podemos tener problemas de salud mental, las personas que viven en situación de pobreza podrían verse particularmente expuestas a circunstancias que pueden llevar a enfermedades mentales. El estrés relacionado con una alimentación y una vivienda inadecuadas, la vulnerabilidad a los desastres y el acceso limitado a la atención de salud y a la educación (entre otros servicios) pueden aumentar el riesgo de que una persona desarrolle problemas de salud mental.

Por otro lado, una mala salud mental puede conducir a la pobreza cuando una persona ya no puede trabajar o debe gastar grandes sumas de dinero para obtener el apoyo que necesita. Además, otros integrantes de la familia, en particular las mujeres y las niñas, puede que deban quedarse en casa para cuidar de la persona enferma, lo que les impide ir a trabajar o a estudiar.

Las enfermedades mentales por lo general pueden tratarse efectivamente; por ejemplo, mediante consejería profesional, terapias psicológicas (terapia hablada) y formulación

de medicamentos. No obstante, en muchos países, solo un pequeño número de personas tiene acceso a servicios de salud mental.

OTROS IMPACTOS

Las personas que padecen enfermedades mentales graves a veces son ocultadas, se las suele sujetar físicamente e, incluso, recluir, cuando se las considera un peligro para sí mismas o para los demás. Esto sucede en todas las sociedades, a veces, de forma oficial, mediante servicios de salud, pero también en el ámbito comunitario.

Dichas restricciones les quitan a las personas gran parte del control que tienen sobre su propia vida y aumentan su vulnerabilidad a la violencia, la manipulación financiera y otras formas de abuso. Las leyes nacionales e internacionales deberían protegerlas, aunque en algunos países esto no sucede.

Cuando una persona que vive con discapacidad física es discriminada o se le hace difícil sobrellevar su impedimento (por ejemplo, porque sufre dolores crónicos) podría desarrollar una enfermedad mental.

📌 A veces, las madres primerizas sufren con bajos estados de ánimo y depresión. Bríndeles apoyo práctico y emocional y animelas a descansar bastante. Foto: Tom Price/Tearfund



En algunos casos, una mala salud mental puede tener un impacto negativo en la salud física; por ejemplo, debido a una nutrición deficiente, dificultad para dormir, accidentes o a los efectos secundarios de los medicamentos.

EL PAPEL DE LA FE

La gran mayoría de las personas en el mundo profesan una religión y es muy común que pidan ayuda a los líderes de fe cuando desarrollan una enfermedad mental. Esto sucede, en particular, en los países donde se considera que las enfermedades mentales tienen una causa espiritual (por ejemplo, la posesión demoníaca), en lugar de una causa médica o social.

Los lugares de culto y las organizaciones de fe se encuentran, por lo tanto, en una buena posición para brindar esperanza, amor y apoyo práctico. Además, pueden confrontar el estigma y abogar por el cambio. A continuación, damos algunas ideas.

RESPONDER CON AMOR

En el pasado, los líderes de fe frecuentemente estigmatizaban las enfermedades mentales, y esto hacía que las personas fueran incomprendidas y rechazadas por las comunidades religiosas y la sociedad en su conjunto. En su lugar, acoja a las personas que sufren emocionalmente, sin juzgarlas. Ofrezca el consuelo de la oración y alguien con quien hablar en un ambiente seguro y acogedor.

Brinde apoyo espiritual y práctico a las familias de las personas que padecen alguna enfermedad mental. Por ejemplo, puede visitarlas y ayudarlas con tareas del hogar tales como cuidar de alguien, cocinar, limpiar y hacer las compras, entre otras.

Los grupos de autoayuda, como este en Uganda, brindan a las personas la oportunidad de mejorar su bienestar mediante encuentros sociales y posibilidades de ahorrar e invertir en pequeños emprendimientos.
Foto: Maggie Murphy/Tearfund

APOYO PARA DESARROLLAR RESILIENCIA

Organice actividades para ayudar a las personas a afrontar las dificultades normales de la vida, recuperarse de alguna enfermedad mental y aprender a vivir con problemas de salud mental crónicos.

Por ejemplo, la creación de grupos en los que niños, niñas y adultos puedan divertirse, jugar, aprender nuevas habilidades, ahorrar dinero y pedir préstamos, forjar amistades y hablar de las cosas que les preocupan. Garantice que todas las personas puedan acceder a estos grupos, incluidas las personas que viven con discapacidad y con problemas de salud crónicos, como el VIH.

Practique y fomente la adopción de hábitos de autocuidado para mejorar el bienestar. Por ejemplo: dormir suficiente; forjar relaciones positivas; hacer ejercicio regular; dedicar tiempo para apreciar la creación de Dios; comer alimentos saludables; mantener una buena higiene; evitar el abuso de drogas y alcohol; y encontrar el equilibrio justo entre el trabajo y otras actividades.

Las personas que se están recuperando de alguna enfermedad mental suelen valorar el apoyo que se les brinda para rehacer su vida. Si se han aislado, ofrezca acompañarlas al mercado, a su lugar de culto o a eventos comunitarios hasta que recobren la confianza para interactuar en la sociedad por sí mismas.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Hay ocasiones en que las personas desarrollan enfermedades mentales graves, como la esquizofrenia. Ofrezca orar y brindar consuelo y apoyo práctico como lo haría ante cualquier otra enfermedad, pero, además, anime a las personas a buscar ayuda profesional si estuviese disponible.

Averigüe qué servicios de salud mental se ofrecen en su región y cómo derivar a las personas que los necesiten. Si alguien manifiesta estar pensando en autolesionarse o en lastimar a otros, busque ayuda médica de inmediato.

ABOGUE POR EL CAMBIO

Cuando los servicios de salud mental disponibles no son adecuados, promueva su integración en el sistema de atención de salud nacional. De esta forma, aumentará el acceso a la atención y garantizará que las personas que padecen tanto problemas físicos como mentales puedan ser atendidas en el mismo lugar, lo que ayudará a reducir el estigma de las enfermedades mentales.

Esta integración también es útil en el ámbito comunitario. Por ejemplo, los trabajadores de la salud en la comunidad pueden crear conciencia acerca de las enfermedades mentales, reconocer y atender casos y derivarlos cuando sea necesario.

Averigüe qué tipo de protección ofrecen las leyes de su país a las personas con problemas mentales. Si las leyes no ofrecen protección adecuada o no se aplican debidamente, abogue para que se refuercen. El *Conjunto de herramientas para la incidencia* de Tearfund explica paso a paso cómo exigir cuentas a los Gobiernos y cómo abogar por el cambio (ver la página 18 para más información).

LA SALUD MENTAL SALE A LA LUZ

La salud mental, finalmente, se hace visible. Las personas cada vez más se sienten capaces de hablar de cuestiones de salud mental, y se presta más atención al bienestar como parte del trabajo comunitario de socorro y desarrollo.

La pandemia de Covid-19 nos ha demostrado lo importante que es la salud mental en una crisis mundial. También nos ha recordado que todos tenemos un papel que jugar a la hora de apoyar a las personas que están pasando por situaciones difíciles.

El Dr. Julian Eaton es el director de Salud Mental de CBM Global y profesor adjunto del Centro para la Salud Mental Global de la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres.

Correo electrónico:
julian.eaton@cbm-global.org
www.cbm-global.org



PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Los problemas de salud mental varían desde una leve angustia a una enfermedad grave e incapacitante. Con el tiempo, y el apoyo y tratamiento adecuados, muchas personas se recuperan plenamente. Otras, en cambio, necesitan ayuda a largo plazo para vivir con su enfermedad.

Las terapias psicológicas (terapias habladas) suelen ayudar. Mediante la conversación, los terapeutas ayudan a las personas a entender cómo sus pensamientos pueden provocar emociones y comportamientos negativos. También sugieren estrategias para el autocuidado, entre ellas, evitar consumir alcohol, ingerir alimentos saludables y practicar técnicas de relajación.

Los medicamentos, como los antidepresivos y estabilizadores del estado de ánimo recetados por médicos psiquiatras, también pueden ser beneficiosos en algunos casos.

ANSIEDAD

La ansiedad ocurre cuando las preocupaciones o el miedo nos abruman y no los podemos controlar. Entre sus síntomas, se incluyen

desasosiego, dificultad para dormir o concentrarse, tener náuseas y dificultad para respirar, mareos y aceleración del pulso.

Entre los trastornos de ansiedad, cabe mencionar los siguientes:

- **Trastorno de estrés postraumático:** en general, suele ser desencadenado por un acontecimiento aterrador que puede revivirse en pesadillas o recordarse vívidamente. Las personas que lo sufren pueden sentirse más enojadas y molestas que de costumbre.
- **Fobia:** consiste en el miedo abrumador hacia un objeto, un lugar, una situación o un animal.
- **Trastorno obsesivo compulsivo:** consiste en pensamientos negativos no deseados que provocan que una persona adopte comportamientos repetitivos con el fin de aliviar su ansiedad.

