



---

# **MANUAL PARA FACILITADORES DE GRUPO SANIDAD DEL NUCLEO DEL TRAUMA**

---

**Marti Wibbels, MS, LMHC**

**Traducido por Nora Monserrat, MD**



PALM BEACH COUNSELING & LIFE COACHING

[www.pbcounseling.com](http://www.pbcounseling.com) ©2020

# *Manual de Facilitadores de Grupo de Sanidad del Núcleo del Trauma*

## Preparándose para facilitar un grupo

Esta guía para facilitadores está diseñada para proporcionar ideas, orientación y estrategias prácticas para grupos que ofrecen a las personas la oportunidad de trabajar juntos en la sanidad después de todas las formas de trauma. Aunque no responderá todas las preguntas que se le pueden llegar a hacer, este manual de trabajo ofrece ideas que han sido útiles para otros facilitadores de grupo. Probablemente usted descubrirá secciones de este manual que podrá usar con su grupo; otras ideas no serán de su interés, pero serán útiles para otro facilitador de grupo que tenga preguntas sobre esa inquietud en particular. No dude en omitir las secciones que no necesita y de saborear las que sí necesita. El proceso de sanidad de su grupo será único, un proceso de crecimiento sin comparación. Esta no pretende ser una clase magistral sobre el manejo de trauma y se ofrece con la suposición de que usted ya haya completado la capacitación básica para trabajar con trauma o está dispuesto a desarrollar nuevas habilidades para ayudar a las personas a sanar eficazmente del trauma.

Antes de la reunión de cada semana, elija lo que desea discutir y planifique cómo ayudará a su grupo a seguir adelante con la lección de la semana. Inspire a los miembros del grupo a completar cada lección antes de la discusión de esa semana, pero no se desanime cuando sea imposible siquiera tocar todo lo que se incluye en un capítulo. A medida que alienta constantemente a los miembros de su grupo a aplicar lo que están aprendiendo, tómese el tiempo para disfrutar el proceso de sanidad, ¡descansando en el plan original de Dios para la vida de cada persona!

Advertencia: es fácil desviarse cuando se habla de trauma. Intente mantener la discusión centrada en el contenido específico del capítulo, recordando que el libro ha sido escrito después de años de investigación y trabajo en el campo del trauma. Si un miembro del grupo aleja al grupo de la discusión del libro por “otros senderos”, puede fácilmente llevar la discusión a pensamientos que no están basados en evidencia o que no son efectivos para la sanidad. Su trabajo es mantener al grupo encaminado, enfocándose repetidamente en soluciones y pasos específicos para la sanidad.

**Paso Uno:** Si es posible, invite a algunas personas a formar parte de un equipo de oración, personas que oraran diligentemente por usted y su grupo de Sanación del Núcleo. Debido a que el trauma puede descarrilar la vida de las personas y su capacidad de disfrutar de la vida, la oración es vital. Debido a preocupaciones de confidencialidad, usted no podrá compartir ningún detalle sobre los miembros del grupo o sus preocupaciones específicas, pero puede pedirle al equipo de oración que ore las Escrituras específicas, pidiéndole a Dios que proteja a los miembros del grupo mientras se recuperan del trauma, etc. La oración es tan importante que se mencionará varias veces en esta sección.

**Paso Dos:** si no ha completado la capacitación sobre cómo trabajar eficazmente con los sobrevivientes de trauma, ahora sería un buen momento para hacerlo. Lea, escuche y aprenda con pensamiento crítico; en otras palabras, si algo que lee no está de acuerdo con los principios bíblicos, pregúntele a Dios si es algo que debería publicar o aplicar. Al explicar la necesidad de prestar atención a lo que estamos aprendiendo, Chuck Swindoll dijo una vez algo como: "¡Ni

siquiera estoy de acuerdo con todo en los libros que he escrito!" Con suerte, los autores continuarán creciendo, hasta el punto de que ellos, como el Dr. Swindoll, pueden estar en desacuerdo consigo mismos a medida que obtienen nuevos conocimientos. Aunque Dios dice: "Yo Jehová, no cambio" (Malaquías 3: 6), las personas, e incluso las intervenciones terapéuticas, pueden cambiar y si lo hacen. Puede ser útil para nosotros y para aquellos con quienes nos reunimos, estar al tanto del progreso actual en el tratamiento del trauma.

Dos de los muchos cursos disponibles para los terapeutas son: "Tratamientos e intervenciones basados en la evidencia del trauma" y "Las 10 competencias del trauma, del trastorno de estrés postraumático, del dolor y la pérdida", de Robert Rhoton, PsyD, y Eric Gentry, PhD, disponible a través del Instituto Internacional de Capacitación del Trauma en <http://traumaonline.net/>.  
Entrenamiento en línea.

**Paso Tres:** Lea libros para ampliar su comprensión de cómo el trauma impacta la mente, el alma y el cuerpo humano. Dos excelentes libros son "*The Body Remembers*" (El Cuerpo Recuerda), de Babette Rothschild, y "*The Body Keep the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*" (El Cuerpo Lleva la Cuenta: el Cerebro, la Mente y el Cuerpo en la Sanidad del Trauma), de Bessel van der Kolk, MD. Debido a la complejidad del trabajo de trauma, *Sanidad del Núcleo* busca ayudar a las personas a avanzar a través de la sanidad cuidadosa e intencional. Tenga en cuenta que cada persona es diferente; trabajar con individuos en un grupo requiere prestar especial atención a las necesidades, al lenguaje corporal y a las preocupaciones de cada persona. ¡Esa es una de las muchas razones por las que su grupo se beneficiará de tener un cofacilitador!

