



Catholic
Charities
USA®

WHOLE HEARTED

GUÍA DEL FACILITADOR

El objetivo de *Whole Hearted*

Whole Hearted tiene como propósito crear conciencia básica y útil sobre trauma. No es una terapia clínica o profesional. Informa a los participantes sobre el impacto del trauma y cómo se podría comenzar 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: Entender su experiencia de trauma y evaluar su(s) respuesta(s) a ella.
- 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 del trauma 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 han experimentado un trauma 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

El trauma es una experiencia de adversidad que supera la capacidad de una persona para afrontar o integrar las emociones involucradas en esa experiencia. El trauma es la experiencia, no el evento.

El trauma no tiene que durar toda la vida, y hay muchas maneras de buscar la sanación.

El trauma puede ser el resultado de una sola experiencia angustiante o de sucesos de sentirse abrumado en forma recurrente.

Las personas reaccionan de manera diferente a eventos traumáticos similares. No todas las personas que experimentan un evento potencialmente traumático se traumatizan.

La mayoría de los científicos describen el trauma como un evento abrumador o una serie de eventos que agotan los recursos internos y externos de una persona.

Como facilitador de grupo, su función es establecer y mantener un lugar seguro y confiable donde las personas puedan hacer un 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 consejero.

No debe resolver problemas.

No debe ser un líder de oración.

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 de la *doble* confidencialidad: nada de lo que se diga en el grupo se puede compartir fuera del grupo Y nada de lo que se diga en el grupo se puede volver a mencionar, excepto que lo haga la persona que efectivamente 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”.
- En ocasiones, invite a los participantes a aclarar, p. ej., “¿Puede decir más al respecto?”
- Verifique si los participantes comprenden el contenido que se ofrece en la sesión.
- Tenga a mano información específica sobre cómo los participantes pueden comunicarse con profesionales locales o acceder a servicios como Catholic Charities (Caridades Católicas), etc. Recuerde a los participantes el valor de “hablar con” un profesional sobre cualquier cosa que parezca ser abrumadora.

“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).

Participantes:

- Obtienen información básica sobre el impacto cognitivo, social, emocional y espiritual del trauma.
- Obtienen información básica sobre las respuestas saludables que podemos tener ante el impacto del trauma.
- Evalúan el “vacío” en el corazón que les causó el trauma.
- Analizan las formas en que han respondido al impacto de este trauma.

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

Sesión 3: whOLE hearted

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

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 de una manera sincera).

Definido por Webster como “completa y sinceramente devota, determinada o entusiasta. Marcada por un compromiso completo y franco”.

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 al trauma.

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 del trauma

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

El trauma afecta a muchos más de nuestros feligreses de lo que pensamos. El dolor relacionado con la enfermedad, el divorcio, la muerte, el desplazamiento, las drogas, la pérdida del empleo, sueños perdidos, la falta de ingresos, los conflictos familiares, la traición y muchas 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 del trauma es una respuesta pastoral que:

- Demuestra conocimiento y sensibilidad al impacto del trauma 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 del trauma 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 del trauma no deben intentar hacer lo que hacen los profesionales de salud mental que están mucho mejor preparados.

Ser una parroquia consciente del trauma 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 del trauma significa mantener un enfoque marcado y simplificado en el impacto y las respuestas al trauma, no simplemente mejorar el clima acogedor de la parroquia.

Una parroquia consciente del trauma 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 trauma sean un esfuerzo centrado en los adultos y no otro programa centrado en los niños.

Convertirse en una parroquia consciente del trauma no puede convertirse en “una cosa más” que se les pide a los líderes parroquiales que hagan.



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.