DEPRESIÓN

La depresión ocurre cuando los sentimientos de tristeza persisten durante semanas o



En Zimbabwe, donde es difícil acceder a atención psiquiátrica, un grupo de mujeres capacitadas en terapias habladas por la organización The Friendship Bench ha ayudado a miles de personas a sentirse mejor. Foto: Justin Sutcliffe/The Friendship Bench

meses. Cuando una persona tiene depresión, se le hace difícil sentirse mejor, aunque haga cosas que por lo general mejoran su estado de ánimo.

Otros síntomas pueden ser, mostrar desinterés en las actividades cotidianas, irritabilidad, impotencia, cansancio, dificultad para dormir, pérdida de apetito, y dolores y achaques. Si la depresión es grave, la persona que la sufre puede querer autolesionarse o experimentar pensamientos suicidas.

Hay muchas formas distintas de depresión, a saber:

- **Depresión posnatal:** bajo estado de ánimo, agotamiento y sensación de impotencia después de dar a luz.
- **Trastorno bipolar:** episodios de depresión seguidos de periodos de intensa actividad y energía.

ESQUIZOFRENIA

Se trata de una enfermedad crónica grave que dificulta poder distinguir los pensamientos e ideas de la realidad.

Entre los síntomas, se incluyen alucinaciones (oír o ver cosas que no existen fuera de la mente de la persona), pensamientos confusos, pérdida de interés en las actividades cotidianas, deseo de evitar a la gente y descuido de la higiene personal.

.....
Para más información sobre las enfermedades mentales, visite www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders.

ATAQUE DE PÁNICO

Se trata de un episodio repentino de miedo intenso que desencadena una reacción física severa, como pulso acelerado, sensación de desmayo, náusea, dolor en el pecho y falta de aire.

Los ataques de pánico pueden ser aterradores, pues la persona puede creer que está perdiendo el control, teniendo un ataque al corazón o, incluso, muriendo.

Cómo prestar ayuda

Si alguien está sufriendo un ataque de pánico, mantenga la calma. Tranquilice a la persona diciéndole que usted está a su lado, que ya pronto pasará y que se encuentra a salvo.

Pregúntele si desea ir a otro lugar y recuérdle que respire.

Una vez concluido el episodio, es posible que la persona no quiera hablar de lo ocurrido. Déjese guiar por la persona y responda con empatía y compasión.

Los ataques de pánico no son peligrosos y suelen durar unos 20 minutos. No obstante, es posible que la persona necesite atención de urgencia en los siguientes casos:

- el dolor en el pecho se extiende a los brazos o los hombros,
- los síntomas se prolongan durante más de 20 minutos y empeoran,
- la falta de aire no se pasa.



Vincent Ogotu y Rachel Kitavi

DERRIBAR BARRERAS

Cuando Festus comenzó a estar deprimido y a tener epilepsia, sus padres querían que consultara a un curandero. Cuando él decidió consultar a un médico psiquiatra, sus padres se enojaron. Sentían que Festus se había vuelto terco y convertido en una carga, y dejaron de cuidarlo.

En consecuencia, Festus tuvo que buscar trabajos informales para mantenerse, mientras también intentaba estudiar. Pero cada vez que conseguía empleo, le daba un ataque de epilepsia, en el trabajo o camino a su casa. No le alcanzaba el dinero para comprar sus medicamentos y apenas podía sobrevivir, y fue en este contexto que Cheshire Disability Services Kenya (CDSK) comenzó a ayudarlo.

Cuando las personas con problemas de salud mental como Festus reciben la atención psicológica, médica y social que necesitan, suelen recuperarse por completo o aprenden a vivir con su enfermedad. En cambio, cuando se sienten rechazadas y malentendidas por su comunidad, las presiones psicológicas y sociales pueden ocasionar un nivel de discapacidad que les dificulta realizar las actividades cotidianas. Esto se conoce con el nombre de «discapacidad psicossocial».

HABILIDADES COMERCIALES

CDSK se dio cuenta de que la principal necesidad de Festus era obtener un empleo estable, por lo que le ofrecieron capacitación en habilidades comerciales, como atención al cliente, contaduría, ventas y marketing. Estos últimos años, Festus se ha dedicado a fabricar y vender jabón líquido y ahora puede comprar sus medicamentos y satisfacer sus otras necesidades básicas.

Festus pudo retomar sus estudios y en 2018 obtuvo un diploma en producción audiovisual en la Kenyatta University.

LA IMPORTANCIA DE HABLAR

En la actualidad, Festus dirige un grupo de apoyo psicossocial, donde ayuda a otros jóvenes que tienen problemas de salud mental.

Para estos jóvenes, no es fácil admitir que no están bien. Temen ser discriminados si se les hace un diagnóstico formal y perder sus trabajos si sus empleadores se enteran.

Los grupos de apoyo mensuales brindan espacios seguros para que los jóvenes y sus padres, junto con otras personas que los cuidan y apoyan, hablen de sus problemas sin temor a ser juzgados. Hablar con los demás los hace sentir mejor y más capaces de encontrar soluciones a sus dificultades. Con el tiempo, los jóvenes suelen ganar suficiente confianza para buscar ayuda profesional, y CDSK organiza sesiones para que los jóvenes, sus padres y las otras personas que los cuidan y apoyan hablen con terapeutas.

DEFENDER LOS DERECHOS

Los jóvenes reciben capacitación en habilidades interpersonales y de comunicación, durante la cual aprenden a contar sus historias y defender sus derechos. Se los anima a hablar de los cambios que les gustaría ver en su comunidad y a manifestarse contra el estigma y la discriminación. De esta forma, poco a poco, derriban las barreras que causa la falta de comprensión de las enfermedades mentales.

Un joven llamado Bernard sabe defender tan bien sus derechos y los de los demás que ahora trabaja como defensor de salud mental para una organización no gubernamental local. Además, está a cargo de un negocio de ropa al que le va muy bien.

Bernard padece esquizofrenia, pero hace más de seis años que no presenta síntomas gracias a los medicamentos, la terapia y el apoyo y cariño que recibe de sus padres.



PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Pueden las personas en su comunidad hablar abiertamente acerca de su salud mental? Si la respuesta es «no», ¿Qué podría usted hacer para que este sea un tema del cual se pueda hablar y las personas sientan que pueden pedir ayuda?
- ¿Cómo puede su iglesia u organización apoyar a las personas que padecen enfermedades mentales para que cuenten sus historias y defiendan sus derechos?
- ¿Cómo puede ayudar a crear conciencia y fomentar la comprensión acerca de las enfermedades mentales en su comunidad?

Vincent Ogotu es responsable de programas y Rachel Kitavi es asistente de proyectos en Cheshire Disability Services Kenya.

Correo electrónico:
info@cheshiredisabilityservices.org
www.cheshiredisabilityservices.org

Con esfuerzo y determinación, Festus ahora dirige un negocio exitoso de fabricación y venta de jabón líquido. Foto: Cheshire Disability Services Kenya





Cuando las personas se sienten agobiadas, podemos ayudarlas tratándolas con amabilidad y comprensión.

ESTUDIO BÍBLICO

CONSUELO Y RESTAURACIÓN

Lea 1 Reyes 19:3-15

En un grupo o por su cuenta, reflexione sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se siente Elías en los versículos 3-5? ¿Alguna vez se ha sentido así?
- ¿Qué hace Dios en los versículos 5-9? ¿Qué no hace?
- ¿Qué hace Dios en los versículos 10-15? ¿Qué no hace?
- ¿Qué podemos aprender de la manera en que Dios interactúa con Elías?

Elías está cansado, acongojado y solo. Acaba de vivenciar uno de los periodos más intensos de su existencia: se enfrentó a 450 profetas de Baal; invocó al Señor para que respondiera con fuego desde el cielo; vio como Dios envió una tormenta después de años de sequía y hambruna; corrió 30 kilómetros por delante de una carroza; recibió una amenaza de muerte de la reina; huyó a unos 160 kilómetros de distancia; y finalmente se encontró solo en el desierto.

¿Cómo trata Dios a este hombre agotado? Primero, lo apoya de forma muy práctica. Le ofrece alimento y le permite descansar.

Una vez que Elías empieza a sentirse mejor, Dios lo lleva al Monte Horeb, el monte de Dios. Aquí es donde Dios se reunió y habló con Moisés a través de la zarza ardiente (Éxodo 3:1-2), le entregó los diez mandamientos y confirmó su pacto con el pueblo de Israel (Deuteronomio 5). El estar en ese lugar, traería a la memoria de Elías las promesas de Dios y su fidelidad en tiempos anteriores. Pero, a diferencia de la aparición de Dios a Moisés, que estuvo marcada por

el viento, el fuego y los terremotos, esta vez Dios se presenta en el viento apacible.

Finalmente, una vez que Elías se encuentra completamente recuperado y renovado, Dios le da una importante tarea nueva, demostrando que él es valioso para Dios y que todavía puede contar con él.