### Calificaciones de los Facilitadores

- Antes de facilitar o dirigir un grupo de *Sanidad del Núcleo*, todos los líderes deberían haber revisado el libro de *Sanidad del Núcleo del Trauma* al menos una vez y estar seguros de que no solo entienden \* el material, sino que están preparados para ayudar a otros a aplicarlo. [\* ¡Tenga en cuenta que a veces es necesario leer algo varias veces antes de comprenderlo!]
- Idealmente, todos los facilitadores / líderes deben tener al menos 18 años de edad, deben ser creyentes en Jesucristo como se describe en Juan 3:16, Romanos 10: 9-10, Efesios 2: 8-9, etc., deben ser personas que están caminando en comunión con Dios como se describe en 1 Corintios 1: 4-10, 1 Juan 1: 7, etc.
- Si los facilitadores son sobrevivientes de traumas, estas personas deben haber completado lo suficiente de su propio trabajo de sanidad para que no sean "activados" al observar los estresores traumáticos de los miembros del grupo durante las discusiones grupales. Queremos evitar tanto la transferencia como la contratransferencia.
- Si los facilitadores no han experimentado un trauma, deben haber trabajado con sobrevivientes de un trauma, ya sea en calidad de consejeros profesionales o laicos \* hasta el punto de que entiendan los conceptos básicos para poder ayudar a los sobrevivientes del trauma a sanar. [\* Sin embargo, si un facilitador tiene experiencia en asesoramiento sobre traumas, este puede ayudar a capacitar a otros facilitadores, siempre que ese facilitador tenga experiencia trabajando con grupos.]
- Los líderes del grupo deben orar por cada miembro del grupo y proteger diligentemente la confidencialidad de los miembros del grupo.

- Antes de que comience el grupo, cada facilitador debe estar familiarizado con el capítulo cuatro. Soy un vencedor y acepto evitar ser un "rescatador" de los miembros del grupo. En lugar de intentar "Rescatar" a los miembros del grupo, los facilitadores estarán disponibles para "Entrenar" a las personas en sus viajes únicos de sanidad, estableciendo límites.
- Dado que el trabajo grupal está diseñado para ayudar a cada miembro del grupo a sanar, es imperativo que los facilitadores del grupo alienten a cada persona a participar en la discusión, lo que incluye que los líderes del grupo tengan cuidado de no hablar más que los miembros del grupo.
- Los facilitadores de grupo deben pasar el tiempo adecuado preparándose para la reunión grupal de cada semana, lo que podría incluir responder preguntas, así como escribir sus pensamientos, ideas y aplicaciones en un diario o cuaderno para llevar con usted. De esa manera, cada vez que usted facilite un nuevo grupo de *Sanidad del Núcleo*, puede comenzar un nuevo libro o, si es necesario, usted puede ahorrar tiempo usando el libro que ya ha completado.
- Cada miembro del grupo necesita tener una copia de *Sanidad del Núcleo del Trauma*. Como se trata de material protegido por derechos de autor, no es correcto que se hagan copias del libro o de secciones del libro. Aliente a todos a traer una Biblia, cuaderno o diario, bolígrafo o lápiz cada vez que su grupo se reúna, o tener bolígrafos, etc., disponibles para cualquier persona que lo necesite.
- Si es posible, ofrezca grupos para adolescentes [asegurándose de obtener una autorización firmada por los padres o tutores de menores] que se reúnan por separado de los grupos de adultos mayores. Por supuesto, hay excepciones a esto. Así como Dios ofrece un plan maravilloso y original para cada vida (ver Efesios 2:10), su grupo puede incluir varias edades si determina que esos miembros trabajarán bien y se sentirán cómodos juntos.
- Los miembros del grupo deben tener la edad suficiente para comprender los conceptos descritos en *Sanidad del Núcleo*; para la mayoría de las personas, serían mayores de 16 años, pero habrá excepciones. Es posible que un padre y un adolescente quieran asistir a un grupo juntos. Si su comunicación es saludable; Si ambos aceptan las pautas grupales y si ambos conocen el contenido del curso, los facilitadores grupales pueden permitirles participar juntos. Esto depende de la conciencia y el discernimiento de cada facilitador.
- Es preferible ofrecer grupos separados de hombres y mujeres, con hombres que faciliten grupos de hombres y mujeres que faciliten grupos de mujeres, tanto para evitar situaciones difíciles como para que los miembros del grupo se sientan cómodos discutiendo temas relacionados con su trauma. ¡Un objetivo vital de los facilitadores es crear un ambiente cómodo que conduzca a la sanidad máxima!

## Ocho Etapas de Sanidad del Núcleo del Trauma

No necesita tomarse el tiempo para explicar estas etapas en su grupo, pero los facilitadores necesitan saber hacia dónde vamos y para qué fue diseñado *Sanidad del Núcleo*.

La **Primera Etapa** de *Sanidad del Núcleo* es la **Estabilización**, que incluye técnicas para enfrentar el dolor y entrenamiento de pensamiento cognitivo, que se encuentran en los capítulos uno y dos: *Viviendo después del Trauma* y *No Crea todo lo que Piensa*. (Incluso la Descripción General está diseñada para promover estabilización y para ofrecer esperanza de sanidad).

La estabilización es vital para evitar volver a traumatizar a los miembros del grupo que podrían no estar preparados para hablar o para escuchar historias de trauma al comienzo de su trabajo de *Sanación del Núcleo*. Esta etapa le permite a los participantes desarrollar habilidades esenciales para que puedan afrontar su dolor y para que puedan manejar las ramificaciones de traumas pasados. “*Viviendo después del trauma*” prepara a los participantes para todo el curso, ofreciendo numerosas herramientas prácticas para manejar las ramificaciones del trauma.

No permita que los miembros del grupo comiencen a compartir sus historias de trauma hasta que hayan aprendido a cómo manejar el estrés almacenado en sus cuerpos y mentes. [¡Y aun así, es vital que la discusión grupal se centre más en la sanidad que en el trauma pasado, ya que los miembros del grupo han optado por participar en un grupo que enfatiza la *Sanidad del Núcleo*, y no el "sufrimiento del núcleo"!] ¡Ore para que las personas en su grupo se sientan lo suficientemente seguras como para saber que la sanidad es posible, lo suficientemente optimistas como para saber que no están definidos por un trauma pasado, ¡y para que estén preparados para avanzar en la vida!

Según Onno van der Hart y Kathy Steele, "abordar directamente los recuerdos traumáticos no siempre es útil y a veces puede ser perjudicial para nuestros clientes". Cuando los grupos permiten que las personas discutan los detalles de su trauma antes de prepararlos para hacer frente a dicha información, las personas pueden sentirse abrumadas y a veces incluso traumatizadas por el propio grupo. Podemos evitar causar tal daño cuando de manera constante y deliberada permitimos que el grupo se concentre en la sanidad y en las formas de avanzar en la vida.