DEPRESIÓN

Aunque la palabra «depresión» como tal no se encuentra en la Biblia, hay muchas referencias a la desesperación, la desesperanza y la profunda desdicha (por ejemplo, en Lamentaciones y en muchos de los Salmos). Dios comprende y nos ofrece alternativas: el perdón, el amor y la esperanza.

Debemos orar por las personas con depresión, pero, al igual que con las enfermedades físicas, Dios no siempre responde de la manera que esperamos. A veces, Dios sana a las personas de sus enfermedades, pero a menudo trae sanidad de otras maneras. Es importante entender que, si la depresión no se cura, no es por «falta de fe» de parte de la persona.

Superar la depresión puede requerir una combinación de enfoques. Hablar con consejeros profesionales puede ayudar a modificar patrones de pensamiento negativos. Los antidepressivos pueden ayudar a equilibrar las sustancias químicas en el cerebro que nos permiten sentirnos bien. Las comunidades cristianas pueden ayudar a combatir el aislamiento y la soledad.

PROPORCIONAR APOYO

Todo el mundo debe sentirse valorado, sin importar por lo que esté pasando. Las visitas,

la oración, las llamadas telefónicas y el apoyo práctico benefician mucho. No necesitamos ser expertos en salud mental para ayudar. Podemos apoyar a los que sufren y presentar a Jesús como fuente de esperanza. Mateo 5:4 dice: «Bienaventurados los que lloran, porque recibirán consolación».

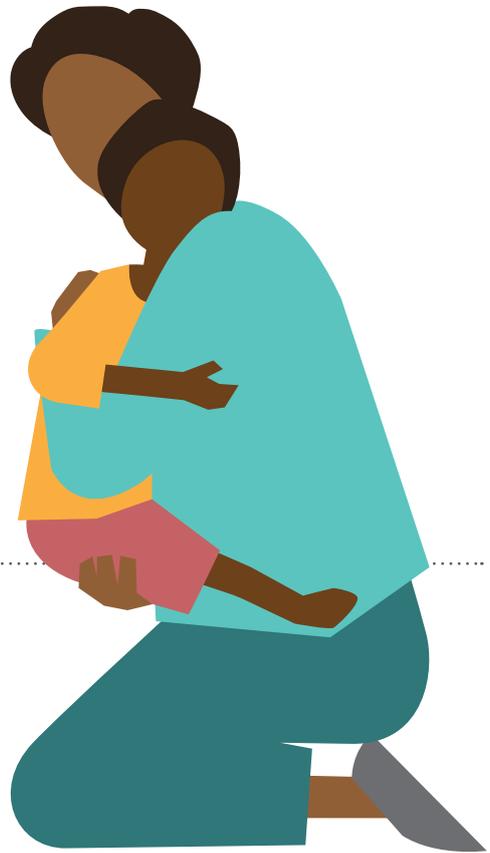


PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

Dios respondió a Elías ofreciéndole apoyo práctico, incluidos alimento, bebida y descanso. Luego, Dios le recordó amablemente a Elías su fidelidad en el pasado. Finalmente, lo restauró dándole una nueva tarea.

- ¿Qué podemos hacer para apoyar de forma práctica a las personas que sufren de bajo estado de ánimo y depresión?
- ¿Cómo podemos apoyarlas espiritualmente?
- ¿Conoce a alguna persona que se beneficiaría si se le diera un nuevo papel que le ayudara a sentirse parte valiosa de su iglesia y comunidad?

Este estudio se ha tomado de «Lifting the lid» (Sacando a la luz), un curso de estudios bíblicos de seis semanas de duración diseñado para ayudar a las iglesias a explorar los temas del bienestar emocional y mental. Descárguelo gratuitamente desde el sitio web de Livability en: <https://www.livability.org.uk> y busque «Lifting the lid» (Solo disponible en inglés).



ENTREVISTA

IDENTIDAD

El doctor Ashok Chacko ha visto a muchas personas transformar su vida gracias a la consejería bíblica. Aquí nos cuenta un poco más al respecto.

¿Qué es la consejería bíblica?

La consejería bíblica ayuda a relacionar las Escrituras con la vida real. Es muy práctica. Mediante enseñanzas bíblicas, ayudamos a las personas a entender su verdadera identidad en Cristo y a hacer frente a los desafíos que nos presenta la vida.

¿Por qué es importante la identidad?

Dios nos creó para ser portadores de su imagen y reflejar su personalidad en nuestra vida. Fuimos diseñados para tener a Dios como fuente de nuestra identidad y depender totalmente de él, de la misma manera que la fuente de la identidad de Jesús fue «toda palabra que sale de la boca de Dios» (Mateo 4:4). Dios quiere que vivamos en armonía con él, con los demás y con toda la creación. Esto está resumido en la palabra hebrea «shalom», que hace referencia a la profunda paz que surge de la armonía.

«BUSCAMOS A LA FUENTE DE NUESTRA IDENTIDAD EN NUESTRA CULTURA Y EN LOS DEMÁS EN LUGAR DE EN DIOS»

Desafortunadamente, como consecuencia del pecado, nos centramos en nosotros mismos, en lugar de centrarnos en Dios. Buscamos a la fuente de nuestra identidad

Dios nos ama y consuela de todas nuestras tribulaciones (2 Corintios 1:3-4).

en nuestra cultura y en los demás en lugar de en Dios. Como resultado, tenemos una imagen distorsionada de nosotros mismos y de los demás. Al compararnos con los demás o cuando intentamos complacerlos, en vez de relacionarnos con Dios, podemos volvernos temerosos y ansiosos.

Jesús vino a reconciliarnos con Dios. Cuando depositamos nuestra confianza en él, nuestra identidad como hijos de Dios se restaura firmemente en nuestros corazones, lo que nos da la confianza para responder de forma distinta a las dificultades y presiones que enfrentamos.

¿Puede darnos un ejemplo?

A continuación, comparto el testimonio de una de las personas que ha estado haciendo terapia conmigo, quien nos ha dado permiso para publicarlo.

«Cuando era niña, me plagaban distintos miedos y fobias. Hablar con un grupo de personas me ponía nerviosa y vivía con miedo al rechazo y a la desaprobación.

Cuando le diagnosticaron una enfermedad terminal a mi papá, comencé a tener ataques de pánico y cualquier cosa me causaba ansiedad. Me irritaba fácilmente, me enojaba con mis familiares y amigos, y hacía comentarios hirientes. Buscaba formas de escapar y evadir lo que me estaba pasando.

Pensaba que mi felicidad dependía de cambiar mis circunstancias. Pero el problema no era

mi familia, era yo. Cuando me di cuenta de esto, comencé a orar a Jesús y a llorar como un niño.

Sé que, cuando me dirijo a Dios, no necesito esconder nada, porque él ya sabe todos mis secretos y lo que mi corazón anhela. Conoce mi sufrimiento y mis penas más profundas. No solo me comprende, sino que, como él mismo tuvo su cuota de sufrimiento inconcebible, sabe consolarme.

Mi ansiedad y miedo no se fueron enseguida, pero mi forma de ver las cosas comenzó a cambiar. Dios cobró importancia frente a los problemas. En los días que no me siento fuerte, me digo que soy una nueva criatura en Cristo, que me cuida, y ya no soy esclava del temor (Romanos 8:15). Me reconfortan mucho las palabras de Jesús a Pablo: «Bástate mi gracia, porque mi poder se perfecciona en la debilidad (2 Corintios 12:9)».

Cuando se nos hace difícil enfrentar los problemas de la vida, reconocer que somos los hijos e hijas de un Padre compasivo y celestial, que nos ama incondicionalmente, nos permite correr hacia él. Podemos ver que nuestra dignidad y valor vienen de Dios, y que esto nos ayuda a hacer frente a situaciones con más resiliencia y esperanza.

El doctor Chacko es médico y consejero bíblico en India.

Correo electrónico: ashokchacko@gmail.com

LA RESILIENCIA

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

La resiliencia es la capacidad de una persona o comunidad de hacer frente al estrés y desenvolverse bien, incluso en circunstancias apremiantes, como guerras, desastres o enfermedad.

Las personas resilientes por lo general no permiten que las dificultades que enfrentan definan quiénes son. En su lugar, pueden ver más allá de la situación y considerar los malos tiempos como algo pasajero, no permanente. Pueden adaptarse y ajustarse a las nuevas circunstancias y desarrollarse plenamente.

En las comunidades resilientes, los habitantes se unen y se ayudan durante tiempos difíciles. Su deseo de compartir recursos y ofrecer apoyo a los más vulnerables los ayuda a recuperarse. La resiliencia se fortalece a través de una buena comunicación y al establecer acuerdos sobre lo que debe hacerse ante una emergencia.

¿SE PUEDE APRENDER LA RESILIENCIA?

Sí. La buena noticia es que todos podemos volvernos más resilientes y ayudar a que los demás también lo sean. A continuación, damos algunas ideas sobre cómo lograrlo, adoptando actitudes sanas en cinco aspectos de la vida que se relacionan entre sí: el espiritual, físico, emocional, mental y social.

ESPIRITUAL

La fe nos ayuda a mantener la perspectiva

Reservar tiempo para hacer las cosas que disfrutamos, como estas mujeres y niñas que están jugando al fútbol en Bolivia, puede ser una de las mejores maneras de reducir el estrés y mejorar la resiliencia y el bienestar.
Foto: Andrew Philip/Tearfund

y actúa como ancla cuando nos sentimos desbordados (ver Hebreos 6:19).

Ser parte de una comunidad de fe nos otorga una identidad y nos da esperanza para el futuro; también nos reconforta y brinda ayuda práctica y apoyo mutuo.

FÍSICO

El ejercicio nos ayuda a descargar tensiones y estrés y nos vigoriza física y mentalmente. Puede reducir el riesgo de que suframos depresión, nos permite dormir mejor y nos abre las puertas a que conozcamos gente. Pasar tiempo disfrutando de la creación de Dios, y en contacto con ella, también puede mejorar nuestro bienestar; por ejemplo, al admirar la belleza de una puesta de sol, o sembrar semillas y verlas germinar.

Comer alimentos saludables, como frutas y verduras, nos brinda la energía que necesitamos para enfrentar las dificultades que surgen cada día. También permite que nuestros cuerpos estén mejor preparados para combatir enfermedades.

La mayoría de los adultos necesitan dormir entre siete y nueve horas para funcionar óptimamente. Dormir nos permite revitalizar la mente y el cuerpo, y nos ayuda a mantenernos sanos. No dormir lo suficiente puede afectar negativamente nuestro estado de ánimo y niveles de concentración y de energía, además de nuestras relaciones.

EMOCIONAL

Las emociones, como la tristeza, la alegría, la ira y el miedo, son una parte importante de ser humanos. No expresar nuestras emociones o expresarlas de formas negativas puede ser dañino y destructivo para nosotros mismos y las personas que nos rodean.

Ser sinceros con nosotros mismos acerca de nuestros sentimientos y hablar con personas que sepan escuchar puede ser de gran ayuda.

MENTAL

Las actividades creativas e intelectualmente estimulantes ayudan a que nuestra mente se mantenga alerta y en forma. Entre ellas, se incluyen el estudio, los juegos, la danza, las artes dramáticas, el canto, la pintura, la lectura y la escritura.

SOCIAL

Juntos somos más fuertes. Las relaciones sanas nos dan la energía que necesitamos para afrontar las dificultades normales de la vida y también para ayudar y apoyar a los demás.

Cuando surgen conflictos, es importante resolverlos sin demora. Los conflictos no resueltos pueden provocarnos ansiedad, depresión y llevarnos a adoptar comportamientos poco útiles. Debemos estar dispuestos a pedir perdón cuando nos equivocamos, a perdonarnos y a perdonar a los demás.

Podemos demostrar nuestro aprecio por una persona diciéndole lo que nos gusta de ella. Los niños y las niñas en particular necesitan motivación y aceptación. Muy a menudo se les habla con dureza y se los trata con violencia. Esto destruye su autoestima y su confianza en los demás.

El amor, la bondad, la consideración, la mansedumbre y el dominio propio son todos aspectos importantes de las relaciones sanas.

Utilice el siguiente póster para que todos recuerden los diferentes pasos que pueden dar para crear resiliencia.

Ian Orton es el coordinador de Cuidado Pastoral en Tearfund.
Correo electrónico: ian.orton@tearfund.org



CINCO ASPECTOS DE UNA VIDA SANA

Si queremos vivir vidas sanas y ayudar a los demás, debemos cuidarnos a nosotros mismos. A continuación, damos algunos ejemplos de cómo practicar el autocuidado para aumentar nuestra resiliencia y manejar el estrés.

El estrés es lo que sentimos cuando estamos molestos o preocupados por algo. Todos necesitamos una cuota de estrés en nuestra vida, ya que nos motiva a mantenernos activos, esforzarnos y dar lo mejor de nosotros. Por el contrario, demasiado estrés o estrés por períodos prolongados puede hacernos mal.



PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Cuáles de estas estrategias de autocuidado suele poner en práctica?
- ¿Cuál le resulta más útil?
- ¿Cuál le gustaría aplicar con más frecuencia?
- ¿Qué otras estrategias positivas se le ocurren?

1 ESPIRITUAL

- Dedique tiempo a orar y reflexionar
- Medite sobre la palabra de Dios
- Disfrute de la hermandad con otras personas creyentes



2 FÍSICO

- Haga ejercicio con regularidad
- Mantenga una dieta balanceada
- Duerma lo suficiente



3 MENTAL

- Pruebe cosas nuevas
- Use la creatividad
- Haga cosas que disfruta



4 EMOCIONAL

- Exprese sus sentimientos con sinceridad
- Hable de sus problemas
- Comparta su vida con otras personas



5 SOCIAL

- Forje relaciones sólidas
- Practique el perdón
- Apoye a los demás



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Cuando esté pasando por momentos de mucho estrés, estas técnicas pueden ayudarlo a relajarse.

RESPIRE

Respire lentamente por la nariz mientras cuenta mentalmente hasta tres. Contenga la respiración mientras cuenta hasta dos. A continuación, exhale despacio por la boca mientras cuenta hasta tres. Repita este ejercicio varias veces hasta que se sienta más calmado.

El estrés puede llevarnos a una respiración corta y superficial, lo que puede causar mareos. Este ejercicio ayuda a regular la respiración y aumenta la cantidad de oxígeno que entra a los pulmones y el cerebro.

ARRAIGO

- Cierre los ojos.
- Escuche los sonidos que lo rodean. ¿Qué oye?
- Sienta la presión de sus pies sobre el suelo. Si está sentado, sienta la presión de las piernas y la espalda contra la silla. Una a una, piense en las distintas partes de su cuerpo y libere la tensión de la cara, los hombros, los brazos, el estómago, las manos, las piernas y los pies.
- Respire lenta y profundamente.

Este ejercicio sirve para mantenernos en el momento presente, en vez de preocuparnos por cosas que podrían ocurrir en el futuro o acontecimientos que ya han ocurrido. Ayuda a controlar nuestros pensamientos y a reducir la tensión corporal causada por la ansiedad o el estrés.

LUGAR SEGURO

- Cierre los ojos.
- Piense en un lugar donde se siente seguro. Visualícelo en detalle, incluso cómo se siente cuando se encuentra en él.
- Descanse un momento en su lugar seguro.

Después de una experiencia traumática, distintas cosas pueden desencadenar recuerdos y hacernos sentir de nuevo terror, angustia, pena y dolor. Este ejercicio ayuda a controlar estos recuerdos y a recordar que estamos a salvo. Hablar con otra persona acerca del trauma vivido también puede ser de gran ayuda.



Stanley Hanya

CÓMO SOBREPONERSE AL TRAUMA

«Cuando veo aparecer nubes u oigo el ruido de camiones pesados, me empiezo a sentir mal porque me recuerda lo que vi y oí durante el ciclón Idai», cuenta un miembro de la comunidad de Chipinge en Zimbabwe.

Cuando el ciclón Idai azotó Chipinge en marzo de 2019, el desastre cobró proporciones devastadoras. Varios cientos de personas perdieron a familiares, amigos y vecinos, además de sus hogares y pertenencias. La comunidad quedó destruida y traumatizada por la experiencia. Las personas tenían pesadillas, problemas para conciliar el sueño y no podían caminar en la oscuridad porque les recordaba la noche en que el ciclón azotó su comunidad. Cualquier lluvia les hacía revivir el trauma.

APOYO LOCAL

Cuando el equipo de Evangelical Fellowship of Zimbabwe realizó una evaluación de necesidades en Chipinge, se hizo evidente que la población necesitaba desesperadamente apoyo psicológico. Como resultado, sesenta facilitadores pertenecientes a la comunidad y las iglesias locales fueron capacitados

en primeros auxilios para la salud mental por la Africa University (ver recuadro en la página 13).

El objetivo era formar un equipo de personas del lugar que pudieran brindar apoyo en salud mental, en la comunidad, de forma inmediata y a más largo plazo. El grupo recibió capacitación en temas tales como el trauma, el empoderamiento de personas sobrevivientes y la sanación de recuerdos.

Los facilitadores ahora brindan apoyo individual y en pequeños grupos a los miembros de la comunidad. Cuando las personas necesitan ayuda más especializada, se las deriva a organizaciones como Childline (un servicio de asistencia telefónica para la infancia y la juventud) y el Ministerio de Bienestar Social.

Según uno de los facilitadores, el Sr. Sithole, el camino que recorren con cada persona les ha ayudado a entender que afrontar el trauma es un proceso, no un evento: «Es necesario establecer una relación con las personas para que se animen a hablar de sus experiencias y del impacto que estas han tenido en su vida».

EL TRAUMA

El **trauma** es una respuesta emocional a un evento sumamente angustiante o perturbador. El shock y la negación que se sienten en un principio pueden luego transformarse en emociones impredecibles, sentimientos de desesperanza, tristeza, desesperación, culpa y en síntomas físicos, como náuseas y dolores de cabeza.