La **Etapa Dos** es acerca de la **Seguridad y la Protección**, se cubren en el capítulo tres, *Encontrando Seguridad*.

La **Tercera Etapa, Viviendo como un Vencedor**, se presenta en el capítulo cuatro, *Yo Soy un Vencedor*, que ofrece una perspectiva de la vida completamente diferente de la que experimentan muchas personas heridas por trauma.

La **Cuarta Etapa, la Competencia**, se cubre en el capítulo cinco, *Cuando MID erosiona la Competencia*.

Después de haber completado las primeras cuatro etapas de Sanidad del Núcleo, los miembros del grupo probablemente estarán preparados para escuchar breves porciones de las historias de otros. Aun así, los cofacilitadores deben observar cuidadosamente el lenguaje corporal de los miembros del grupo y asegurarse de que las personas no se estén disociando, es decir, emocionalmente y / o mentalmente volviendo a sus propias experiencias traumáticas. Si observa que los miembros del grupo "se retiran" emocionalmente, detenga la discusión y haga ejercicios de conexión a tierra, según sea necesario.

La **Etapa Cinco, el Perdón**, se trabaja en el capítulo seis: *Perdona y Olvida: Tiempo para la Sustitución* y en el capítulo siete: *Perdona y Avanza*.

La **Etapa Seis, la Identidad**, se analiza en el capítulo ocho, *¿Quién soy yo?*

La **Etapa Siete, el Propósito**, esta en el capítulo nueve, *Descubriendo el Propósito*.

La **Etapa Ocho, la Pertenencia**, se encuentra en el capítulo diez, *Diseñado para Pertenecer*.

Los capítulos once y doce ofrecen herramientas prácticas para ayudar a los miembros del grupo a experimentar el continuo crecimiento y la esperanza después de completar el curso. El capítulo once, *Crecimiento Postraumático: un Corazón en Paz*, incluye una oportunidad para que los miembros del grupo elijan ser parte de un proyecto de investigación voluntario. El capítulo doce, *Una Mente en Reposo*, ofrece oportunidades prácticas para vivir en el presente y experimentar la "paz de Dios que sobrepasa el entendimiento".

## Etapas de desarrollo de su Grupo

El Dr. Bruce Tuckman ha delineado cinco etapas de desarrollo de los grupos. Cuando usted comienza un grupo, está en la etapa que el Dr. Tuckman describe como **“Formación”**. Durante la formación, usted logrará los conceptos básicos de trabajar juntos, como aprender los nombres de los demás y comenzar a familiarizarse. Algunos miembros del grupo estarán nerviosos por comenzar el viaje de *Sanidad del Núcleo*; otros estarán emocionados. ¡Durante esta etapa inicial, es vital que los facilitadores establezcan el tono —un tono fuerte, amoroso y esperanzador— para el grupo! Durante la formación, no permita que los miembros del grupo discutan sus historias de trauma con detalles específicos (si no entiende la razón de esto, revise la Etapa Uno de *Sanidad del Núcleo* en la sección anterior, *Ocho Etapas de Sanidad del Núcleo del Trauma*).

Esté preparado para responder amablemente las preguntas de los miembros. Por ejemplo, si alguien dice: "Me doy cuenta de que hay muchos versículos bíblicos en este libro, y yo no creo en la Biblia", simplemente podría resaltar que muchas escuelas y universidades seculares ofrecen cursos como el titulado, "La Biblia como Literatura." Los versos citados en *Sanidad del Núcleo* podrían representar objetivamente literatura históricamente respetada. [Eso no minimiza la importancia de la Palabra de Dios; en cambio, ofrece una oportunidad para que alguien desarrolle una nueva perspectiva imparcial mientras lee porciones de la Biblia, tal vez por primera vez.]

La siguiente etapa, de **“Tormenta”**, podría ser un poco turbulenta a medida que todos los participantes se acostumbran a trabajar juntos. ¡No se desanime durante la fase de tormenta! ¡Pero si asegúrense de liderar el grupo! A veces las personas tratarán de asumir el liderazgo en este punto, cambiando el tema, dirigiendo la discusión a temas que no están en el libro. Debido a que *Sanidad del Núcleo* se ha escrito cuidadosamente para evitar temas y desencadenantes que podrían descarrilar el progreso de los miembros mientras avanza constantemente hacia la sanidad, es importante que los facilitadores mantengan la discusión del grupo "en el camino".

Mientras medita y pelea en oración por las preocupaciones de los miembros de su grupo, el grupo debe pasar rápidamente a la tercera etapa, **“Normalización”**. Esto es cuando las discusiones grupales comienzan y las personas comienzan a sentirse cómodas compartiendo sus pensamientos e ideas. El grupo comenzará a responder al contenido del libro y entre ellos durante esta etapa.

En la cuarta etapa, **“de Acción”**, los miembros del grupo se fortalecen mutuamente a medida que interactúan, ayudándose mutuamente a comprender cada uno de los doce objetivos de *Sanidad del Núcleo*, ya que sus vidas se están reconstruyendo, renovando y restaurando, de adentro hacia afuera.

La quinta y última etapa del desarrollo del grupo se conoce como de **“Clausura”**, durante la cual ayudará a los miembros del grupo a reconocer su progreso y a verse preparados para vivir más

allá de ser víctimas o incluso sobrevivientes, pero como "más que vencedores", personas que prosperan en Cristo.

Este manual para facilitadores ofrece ideas para ayudar a su grupo a lograr las cinco etapas del desarrollo grupal. Sin embargo, cada grupo es diferente y usted deberá ser sensible a las necesidades únicas de su grupo.

Use el siguiente "Acuerdo de grupo de *Sanidad del Núcleo* " para crear un acuerdo que cumpla con las leyes de su estado o país. Nota: haga que todos los participantes del grupo completen y le devuelvan los formularios completos antes del final de la primera sesión grupal.

**Muestra de Acuerdo de Recopilación de Datos para Grupos de Sanidad del Núcleo  
(Agregue el nombre de su grupo / ubicación, etc, aquí)**

Yo, \_\_\_\_\_ estoy participando en un grupo De Sanidad del Núcleo con \_\_\_\_\_

Entiendo que cualquier comentario hecho por los miembros del grupo será confidencial y no será compartido con personas que no forman parte de nuestro grupo.

*En esta sección, incluya las leyes específicas de su estado / país:* Entiendo que sí, durante el curso del tratamiento, el consejero / facilitador determina que una amenaza de daño físico (incluido el abuso de niños o ancianos) para mí o para otra persona es inminente, por ley, las autoridades correspondientes deben ser notificadas, de conformidad con los siguientes Estatutos de la Florida: (FS 39.201; FS 39.202; FS 39.204; FS 490.0147; FS 491.0147).

Estoy de acuerdo en resarcir de daño y mantener indemne a los facilitadores de mi grupo \_\_\_\_\_ así

Como la organización patrocinadora \_\_\_\_\_

y/o Palm Beach Counseling, a sus agentes, voluntarios o empleados de cualquier reclamo por daños de cualquier naturaleza que surjan o supuestamente se deban a cualquier asesoramiento, instrucción o consejo brindado en mi grupo de Sanidad del Núcleo : Un Viaje a la Esperanza o de cualquier actividad relacionados con el mismo. Acepto toda la responsabilidad por cualquier decisión que tome con respecto a mi vida.

*Si corresponde:* Además, acepto participar en la recopilación de datos para la investigación basada en la evidencia para Sanidad del Núcleo del Abuso Sexual: Un Viaje de Esperanza y soy consciente de que puedo retirarme en cualquier momento. Entiendo que mi información anónima se usará de manera confidencial solo para fines de investigación, para ayudar a lo que en su próxima impresión se llamará Sanidad del Núcleo: Un Viaje de Esperanza y convertirse en un libro de trabajo basado en evidencia.

**He leído cuidadosamente la información anterior, entiendo su contenido y acepto, bajo estas condiciones participar en un grupo de Sanidad del Núcleo. También doy mi permiso para dar mi nombre e información de contacto a los miembros del grupo.**

Fecha \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

(Si el participante es menor de edad, se requiere la firma del padre / tutor)

Firma del Padre o Tutor \_\_\_\_\_

Teléfono del Participante: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Ciudad \_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_

## Encontrar el tiempo y la estructura que funcione para su grupo

*Sanidad del Núcleo del Trauma* se puede completar en doce o trece sesiones grupales, pero algunos grupos prefieren reunirse durante dos semanas por capítulo, completando el curso en 24 a 26 semanas en lugar de doce o trece semanas. Muchos grupos agregan una semana adicional al final de sus sesiones grupales específicamente para compartir proyectos individuales, desde un poema, un collage, una canción o una artesanía, algo para compartir con su grupo las formas específicas en que han crecido durante el viaje a través de *Sanidad del Núcleo*. Otros grupos incluyen sus proyectos finales como parte de la semana doce. Permita que su grupo elija el momento para satisfacer sus necesidades únicas.

Si está completando el curso en 12 semanas, se recomienda que su grupo se reúna por un mínimo de 90 minutos cada semana. Sin embargo, dos horas es el tiempo de sesión grupal semanal recomendado, debido a la cantidad de material de discusión y para proporcionar el tiempo adecuado para que las personas se unan entre sí. Si va a tomar dos semanas para discutir cada capítulo, un tiempo grupal de 60 a 90 minutos está bien.

Es probable que no puedas discutir todo el material de un capítulo en una semana. Mientras se prepara para discutir un capítulo, tómese el tiempo para resaltar los puntos importantes, y pídale a los miembros del grupo que resalten también lo que quieren que el grupo discuta. [Al final de cada reunión grupal, tómese un momento para enfatizar lo importante que es que todos participen en el capítulo de la próxima semana. Puede decirles algo como: "¡Tomar tiempo para preparar la lección de cada semana puede acelerar la sanidad!"]

Anime a todos a tomarse el tiempo durante la semana para completar el capítulo uno antes de reunirse para discutirlo. Por favor, recuérdense que sacarán mucho más provecho del curso si se toman el tiempo, al menos cinco días a la semana, para pensar y completar lo que puedan en el capítulo de esa semana.

## Pautas Generales de Grupo

**Atmósfera:** si es posible, coloque música de fondo mientras estén llegando las personas y hasta que sea hora de comenzar con la discusión del capítulo de la semana. Este es un gran trabajo para delegarle a alguien que se sienta cómodo con la tecnología. Asegúrese de que la música sea tranquila, con letras que reflejen la esperanza y el amor de Dios. Las siguientes son solo algunas ideas, de miles de opciones, para la música de fondo [obviamente, conocerá las preferencias de su grupo y podrá adaptar la música para satisfacer sus necesidades / deseos]:

Audrey Assad, Sparrow Records: Muéstrame

Avalon: huérfanos de Dios

**Confidencialidad:** asegúrese de enfatizar la necesidad de confidencialidad en su primera reunión del grupo de *Sanidad del Núcleo* y durante las reuniones subsiguientes, si es necesario. Cuando una persona finalmente se siente lo suficientemente segura como para compartir su dolor y alguien en el grupo habla de ello fuera del grupo, resultará en una horrible sensación de traición. Al comienzo de su primera reunión, haga que todos firmen un acuerdo simple, declarando que no hablarán sobre los miembros del grupo o cualquier cosa discutida durante el tiempo en que el grupo se reunió. Si desea enviar correos electrónicos o mensajes de texto grupales, asegúrese de pedir permiso a todos los miembros antes de incluirlos en un correo de

grupo o en una lista de mensajes, o antes de agregar su información de contacto a una lista que entregue al grupo. Y no comparta información confidencial en correos electrónicos o textos de grupo.

**Ritmo:** al comenzar la primera sesión, dígame al grupo que es importante esperar para hablar sobre su trauma hasta que todos hayan asistido al menos a tres sesiones grupales, o el tiempo suficiente para desarrollar habilidades específicas para ayudar con el manejo del trauma. Si las personas comienzan a compartir sus historias demasiado pronto, se arriesgará a causar más trauma del que resuelva. Escuchar sobre las experiencias de otros puede en realidad hacer que los sobrevivientes sientan que su propio trauma está sucediendo nuevamente. Si es posible, reúnanse por un total de trece semanas, utilizando la primera semana para firmar acuerdos de confidencialidad, presentarse mutuamente, etc. El grupo puede decidir si desean agregar una "sesión de celebración" después de completar el material del curso.