Algunas personas pueden desarrollar **trastorno de estrés postraumático** y tener pesadillas aterradoras persistentes y otros recuerdos de la difícil experiencia vivida.

El **trauma indirecto** ocurre cuando alguien que pasa tiempo ayudando a las personas sobrevivientes de acontecimientos traumáticos comienza a experimentar por sí mismo los síntomas del trauma.

La capacitación también ayudó a que los facilitadores superaran algunos de sus propios traumas. El Sr. Nduna, un líder de la iglesia, comentó: «Antes de la capacitación, no sabía que estaba traumatizado y sufriendo, pero durante la capacitación me brindaron ayuda y ahora puedo ayudar a mi familia y a otras personas».

AYUDA MUTUA

El Sr. Sithole y el Sr. Nduna llevan a cabo sesiones grupales mensuales con un máximo de seis personas por grupo.

En palabras del integrante de un grupo: «En nuestras sesiones individuales con los facilitadores, veía progreso, aunque aún sentía que estaba en mi propio mundo, pero cuando empezamos las sesiones grupales, me di cuenta de que los demás también estaban enfrentando el mismo trauma y juntos nos estábamos ayudando». Otra persona manifestó: «Sanar lleva tiempo, pero sentimos que la carga no es tan pesada como antes».

Stanley Hanya es el coordinador de movilización de la iglesia y de la comunidad de Evangelical Fellowship of Zimbabwe.

Correo electrónico: ehanya@gmail.com
www.efzimbabwe.org

Chinguema nos muestra el nivel que alcanzó el agua de la inundación durante el ciclón Idai en Mozambique. El ciclón tuvo un impacto devastador en Mozambique, Malauí y Zimbabwe. Foto: David Mutua/Tearfund



PRIMEROS AUXILIOS PARA LA SALUD MENTAL

El «Programa de Primeros Auxilios para la Salud Mental» se llevó a cabo en Australia en el año 2000 y desde entonces ha sido adoptado por muchos otros países. El objetivo es que las comunidades entiendan mejor la salud mental y los diferentes factores que pueden afectar el bienestar. Las personas que reciben capacitación aprenden a identificar las señales de una mala salud mental y adquieren confianza para brindar apoyo a las personas que la padecen.

Estos son los pasos que se deben seguir:

1 EVALUAR EL RIESGO DE DAÑO O SUICIDIO

Si está preocupado por alguien, elija un lugar y una hora convenientes para hablar con esa persona al respecto. Si nota indicios de autolesión o angustia extrema, puede que la persona se encuentre en una situación de crisis y necesite ayuda profesional inmediata. Si este no es el caso, vaya al paso siguiente.

2 ESCUCHAR SIN JUZGAR

Cuando una persona experimenta problemas de salud mental, debe poder hablar sin sentirse juzgada. No se preocupe si no sabe qué decir. Lo más importante es que escuche atentamente, con paciencia y compasión.

3 PROPORCIONAR APOYO E INFORMACIÓN

Apoye a la persona de la forma que pueda, sea brindando ayuda práctica, emocional o espiritual. Por ejemplo, puede ofrecerle comidas nutritivas, orar o reunirse regularmente con ella para hablar. Provea información confiable que le ayude a la persona a entender lo que le está pasando. Puede ser reconfortante para la persona saber que no es la única que se siente así.

4 ANIMAR A LA PERSONA A QUE PRACTIQUE LA AUTOAYUDA Y OTRAS ESTRATEGIAS DE APOYO

Anime a la persona a que pida ayuda a su familia, amigos y líderes espirituales. Entre otras estrategias de autoayuda, cabe mencionar hacer ejercicio de forma regular, dormir lo suficiente y adoptar un pasatiempo, como dibujar o tener una huerta. Anime a la persona a que no abuse del alcohol o de las drogas, ya que pueden empeorar el problema.

5 ANIMAR A LA PERSONA A QUE BUSQUE AYUDA PROFESIONAL APROPIADA

Las enfermedades de salud mental por lo general pueden tratarse eficazmente combinando medicamentos y terapia psicológica. Si es posible, anime a la persona a que consulte con un médico o trabajador de la salud comunitario acerca de lo que está viviendo y el impacto que dicha vivencia tiene.



ESTUDIO DE CASO: FORTALECER EL CUERPO Y LA MENTE

La terraza en Jordania está fría y mojada por la lluvia, pero luego de una breve charla, todos los hombres están afuera, corriendo en círculo para entrar en calor.

Durante los siguientes 45 minutos, los doce hombres en la terraza corren, saltan, mueven los brazos hacia arriba y abajo, y hacen flexiones de brazos, sentadillas y otros ejercicios.

HISTORIAS DOLOROSAS

Todos los hombres en este grupo de ejercicios son refugiados sirios. Las historias que tienen para contar son dolorosas y se tratan de la guerra, de haber tenido que huir y de la pérdida de seres queridos, hogares y negocios. Cuando llegaron a Jordania, para muchos fue muy difícil haber perdido su comunidad y no poder trabajar para mantener a sus familias.

«Básicamente, nos quedábamos sentados en casa, creando problemas en la familia», cuenta uno de los participantes. «Pero ahora, estamos saliendo a participar en actividades. Y cuando nos reunimos y nos visitamos,

conversamos. Nos hemos vuelto como amigos y hermanos».

MÁS SANOS Y EN MEJOR FORMA

Cuando terminan los ejercicios, todos los hombres cuentan que su estado físico y salud han mejorado gracias al programa, que a su vez los está ayudando con su salud mental. «Me siento más en paz y ahora estoy más tranquilo», comenta un participante. «Me ha ayudado con los nervios... He aprendido a controlar mejor mi enojo y a no lastimar a los demás».

Uno de sus amigos agrega: «La vida de un refugiado es dura. Antes del programa, estaba en casa, muy deprimido. Ahora tengo algo que hacer, mis días tienen una rutina y mi estado de ánimo ha mejorado».

Los hombres también han señalado el valor positivo de hablar al comienzo de cada reunión. «Hemos aprendido a tratar bien a nuestros hijos, hijas y esposas, a comportarnos de buena manera, dando más amor y fuerza», asevera un hombre. Otro comenta que ya no golpea a su esposa



📷 Ejercicio y comunidad: dos buenas maneras de desarrollar resiliencia y comenzar a superar el trauma. Foto: Stella Chetham/Tearfund

cuando está enojado. «También me siento más capaz de tratar bien a mis vecinos y a los habitantes de la comunidad», cuenta.

Correo electrónico: publications@tearfund.org



Karla Jordan

EN PRIMERA LÍNEA

Las personas que trabajan con miembros de su propia comunidad que han pasado por acontecimientos traumáticos enfrentan una serie de desafíos físicos y emocionales.

Por ejemplo:

- Es probable que trabajen en situaciones difíciles y peligrosas, al tiempo que atienden las necesidades de los miembros de sus familias.
- Por lo general, han atravesado o están atravesando situaciones de crisis y puede que estén sufriendo un trauma.
- Podrían estar en duelo por la muerte de seres queridos.
- Al apoyar a otras personas sobrevivientes y escuchar sus historias, puede que se sientan cada vez más afectadas y estresadas (esto se llama «trauma indirecto»).

En Iraq, muchos de los miembros del personal nacional de Tearfund eran sobrevivientes de los ataques de ISIS ocurridos en 2014 y de los desplazamientos que se dieron como consecuencia. Día tras día, sorteaban su paso por puestos de control, manejaban las expectativas de la comunidad y prestaban servicios de apoyo esenciales.

Como reconocimiento de las presiones que estaban viviendo, en 2019, Tearfund, junto a

una organización social local, puso en marcha una iniciativa para apoyar su resiliencia y bienestar.

Los tres componentes de la iniciativa fueron los siguientes:

1. Capacitación en temas tales como el estrés, el autocuidado, el manejo del estrés interpersonal y la comprensión del trauma.
2. Consultas grupales regulares con un terapeuta local para ayudarlos a hablar acerca de sus dificultades, como el estrés laboral, la pérdida de seres queridos y el dolor.
3. Consultas individuales para los miembros del personal que necesitaban apoyo psicológico personalizado.

Los participantes manifestaron que aprendieron mucho sobre el autocuidado y las estrategias para afrontar situaciones difíciles. Un miembro del personal explicó: «Me siento mucho más preparado para afrontar el estrés. Antes, ignoraba el estrés, pero ahora lo manejo mejor a nivel personal».

Otras personas notaron mejoras en el comportamiento de los miembros del equipo, en cuestiones como el entendimiento mutuo, la compasión y la paciencia. «Este tipo de capacitación es muy útil», comentó un participante. «Nos da un espacio para hablar

con los demás y entender cómo se sienten nuestros colegas».

TRAUMA INDIRECTO

Todo aquel que trabaje con personas sobrevivientes de eventos traumáticos, como desastres naturales, guerra, accidentes o violencia sexual y de género, puede sufrir trauma indirecto. Esto incluye a los voluntarios en las iglesias y las comunidades, los trabajadores del sector de desarrollo y a los profesionales de la salud.