**Co-facilitadores:** los grupos de *Sanidad del Núcleo del Trauma* se beneficiarían de tener co-facilitadores. Si su grupo tiene cuatro o más personas, es imperativo tener un co-facilitador. Si es posible, haga que la misma persona co-lidere con usted cada semana. Pueden alternar semanas, una de las personas facilita la discusión una semana, mientras que la otra observa cuidadosamente el lenguaje corporal de los miembros del grupo y presenta inquietudes o preguntas que el facilitador principal podría pasar por alto. Por ejemplo, el co-líder puede notar que una persona comienza a hablar mientras que otra persona "habla sobre" esa persona. Cuando eso ocurra, el co-líder podría esperar a que el segundo orador, el que interrumpió, termine una o dos oraciones, luego intervenir suavemente, mirando a la persona que inicialmente comenzó a hablar, diciendo algo como: "Escuché [nombre de persona] que comenzaste a decir algo. Luego, dirigiéndose a esa persona, usando su nombre, diga algo como: "Por favor, cuéntenos más ..." [La razón para hacer esto es que muchas personas tienen grandes dificultades para decir algo en un contexto grupal. Si alguien los interrumpe, es posible que no tengan valor para volver a intentarlo. El facilitador puede ayudar a aliviar esa preocupación.]

**Cierre de la Admisión al grupo:** para que su grupo funcione de manera productiva, debe estar "cerrado" a los nuevos miembros ya sea durante la segunda o tercera semana. De lo contrario, es imposible que las personas se sientan seguras unas con otras, o que aprendan a trabajar juntas de manera proactiva.

**A tiempo:** anime a todos los miembros del grupo a llegar a tiempo, y asegúrese de comenzar y terminar a tiempo. Puede programar el grupo 15 minutos antes de que comience la discusión para dar tiempo a las personas a tomar una taza de café, una botella de agua, familiarizarse, encontrar sus asientos, etc.

**Bienvenida:** comience el grupo de cada semana haciendo un breve chequeo de los participantes, con énfasis en breve: no más de un minuto por persona. Pídale a cada persona que explique cómo el grupo de la semana pasada los ayudó durante toda la semana, o pregunte cómo les va con la práctica de los ejercicios de conexión a tierra, etc. Algunas semanas tendrán ideas específicas para la bienvenida y otras no. (Solo use las ideas específicas si le parecen útiles para su grupo; porque conoce a su grupo, sabrá como necesita comenzar su tiempo grupal).

**Sea positivo:** el trabajo de los facilitadores del grupo es asegurar que el grupo se mantenga positivo y en buen camino. Si alguien critica los comentarios de otro miembro del grupo, o habla "de" otra persona, el facilitador puede interrumpir y decir algo como "Para que ocurra la sanidad, debemos asegurarnos de que este sea un lugar seguro y que nuestra interacción grupal nos

edifique mutuamente.” Observar el lenguaje corporal de los miembros del grupo. Si hay tensión observable, haga una pausa y haga un ejercicio de conexión a tierra; No tenga miedo de los conflictos saludables. En su lugar, aborde el conflicto de manera saludable.

**Compañeros de oración:** anime a cada miembro del grupo a tener dos o tres compañeros de oración durante las semanas en que se reúna el grupo. Si alguien no conoce a alguien "seguro" para pedir oración, asegúrele que los facilitadores estarán diligentemente orando por él/ella.

**Conexión a tierra:** comience la discusión de cada semana con un ejercicio de conexión a tierra, como ha sido explicado en el Día Dos, del Capítulo Uno: *Viviendo después del Trauma*. Para la tercera o cuarta semana, puede pedir a los miembros del grupo que aporten sus propias ideas de ejercicios de conexión a tierra, compartiendo con el grupo lo que les haya resultado útil para mantenerse en calma entre las reuniones de grupo. Si observa que los miembros del grupo se agitan, haga una pausa para hacer un ejercicio de conexión a tierra durante la discusión del grupo.

**Tiempo para compartir:** cuando sea claro que todos los participantes entienden los ejercicios de conexión de tierra, deje tiempo para que los participantes compartan abiertamente, asegurándose de que otros miembros del grupo estén atentos y respondan a sus inquietudes. La retroalimentación del grupo debe incluir comentarios que indiquen afirmación y comprensión. NO interrumpa la discusión cuando se produzca una interacción sana y proactiva.

**“Compartiendo Demasiado”:** a veces, un miembro del grupo puede mostrar ideas autoritarias que impiden que la discusión logre lo que está diseñada para hacer. Cuando alguien domina continuamente la discusión, interrumpa suavemente con algo como: “Gracias por compartir, [nombre de la persona]. Necesitamos continuar con la lección de esta semana”. O: “Tenemos tanto que cubrir que necesitamos pasar a la siguiente página [pensamiento, idea, etc.]”. Puede dirigirse a la persona que ha interrumpido, sonriendo y diga: “Me encantaría reunirme con usted uno a uno para saber más sobre esto”. Si la dominación de uno o dos miembros se convierte en una preocupación constante, puede hacer el ejercicio de un centavo, dándole a cada miembro del grupo dos centavos al comienzo del grupo, que indican: “Queremos asegurarnos de que todos participen en nuestro debate esta semana. Cada vez que hables; ponga uno de sus centavos en el centro de la mesa [o en la mesa de café, etc.]. Cuando ha “gastado” ambos centavos, su parte de la discusión es continuar escuchando atentamente mientras otros miembros del grupo invierten sus “dos centavos” al participar en la discusión de nuestro grupo.

**Estimular el aprendizaje en la discusión en grupo:** ayudar a los miembros del grupo a sentirse cómodos, modelando cómo interactuar profundamente entre sí. No se detenga con un comentario, pregunta o respuesta de una persona. Pregunte: “¿Qué piensan los demás? ¿Alguna otra idea?” animando a varios miembros del grupo a participar.