El trauma indirecto puede manifestarse de la siguiente manera:

- sentimientos persistentes de enojo y tristeza acerca de la situación de la persona,
- distanciamiento, insensibilidad y desapego,
- mantenerse ocupado y evitar escuchar historias de experiencias traumáticas.

Si las cosas que ve, oye o vive le afectan gravemente, es importante que hable con alguien acerca de sus sentimientos.

Además, intente aplicar estrategias de autocuidado que lo ayuden a hacer frente a los distintos tipos de estrés relacionados con su trabajo.

Por ejemplo:

- Evite trabajar muchas horas seguidas, y tome descansos regulares y días libres cuando lo necesite.
- Sea realista acerca de lo que puede lograr.
- Busque apoyo social y de las personas que forman su círculo, como sus familiares, amigos y colegas.

Karla Jordan fue asesora de protección en Tearfund Iraq hasta principios de 2020.

 Un miembro del personal local de Tearfund toma la huella dactilar de una persona desplazada interna en el marco de un programa de asistencia en efectivo en Iraq. Foto: Abigail Drane/Tearfund





¡Feliz!

¿QUÉ TE HACE FELIZ?

- * ¿Estar con un ser querido?
- * ¿Cantar y bailar?
- * ¿Jugar?
- * ¿Leer un libro?
- * ¿Pasar tiempo con animales?
- * ¿Alguna otra cosa?

Hay muchas cosas que nos hacen felices y, cuando estamos felices, nos sentimos bien.

Desafortunadamente, nadie se siente feliz todo el tiempo porque hay cosas en la vida que nos entristecen. Pero cuando nos sentimos tristes, hacer algo que disfrutamos, por lo general, puede hacernos sentir mejor. Hablar con alguien acerca de nuestros sentimientos también puede ser de ayuda.

En el espacio en blanco aquí arriba, dibuja algunas de las cosas que te hacen feliz.



JUEGO DE MEMORIA: VERSÍCULO BÍBLICO

Es bueno agradecer a Dios por las cosas especiales de nuestra vida. Dedicar un momento para agradecer a Dios por aquello que te hace feliz y háblale sobre lo que te pone triste.

¿Puedes aprenderte este versículo de la Biblia?

«Has cambiado en danzas mis lamentos; me has quitado el luto y me has vestido de fiesta».
(Salmos 30:11 Dios Habla Hoy)

Kimberly Lacroix, Sugandh Dixit, Kavita Nair y Bhargavi Davar

CÍRCULO DE CUIDADO

Conocimos a Sukanta, de 44 años, cuando estábamos haciendo una encuesta de evaluación de necesidades psicosociales en Laxminagar Basti, un barrio de ingresos bajos en el oeste de India. Sukanta vivía en un pequeño cuarto de concreto con su marido e hijo menor y estaba contemplando acabar con su vida.

Unos miembros del personal local hablaron con ella. Le contaron sobre el programa Seher y obtuvieron su consentimiento para trabajar juntos. Obtener el consentimiento de cada cliente a cada paso es crucial y, para Sukanta, fue una demostración de que respetábamos sus elecciones y que ella era quien determinaba cuáles eran sus necesidades.

El equipo pasó tiempo con Sukanta, escuchándola y discutiendo sus preocupaciones en cada área de la vida. Vieron que estaba malnutrida, no podía dormir, sentía mareos, tenía ansiedad y estaba al borde de las lágrimas y, además, tenía *dhad dhad*, es decir, palpitaciones. Sukanta contó que diez años atrás le habían diagnosticado VIH y que su marido e hijo también vivían con VIH.

A pesar de estar rodeada de gente, Sukanta recibía muy poco apoyo de su familia y de su círculo social. Su marido era abusivo, estaba distanciada de uno de sus hijos y haciendo duelo por la pérdida de dos hijas. Se sentía aislada y rechazada y tenía baja autoestima.

NUTRICIÓN

Determinamos que su estado nutricional era un gran obstáculo para la recuperación física y psicosocial de Sukanta. La animamos a comer alimentos saludables y le hablamos sobre los beneficios de llevar una dieta equilibrada. La pusimos en contacto con el *anganwadi* local (el centro de cuidado infantil gubernamental) y coordinamos para que una organización social le enviara comida. Sin embargo, Sukanta seguía estando débil y los conflictos familiares le quitaban el deseo de cocinar.

Entonces, le encargamos a un voluntario de salud mental de la comunidad que ayudara a preparar alimentos para la familia. Estos voluntarios son personas que ayudan a

miembros vulnerables de la comunidad a socializar y sentirse más incluidos. El voluntario visitó a Sukanta con regularidad, le hizo compañía, le ofreció apoyo emocional y la motivó a que cuidara de sí misma.

RELACIONES

Un factor importante era abordar la violencia que tanto Sukanta como su hijo estaban viviendo. Su marido estaba molesto por su diagnóstico de VIH y empezó a beber para afrontar la situación. El resentimiento que había entre los miembros de la familia les impedía cuidar de sí mismos y el uno del otro. Sukanta parecía insensible a la violencia y se rehusaba a iniciar acciones legales.

Como parte de nuestro compromiso ético de respetar su elección, decidimos adoptar una combinación de terapia en el hogar, arteterapia y actividades de autocuidado para que mejorara su autoestima y fortaleciera su capacidad de manifestarse contra la violencia. Juntos, cantamos canciones espirituales y tradicionales para fomentar los sentimientos de paz y la conexión con el mundo que la rodea.

ATENCIÓN MÉDICA

Acompañamos a Sukanta a centros de tratamiento de la tuberculosis y el VIH. Sukanta fue internada varias veces para recibir atención médica especializada, y en cada una de estas oportunidades animamos encarecidamente a la familia de Sukanta a que ayudara. Finalmente, comenzaron a ir con ella al hospital.

A través de este contacto regular, los miembros de la familia pudieron desarrollar habilidades de cuidado, lo que les recordó que tienen la responsabilidad de cuidar de Sukanta. También ayudó el hecho de que los vecinos presionaran a la familia de Sukanta para que se ocuparan de ella debidamente, lo que, además, creó un vínculo social más fuerte.

ÚLTIMOS AÑOS

Con su mejoría, Sukanta empezó a cuidar de sí misma y de su hijo. Tras la muerte de su marido, la ayudamos a obtener una



La vida puede ser difícil para las personas que viven en condiciones de hacinamiento y con bajos ingresos en las zonas urbanas de India. Foto: Bapu Trust

pensión del Gobierno y a independizarse económicamente. Para ese entonces, sus suegros la estaban ayudando y el hijo con el que estaba distanciada había regresado. El voluntario que la había estado apoyando siguió haciéndolo en calidad de amigo.

De esta forma, el círculo de cuidado de Sukanta cambió, se amplió y se volvió más protector. A medida que su sistema de apoyo fue creciendo, nosotros empezamos a reducir nuestra ayuda. Sukanta falleció en junio de 2020, tras varios años de llevar una vida más plena.

Juntos, Kimberly Lacroix, Sugandh Dixit, Bhargavi Davar y Kavita Nair dirigen, definen e implementan el programa Seher Comprehensive Urban Community Mental Health and Inclusion Programme en India.

Correo electrónico: camhpune@gmail.com
<https://bapustrust.com/seher-inclusion-program>

APOYO COMUNITARIO

Sabera*, en Afganistán, solía golpear a sus hijos y arrancarse mechones de su propio pelo. No le interesaba el dinero, ni su casa, ni tampoco su familia. Le daba lo mismo estar viva que muerta.

Durante siete años, Sabera padeció de una profunda depresión. Comenzó cuando dos de sus hijos murieron y su marido tuvo un grave accidente.

«No sabíamos por qué estaba enferma o qué le estaba pasando», comenta el marido de Sabera, Isaaq*. «No sabíamos nada sobre salud mental ni que su enfermedad podía tratarse».

La situación social de las personas y su salud mental están estrechamente relacionadas. Por ejemplo, la pobreza, la desigualdad de género, la violencia, la mala salud física o los problemas económicos pueden ocasionar problemas de salud mental. Del mismo modo, las enfermedades mentales pueden causar o acentuar la pobreza. Esto suele suceder, en particular, cuando las familias no entienden bien lo que es la salud mental o no pueden acceder al apoyo que necesitan.

Aun cuando disponen de apoyo, el estigma y la vergüenza asociados con estas afecciones de salud mental pueden hacer que las personas dejen de acceder a él. El estigma también puede provocar que la gente evite el contacto social o que oculte en los hogares a las personas que las padecen.

Cuando toda la comunidad se involucra para brindar apoyo a las personas que padecen enfermedades mentales, algunos de estos problemas se pueden superar.

 Sabera, Isaaq y uno de sus hijos. Foto: organización socia de Tearfund

RECUPERACIÓN

Cuando Sabera se enteró del apoyo en materia de salud mental brindado por la organización socia de Tearfund, acordó ver a uno de sus terapeutas. Le ofrecieron terapia hablada y medicamentos apropiados, y pronto comenzó a sentirse mejor.

Al mismo tiempo, la organización socia de Tearfund estaba trabajando con voluntarios y organizaciones locales para mejorar la comprensión de la salud mental y el apoyo brindado a las personas que padecen enfermedades mentales. Como resultado, el concejo comunitario le otorgó a Sabera gusanos de seda para que pudiera emprender un pequeño negocio. Con el dinero así recaudado, compró ganado.

Poder ganar dinero y trabajar en algo que le dé sentido a la vida contribuye a la recuperación y la autoestima de muchas personas en igual medida que el acceso a medicamentos y terapia psicológica. «Estoy muy contenta», dice Sabera. «Ahora valoro mi vida y a mi familia».

Isaaq, a quien se le complicaba trabajar y, a la vez, cuidar de Sabera y sus nueve hijos, comenta: «Ahora nuestra vida es diez veces mejor que antes».

Gracias a la amplia influencia de la organización socia de Tearfund en la región, seis empresas de televisión están difundiendo con regularidad programas acerca de la salud mental, y el Gobierno de Afganistán ha solicitado capacitación en gestión positiva del comportamiento para el personal de los jardines infantiles.

* Los nombres han sido cambiados.

CÓMO INVOLUCRAR A LAS COMUNIDADES

- Tómese tiempo para entender la situación local, infundir confianza y forjar relaciones sólidas. Los miembros de la comunidad, el personal y los voluntarios del lugar pueden ayudar en esta tarea.
- Trabaje con empleados y voluntarios apasionados y comprometidos que deseen ver cambios positivos y estén dispuestos a poner fin al silencio que existe en torno a la salud mental.
- Sea flexible y responda a las diferentes necesidades de apoyo y capacitación que tienen los grupos y las comunidades locales. Reconozca que, por lo general, no existe una buena comprensión de la salud mental y que, además de transmitir conocimientos, es importante cambiar comportamientos.
- Reúna a los grupos de fe y comunitarios para que aprendan los unos de los otros y desarrollen iniciativas conjuntas.
- Asegúrese de que las organizaciones y los grupos comunitarios sepan cómo derivar casos a los servicios psiquiátricos especializados, si es que existen.
- Colabore con los medios de comunicación locales (estaciones de radio, prensa, etc.) para difundir mensajes acerca de la inclusión social y la salud mental.
- De ser posible, invite a los funcionarios gubernamentales a que vean su trabajo. Esto suele aumentar el apoyo que el Gobierno brinda al enfoque comunitario de la salud mental y puede atraer financiamiento para expandir el proyecto.

Correo electrónico: publications@tearfund.org



EDICIONES ANTERIORES DE PASO A PASO

- PASO A PASO 112: Enfermedades transmisibles, en particular el artículo de la página 14 «Hacer frente a una pandemia».
- PASO A PASO 108: Vivir con una discapacidad
- PASO A PASO 102: Salud y fe
- PASO A PASO 86: Estigma
- PASO A PASO 68: Perdón y reconciliación

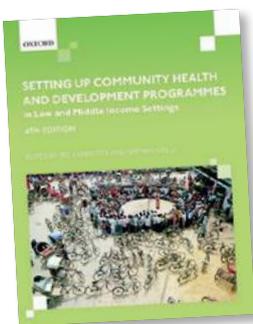
Si desea obtener una copia gratuita, puede descargarla en www.tearfund.org/paso-a-paso o comunicarse con nosotros para solicitar copias impresas. Disponibles en español, francés, inglés y portugués.



SETTING UP COMMUNITY HEALTH AND DEVELOPMENT PROGRAMMES IN LOW AND MIDDLE INCOME SETTINGS

Editado por Ted Lankester y Nathan J. Grills (cuarta edición)

Contiene asesoramiento claro y práctico sobre cómo emprender, desarrollar y mantener programas de atención de salud en entornos rurales o urbanos. El libro incluye un capítulo sobre salud mental en la comunidad, escrito por Julian Eaton. Publicado por Oxford University Press en asociación con Arukah Network. Visite www.oup.com/academic para comprar o descargar el libro.



MÁS ALLÁ DEL DESASTRE

Trauma Healing Institute

Una guía para las personas que han sobrevivido a desastres o que están sobreviviendo desastres. Este cuaderno basado en la Biblia ofrece estrategias para hacer frente a situaciones a corto plazo, orientación sobre qué esperar durante la recuperación y pasos prácticos para el camino a la sanación espiritual y emocional. Puede descargarse de forma gratuita en <https://beyonddisaster.bible> y está disponible en varios idiomas, entre ellos español.



WHERE THERE IS NO PSYCHIATRIST

Vikram Patel (segunda edición)

Esta guía práctica explica los conceptos básicos de la salud mental y cómo evaluar y brindar apoyo a las personas con problemas de salud mental. Se puede descargar de forma gratuita en www.cambridge.org/core/books o escriba a Cambridge University Press, Shaftesbury Road, Cambridge, CB2 8BS, UK.



LAS IGLESIAS COMO COMUNIDADES SANADORAS

Esta cartilla es una iniciativa de CEAS - Coordinación Eclesial para la Acción Psicosocial que tiene el propósito de apoyar a iglesias en el acompañamiento espiritual y psicosocial de sus miembros y de la comunidad del entorno. Visite <https://mwc-cmm.org/es/young-anabaptists-yabs/stories/las-iglesias-como-comunidades-sanadoras?language=es>



SITIOS WEB ÚTILES

www.campusvirtualesp.org/es/curso/primera-ayuda-psicologica-pap-en-el-manejo-de-emergencias-2020

Este curso de primera ayuda psicológica (PAP) se propone ofrecer a las personas que no tienen formación profesional, herramientas para proporcionar una primera respuesta apropiada a quienes presenten dificultades psicológicas tras situaciones de crisis.

wfmh.global/publications

La World Federation for Mental Health ofrece publicaciones sobre distintos temas de salud mental. Se pueden descargar de forma gratuita en varios idiomas, entre ellos español.

childrenforhealth.org

Children for Health se dedica a preparar a niños y niñas para que puedan comunicar mensajes esenciales sobre temas de salud en sus familias y comunidades. Descargue de forma gratuita panfletos, libros y pósters, además de recursos para teléfonos inteligentes o tabletas sobre temas de salud en varios idiomas.



CONJUNTO DE HERRAMIENTAS PARA LA INCIDENCIA

Joanna Watson

Una guía completa, práctica y accesible sobre la teoría y práctica de la incidencia. Se puede descargar de forma gratuita en <https://learn.tearfund.org/es-es/resources/series/roots-guides/advocacy-toolkit--a-roots-guide>. Si desea solicitar copias impresas, envíe un correo electrónico a publications@tearfund.org o escríbanos a la dirección indicada en la página 19. Disponible en inglés, español, portugués y francés.



PROBLEMA ESPINOSO

Pregunta: Estoy cuidando de un pariente que tiene un problema de salud mental y se me está haciendo difícil enfrentar esta situación. ¿Qué puedo hacer?

Respuesta: Cuidar de una persona que tiene una enfermedad mental puede ser muy difícil. Usted, puede experimentar una serie de emociones angustiantes:

- enojo con la persona que está enferma, por hacerle la vida difícil;
- tristeza al ver sufrir a un ser querido;
- culpa debido a pensamientos negativos acerca de la persona;
- desesperanza sobre el futuro de la persona que está enferma y por usted;
- frustración al ver que, haga lo que haga, la enfermedad persiste;
- vergüenza por lo que podrían pensar o decir los vecinos y otros miembros de la comunidad acerca de la enfermedad.

Todas las personas que cuidan a otros experimentan estas emociones. Asegúrese de hablar acerca de sus sentimientos con familiares y amigos y separe tiempo para realizar actividades que disfrute. Si lo necesita, pida ayuda práctica.

Grupo de apoyo

Si es posible, únase a un grupo de apoyo para personas que se encuentren en una situación similar a la suya. Si no existe ningún grupo, considere empezar uno o pedirle a alguien que lo empiece.

Reunirse regularmente con otras personas que tienen responsabilidades de cuidado e intercambiar experiencias puede ser de gran ayuda. Tal vez quiera invitar a un trabajador de la salud comunitario para que aconseje al grupo sobre cómo manejar comportamientos difíciles, entre otros.



Reunirse regularmente con personas que se encuentren en una situación similar a la suya para hablar e intercambiar experiencias puede ser de gran ayuda.

Su grupo de apoyo se encontrará en una buena posición para ayudar a que otros miembros de la comunidad entiendan mejor las enfermedades mentales, lo que ayudará a reducir el estigma y la discriminación.

Paciencia

Con terapia, medicamentos y apoyo social, muchas personas con problemas de salud mental se recuperan, aunque puede llevar tiempo.

Puede resultar útil comparar la enfermedad mental con una enfermedad física. Por ejemplo, si alguien se quiebra una pierna, recuperarse lleva tiempo, al igual que lleva tiempo recuperarse de una enfermedad mental. Incluso después de que la pierna haya sanado, la persona igual debe recuperar sus fuerzas poco a poco, hasta que pueda usar la pierna plenamente. De igual modo, aunque los signos más comunes de una enfermedad mental hayan desaparecido, la persona necesita tiempo para mejorarse.