**Alentar:** construya el grupo afirmando las respuestas y contribuciones de las personas. Nunca rechace descaradamente la respuesta de alguien. Si está claramente fuera de lugar, podría preguntar suavemente algo como: “¿Cómo llegó a esa conclusión?” O bien, dirigirse al grupo y preguntar: “¿Alguna otra idea sobre esto?”

**Hacer un Resumen:** use los últimos diez minutos de su sesión de grupo para resumir la discusión del grupo. [Si es posible, programe entre 90 y 120 minutos para la sesión grupal de *Sanidad del Núcleo* de cada semana.]

**Tarea:** antes de terminar a tiempo, recuérdelo al grupo cuándo se reunirá nuevamente y qué capítulo estarán cubriendo. ¡Felicítelos por el gran trabajo que están haciendo! Si está indicado, recuérdelo ocasionalmente al grupo que el tiempo juntos será de mayor provecho cuanto mayor tiempo inviertan en el trabajo en el libro durante la semana.

**Un Recordatorio:** este manual para líderes ofrece ideas para que pueden ser utilizadas durante la discusión grupal de cada capítulo de *Sanidad del Núcleo*. Usted no tendrá tiempo para implementar todas las ideas mencionadas, ni todas las sugerencias serán necesariamente lo que su grupo necesita lograr durante una semana determinada. En oración, pídale a Dios que guíe al grupo que está facilitando a Su diseño original y a la discusión única que puede ser un catalizador para el crecimiento en la vida de cada persona presente. Y asegúrese de dedicar tiempo a estudiar *Sanidad del Núcleo* para estar preparado para las preguntas e inquietudes de las personas. Sin embargo, no tenga miedo si alguien hace una pregunta que no puede responder. Puede responder con algo como "Esa es una excelente pregunta. Déjame pensarlo y te dejaré saber. Si se trata de una pregunta que realmente no se puede responder, está bien decirlo simplemente, sin ponerse a la defensiva. En otras ocasiones, podría ser apropiado decir: "Nuestro trabajo en *Sanidad del Núcleo* ofrecerá continuamente información y y diferentes perspectivas para abordar estas inquietudes; ¿Podemos volver a ver esta pregunta más tarde? [¡Entonces, anote un recordatorio para usted, así recuerda hacerlo!]

**Una Precaución:** aunque *Sanidad del Núcleo* está diseñado para ayudar a las personas a adquirir herramientas para sanarse de un trauma, alguien podría llegar a su grupo con problemas de salud mental tan complejos que no pueden prosperar en un contexto grupal. ¿Cómo se vería eso? Un individuo puede estar tan deprimido o ansioso que no puede relacionarse con los demás. Por favor no descarte a esa persona; en lugar de eso, trate de edificarlo alentándolo a completar la tarea, participando en la discusión grupal, etc. En casos raros, los pensamientos de una persona pueden ser tangenciales, lo que significa que esta no puede concentrarse o participar en la discusión grupal. Él o ella podría parecer desapegado de la realidad, volar en ira o ser generalmente perjudicial para el grupo. Tenga en cuenta que esto es raro [después de dirigir muchos grupos, rara vez he experimentado a alguien así en un grupo pequeño].

Si alguien interrumpe repetidamente el fluir del grupo, usted puede ofrecer reunirse con esa persona uno a uno o referir a la persona para que reciba consejería. Debido a que necesita estar disponible para todo el grupo y ser capaz de facilitar la discusión grupal, es posible que [rara vez] necesite pedirle a alguien que no continúe asistiendo a las sesiones grupales. Antes de pedirle a alguien que deje su grupo, hable con esa persona en privado y trate de ayudar a facilitar la participación grupal de la persona.

Los facilitadores de grupo deben referir a las personas a la consejería adecuada cuando sea indicado. A menudo es útil tener una lista de consejeros profesionales en su área para proporcionar a los participantes si es necesario.

**¡Comencemos!** ¡Qué privilegio es confiar en Dios para que Él lleve a cabo su amorosa sanidad del trauma en las personas que tanto ama, para darles vida y esperanza! Y qué bueno saber que no es nuestro trabajo sino el de Él hacer lo que Él solo puede hacer. *Al que puede hacer muchísimo más que todo lo que podemos imaginarnos o pedir, por el poder que obra eficazmente en nosotros.* (Efesios 3:20, NVI)

## Descripción General

[Si su grupo se reúne solo durante doce semanas, incluya la Descripción General en la primera semana]

Si usted lo desea, puede hacer que cada miembro haga una carpa de papel donde ellos pueden escribir su nombre. Para esto, traiga tarjetas de índice grandes (por ejemplo, 5 x 8 ") o cartulina de tamaño similar, y haga que la "carpa de papel con nombre" de cada persona se doble por la mitad. Proporcione marcadores de punta ancha y un ejemplo de carpas, donde puede colocar los nombres de los cofacilitadores escritos en letras grandes. [Si tiene poco tiempo, usted podría tener las carpas de papel con los nombres de los miembros listas para cuando ellos lleguen]. Si tiene tiempo, puede pedirle a cada persona que dibuje algo (o tenga calcomanías disponibles para aquellas personas que se sienten incómodos con la idea de intentar dibujar algo) en la tarjeta que ayudará al grupo a conocerse entre sí. Luego, haga que todos los miembros del grupo coloquen sus tarjetas de manera que todos puedan ver sus nombres. Si es posible, es mejor sentarse alrededor de una mesa grande. Si no hay una mesa disponible, su grupo puede sentarse en un círculo y colocar las carpas de papel en el piso, para que otras personas puedan verlas fácilmente y así reducir la tensión de tratar de recordar nombres.

Permita tiempo suficiente para que los miembros del grupo se familiaricen y completen el papeleo durante su primera semana juntos. Si su grupo se reúne durante 13 semanas, la primera semana puede incluir una discusión de la Descripción General. Puede separar un tiempo para que las personas se familiaricen y un tiempo para que cada persona complete y firme el acuerdo grupal que enfatice la confidencialidad. Proporcione a los miembros del grupo la información de contacto de los cofacilitadores.

Durante su primera reunión, pregunte a los miembros del grupo si están dispuestos a tener su información de contacto en una lista que se enviará por correo electrónico o se entregará a todos los miembros del grupo. Por lo general, todos se sienten cómodos haciendo esto, pero asegúrese de que nadie se sienta obligado a poner sus nombres en una lista. [Incluso, en formas pequeñas como esta, su grupo puede reconocer que valora su libertad y elección personal. Alguien que ha sido abusado podría sentirse felizmente sorprendido de que se le pida permiso respetuosamente.]

Para todos los que dicen "sí" a la lista, pídeles que pongan sus nombres, direcciones, direcciones de correo electrónico, números de teléfono, etc. en una hoja de registro que tendrá lista antes de llegar al grupo, con columnas para nombre, dirección, correo electrónico y números de teléfono. Puede pedirle a su cofacilitador u otro miembro del grupo de confianza que compile la lista para que se pueda dar a todos los miembros por correo electrónico antes de su próxima reunión, o, si su grupo prefiere una lista en papel, esa lista podría entregarse en su próxima reunión.

Explique que hay cinco secciones en cada uno de los doce capítulos; cada sección está diseñada para ser completa en 20 a 30 minutos diarios. Para algunas personas, puede llevar menos tiempo que eso; para otras, puede llevar más tiempo. Y, en algunos capítulos, hay secciones que pueden tomar más de treinta minutos. El punto principal a destacar aquí es que cada persona obtendrá tanto o tan poco del libro como el esfuerzo que ponga en completarlo. Incluso cuando no tenga ganas de trabajar en el libro, el solo hacer el capítulo de la semana puede ayudarle a que su viaje de sanidad tenga éxito. Podría ser útil decir algo como: "Puede ser difícil enfrentar el dolor del pasado, pero no permita que ese tipo de pensamiento le impida abrir su libro de trabajo antes de nuestros tiempos juntos. El contenido está diseñado para ayudarle a salir del dolor, a no quedar

atrapado en él. Y, cada página de este libro está diseñada para mantenerlo seguro y ayudarle a avanzar en la vida".

Aliente a los miembros del grupo a pedirle a dos o tres personas que oren por ellos durante su proceso de trabajo en *Sanidad del Núcleo*, y recuérdelos que mantengan la confidencialidad de los comentarios y de las preocupaciones de otros miembros del grupo, cuando compartan las solicitudes de oración con su equipo de oración.

## **Discusión para el Capítulo Uno: *Viviendo Después del Trauma***

Si su grupo está completando el libro en doce semanas, separe suficiente tiempo para que los participantes del grupo completen / firmen el acuerdo grupal antes de comenzar la discusión de la primera semana. El acuerdo no solo está diseñado para cumplir con las pautas para los consejeros profesionales que lideran grupos, sino para asegurar a cada miembro del grupo que sus comentarios en el grupo serán mantenidos en estricta confidencialidad por todos los participantes. Después de completar el papeleo, haga un breve ejercicio de conexión a tierra. [Estos se incluyen en cada capítulo.]

Si se reúne durante 13 semanas o más, puede comenzar la primera semana ayudando a los miembros del grupo a familiarizarse y lean la **Descripción General**, continuando con el capítulo uno la próxima semana. Anime a los participantes a completar el **Capítulo Uno** antes de la reunión, explicando que, debido a limitaciones de tiempo, no se podrá discutir todo durante el tiempo del grupo. Puede tener carpas de papel con nombre listas [vea la explicación de carpas de papel con nombre en la sección "Descripción General"] para ahorrar tiempo en la semana uno.

*Las siguientes son solo ideas para su discusión; cada grupo avanzará a través del libro de trabajo a su propio ritmo, discutiendo las preguntas que los facilitadores creen que serán más útiles para su grupo.*

### **Día uno: Aprendiendo a Manejar el Trauma**

El trabajo de este día es fundamental para todo el curso, porque muestra cómo las personas pueden manejar las ramificaciones del trauma tan pronto como estas ocurren. En lugar de ser impulsados por el sistema nervioso simpático (SNS), pueden pasar rápidamente a un estado relajado. Asegúrese de que todos en su grupo comprendan el proceso de pasar del dominio del Sistema Nervioso Simpático (SNS) al sistema nervioso parasimpático (SNP).

Tómese un tiempo durante el grupo para practicar la respiración diafragmática tranquila.

Asegúrese de discutir el objetivo del capítulo de cada semana, recordando que aquellas personas que "no apuntan a nada seguramente lo golpearán".

**Presentación:** pregunte sobre la experiencia que todas las personas han. Tenido al prepararse para el debate de esta semana.

**Oración:** si usted y su grupo se sienten cómodos haciéndolo, puede comenzar el grupo con una oración.

Objetivo de Sanidad del Núcleo: **Saber cómo vivir "después" del trauma, como alguien que está completamente vivo.**

**¡En este punto, su grupo aún no está listo para escuchar las historias de trauma de los demás!** Con cuidado, guíe sabiamente la discusión hacia la sanidad. Si alguien comienza a compartir una historia de trauma en este punto, diga algo como: "Entiendo tu dolor [tristeza, sufrimiento, etc.]. Puedo reunirme contigo en privado para escuchar tu historia, pero por ahora, nuestro grupo debe concentrarse en el libro de trabajo. Escuchar las historias de los demás en este punto podría causar más trauma del que todavía estamos preparados para abordar. ¿Ok?" Facilitadores: mantenga su lenguaje corporal amable, afirmativo y gentil si necesita pedirle a alguien que no continúe compartiendo su historia.

### Día dos: **Ejercicios de Conexión a Tierra**

En las semanas siguientes, la conexión a tierra se incluirá en el primer día. Esta semana, es importante describir por qué aprendemos y practicamos los ejercicios de conexión a tierra, para que puedan ser usados cada vez que experimentamos las ramificaciones del trauma. La conexión a tierra nos permite pasar a un estado de calma tan rápido como nos movimos a un estado "traumatizado".

Explique las Cinco Reacciones Desviadas (páginas 15-16), haciendo hincapié en la rapidez con la que un "secuestro de amígdala" puede sacar a alguien del pensamiento lógico y llevarlo a las ramificaciones del trauma.