Quebrarse una pierna a veces puede causar una discapacidad permanente, y lo mismo ocurre con las enfermedades mentales. Cuando es así, todos los miembros de la familia necesitarán tiempo y apoyo para adaptarse a la nueva situación.

Respuesta adaptada de *Where there is no psychiatrist*, de Vikram Patel.

PASO A PASO

ISSN 0969 3858

Paso a Paso es una publicación que une a los trabajadores de la salud y trabajadores de desarrollo de todo el mundo. Es una forma de animar a los cristianos de todas las naciones mientras trabajan unidos para crear comunidades integrales.

Paso a Paso es gratis para los trabajadores de desarrollo comunitario y líderes de iglesias. A quienes les es posible pagar la publicación, pueden obtener una suscripción comunicándose con la editora. Esto nos permite seguir proporcionando copias gratuitas a las personas que más las necesitan.

Invitamos a nuestros lectores a contribuir puntos de vista, artículos, cartas y fotos.

Paso a Paso también está disponible en inglés como *Footsteps*, en francés como *Pas à Pas* y en portugués como *Paso a Passo*. También está disponible en hindi.

Editora Jude Collins

Tearfund, 100 Church Road, Teddington,

TW11 8QE, Reino Unido

Tel: +44 20 3906 3906

Fax: +44 20 8943 3594

E-mail: publications@tearfund.org

Sitio web: learn.tearfund.org

Editoras de Idiomas Kaline Fernandez,

Carolina Kuzaks-Cardenas, Alexia Haywood,

Helen Machin

Comité editorial Barbara Almond, María Andrade,

J. Mark Bowers, Mike Clifford, Paul Dean, Helen

Gaw, Ted Lankester, Liu Liu, Roland Lubett,

Ambrose Murangira, Rebecca Weaver-Boyes,

Joy Wright

Diseño Wingfinger Graphics, Leeds

Ilustraciones Excepto cuando se indique lo contrario, las ilustraciones se han extraído de Petra Röhr-Rouendaal, *Where there is no artist* [Donde no hay artistas] (segunda edición). Ilustraciones en la página 5 a cargo de Wingfinger.

Todas las citas bíblicas están tomadas de La Santa Biblia, Version Reina Valera Actualizada, Copyright © 2015 by Editorial Mundo Hispano. Todos los derechos reservados a nivel mundial.

Impreso en papel 100 por ciento reciclado con certificado de FSC, utilizando procesos que no dañan el medio ambiente.

Traducción I. Deane-Williams, P. Gáñez, S. Gonzáles, M. Machado, J. Martínez da Cruz, M. Sariego, S. Sharp

Suscripción Escriba o envíe un correo electrónico a las direcciones antes mencionadas detallando brevemente su trabajo y señalando el idioma que prefiere. También puede suscribirse siguiendo las instrucciones que se indican más adelante para recibir la versión electrónica de *Paso a Paso* y marcar la opción para recibir copias impresas.

e-Paso a Paso Para recibir *Paso a Paso* por e-mail, por favor inscribese en el sitio web de Tearfund Aprendizaje. Llene el formulario bajo el título «Suscribese a la revista *Paso a Paso*» en la página de inicio.

Cambio de dirección Por favor, indique el número de referencia que aparece en el sobre cuando nos notifique un cambio de dirección.

Derechos de autor © Tearfund 2021. Todos los derechos reservados. Se da permiso para reproducir textos de *Paso a Paso* para uso en la capacitación, siempre que el material se distribuya en forma gratuita y que se le dé crédito a Tearfund, Reino Unido. Para cualquier otro uso, pida autorización escrita a publications@tearfund.org.

Las opiniones y los puntos de vista expresados en las cartas y los artículos no necesariamente reflejan los puntos de vista de la editora o de Tearfund.

La información técnica provista en *Paso a Paso* se verifica con todo el rigor posible, pero no podemos aceptar responsabilidad si algún problema llegara a surgir.

Tearfund es una agencia cristiana de desarrollo y asistencia humanitaria que trabaja con organizaciones socias e iglesias locales, con el fin de lograr la transformación integral para las comunidades en la mayor situación de pobreza.

Publicada por Tearfund. Una compañía limitada por garantía. Registro en Inglaterra n.º 994339.

Entidad sin ánimo de lucro registrada n.º 265464 (Inglaterra y Gales).

Entidad sin ánimo de lucro registrada n.º SC037624 (Escocia).



ENTREVISTA

APRENDER A VOLAR



Un grupo de jóvenes de una comunidad de alto riesgo en Guatemala participa de actividades para fomentar el espíritu de grupo. Foto: Iván Monzón

Iván Monzón Muñoz es psicólogo social y director de Cultura Juvenil y Reducción de Riesgo de la Fundación Doulos en Guatemala. Aquí cuenta algunas de las lecciones que ha aprendido acerca de la resiliencia al trabajar con comunidades marginadas durante muchos años.

¿Qué significa la resiliencia para usted?

Cuando me mudé con mi familia a Haití tras el terremoto de 2010, pensé que sabía mucho sobre la resiliencia. En ese entonces, la habría descrito como «la capacidad de recuperar la estabilidad después de una crisis». Pero, tras cuatro años de trabajo en comunidades donde las crisis son parte de la «vida normal», mi concepto de resiliencia cambió a algo así como «la capacidad de perseverar, a pesar de las crisis». No como una mariposa que se sacude el polvo luego de una erupción volcánica y que se va volando, sino como una oruga que intenta convertirse en mariposa en el cráter de un volcán activo. Es difícil, pero no imposible.

Ahora, en Guatemala, apoyo a las iglesias y a los ministerios para que puedan construir relaciones sólidas con los jóvenes y crear entornos de apoyo y protección para ellos. Esto no solo los ayuda a sobrevivir, sino también a desarrollarse plenamente.

¿Cuáles son los desafíos específicos que enfrentan los jóvenes en la región?

Muchos jóvenes están expuestos a la violencia y la delincuencia, la violencia doméstica y la violencia sexual y de género, y son reclutados por pandillas armadas desde muy temprana edad. También tienen otro tipo de presiones, como el desempleo y los desastres naturales.

La pandemia de Covid-19 ha agravado algunos de estos problemas.

Desafortunadamente, algunos jóvenes intentan evadir la realidad consumiendo drogas y alcohol, jugando videojuegos compulsivamente, mirando pornografía o suicidándose. Muchos sufren ansiedad y depresión, lo que los lleva a perder la motivación y, en algunos casos, a adoptar comportamientos violentos e impredecibles.

¿Cómo se puede ayudar a estos jóvenes?

Es fácil pensar que lo que más necesitan las familias y los jóvenes desfavorecidos es alimentos y ropa, en especial, en medio de una crisis, como una guerra, un terremoto o el Covid-19. Sin embargo, luego de más de diez años de trabajo con comunidades vulnerables, pienso que los diversos aspectos de la resiliencia relacionados con la salud mental no suelen abordarse suficientemente.

Muchos jóvenes se sienten solos. No tienen a nadie en quien confiar como para hablar de sus sentimientos y problemas personales. Hace poco, un adolescente de un barrio urbano me dijo: «Podemos obtener alimentos y ropa, pero lo que más necesitamos es que más gente crea en nuestros sueños y en que podemos alcanzarlos». Otro comentó: «Me encantaría tener a alguien con quien poder hablar de mis problemas».

Cuando los jóvenes cuentan con alguien que realmente se preocupa por ellos y sus vidas (aunque esta persona no esté todo el tiempo con ellos), es mucho más probable que superen sus dificultades.

Los jóvenes también necesitan oportunidades para interactuar con otros jóvenes, realizar actividades recreativas, como deportes, y tratar a los demás —y ser tratados— con bondad, respeto y afecto.

¿Qué pueden hacer las iglesias para ayudar?

- **ENTENDER** Pasar tiempo con los jóvenes para averiguar cuáles son los problemas que afectan sus barrios y las presiones bajo las que se encuentran.
- **SER MENTORAS** Estar dispuestas a escuchar con amor y sin juzgar, utilizando habilidades básicas de mentoría, como la empatía y la escucha activa.
- **CAPACITAR** Promover la resiliencia económica a través del apoyo a la educación, actividades de formación técnica, y la realización de proyectos para desarrollar medios de vida.
- **CREAR ESPACIOS** Proporcionar espacios seguros donde los jóvenes puedan socializar y pasar momentos de ocio juntos. Esto ayudará a infundir confianza y les dará la oportunidad a los jóvenes de relajarse, hablar y apoyarse mutuamente.
- **DAR ESPERANZA** Donde hay violencia, recriminación y culpa, Jesús ofrece amor, paz, perdón y esperanza. Esto puede cambiarles la vida a los jóvenes, a medida que despliegan sus alas y aprenden a volar.

Correo electrónico: imonzon@doulosgt.org