Discuta las tres formas de Conexión a Tierra citadas en la página 16 del libro de trabajo y ayude al grupo a practicar cada una de ellas. Asegúrese de que todos comprendan que deben practicarse todos los días para que puedan "arraigarse" o "anclarse" en el presente siempre que se produzca un secuestro de la amígdala. Cuando alguien está siendo provocado por un trauma pasado, no es raro que necesite practicar ejercicios de conexión a tierra 200 o más veces al día.

Pida a su grupo que discuta cómo las ilustraciones básicas de estas páginas les pueden ayudar a aplicar las ideas del segundo día a sus preocupaciones.

### Día tres: **Desarrollando una Nueva Forma de Hablarse a Usted Mismo**

Con suerte, habrá tiempo suficiente para invitar a cada miembro del grupo a practicar un diálogo interno positivo durante su discusión sobre el trabajo de este día. [Si el tiempo es limitado, puede hacer que las personas se vuelvan hacia la persona de su derecha y hagan una declaración positiva, afirmándose mutuamente con un comentario específico, como "Aprecio la forma en que sonrías a los otros miembros del grupo" o "tus comentarios son realmente alentadores"].

### Día cuatro: **Indicadores Multifacéticos del Trauma**

Si es posible, observe [sin llamar la atención a nadie] los miembros del grupo que tengan muchas o la mayoría de las casillas marcadas. Preste especial atención al cuadro "Precaución" en el trabajo de hoy. Si alguien indica que tiene una ideación suicida, podría preguntar con calma: "¿Qué voz escuchas cuando piensas en suicidarte?" Esa pregunta suele sorprender a las personas, pero finalmente responden con algo como: "Bueno, mi voz, por supuesto". Puede ser útil preguntarse juntos si realmente es la voz "propia" de la persona. Considere Juan 10:10, "*El ladrón [Satanás] viene a robar, matar y destruir, pero yo [Jesús] he venido para que ustedes tengan vida y la tengan en abundancia*". Luego, pregunte si la "voz" que se escucha podría provenir de una fuente externa como Satanás, que quiere destruir a la persona. Por lo general, es un alivio para alguien darse cuenta de que no "tiene" que seguir teniendo esos pensamientos.

Sin embargo, si alguien realmente tiene tendencias suicidas, se podría indicar ayuda de emergencia, así que esté alerta, consciente y actúe si se indica atención inmediata [como llamar al 911].

Comente que las personas no son "sopa de letras". En otras palabras, anime a las personas a no estar definidas por un código de diagnóstico como EPT o TEPT. Esos códigos pueden ser útiles para determinar la atención adecuada para ayudar a las personas a superar el estrés traumático, pero no tienen la intención de desanimar a las personas o hacerlas pensar que permanecerán atrapadas en el trauma. [Este grupo no está destinado a proporcionar diagnósticos del DSM-5 a los miembros del grupo; cualquier diagnóstico específico ocurriría en el tratamiento terapéutico individual.]

Pídale a Dios que le muestre cómo ayudar a las personas a comenzar a comprender el amor y el cuidado de Dios.

### Día cinco: **Imagine la Transformación**

Esta sección es crucial para el trabajo de cada semana, enfatizando la "sanidad" y el avance en la vida. Como facilitador, uno de sus principales objetivos puede ser asegurarse de que se está centrando más en las soluciones que en los problemas. Si bien no queremos ignorar o negar los factores estresantes traumáticos de las personas, queremos ayudarlos a superarlos, crecer y cambiar para que puedan disfrutar plenamente de la vida.

En oración, identifique otros elementos del resto del capítulo uno que desee abordar durante su primera semana. Agradezca a Dios que conoce a cada persona y que Él le guiará en un liderazgo eficaz.

[Haga que todos dejen las carpas con sus nombres para que pueda tenerlos allí para su próxima sesión de grupo. Puede pedirle a cada persona que traiga algo, como una calcomanía, un dibujo u otra cosa, a su próxima reunión de grupo para agregar en las carpas con sus nombres para ayudar a que la gente los conozca.]

## **Discusión del Capítulo Dos: *No Crea Todo lo que Piensa***

Si lo desea, usted puede colocar una alabanza al comenzar su grupo.

Tenga listas las carpas con nombres de la semana anterior para que las personas las coloquen alrededor de la mesa o en la sala después de su llegada. No coloque carpas con nombre en ciertos lugares de las mesas [a menos que los miembros de su grupo le hayan dicho que quieren sentarse en el mismo lugar todas las semanas]. ¿Por qué? Los grupos de *Sanidad del Núcleo* enfatizan la libertad y la elección, por lo que incluso en cosas aparentemente pequeñas como elegir dónde sentarse, es importante dejar esa elección a cada individuo. ¡Porque valoramos a cada persona, creamos una atmósfera que exhibe eso!

Los facilitadores deben llegar temprano para asegurarse de que las mesas / sillas estén listas y que la atmósfera de la sala sea relajante. Tenga listo el ejercicio de Conexión a Tierra de la semana (organizado de modo que solo le lleve uno o dos minutos del tiempo de su grupo hacerlo). Si planea servir agua, café, etc., asegúrese de que esté listo cuando lleguen los miembros del grupo.

Después de que su grupo esté sentado, dé la bienvenida a todos y comience con una oración.

**Presentación:** dé tiempo para que cada persona note brevemente una forma específica en la que le ha ayudado reemplazar las distorsiones cognitivas. (Mantenga a todos en el tema).

Objetivo de Sanidad del Núcleo: **Identificar y Reemplazar Pensamientos Distorsionados**

**Ejercicio de Conexión a Tierra:** 5-4-3-2-1, página 28.

#### **Día uno: Identificando Pensamientos Recurrentes**

Mientras se prepara para facilitar el capítulo dos, preste atención a sus propios pensamientos recurrentes y los estados de ánimo resultantes. En oración, esté abierto a cambiar su forma de pensar, notando y reemplazando sus propias distorsiones cognitivas. Una vez que haya reemplazado con éxito sus distorsiones cognitivas con pensamientos sanos y curativos, estará listo para concentrarse en las necesidades y preocupaciones del grupo en lugar de en las suyas.

Durante la discusión de grupo, el enfoque debe ser ayudar a los miembros del grupo a participar en la discusión, y los facilitadores deben tener cuidado de no dominar la conversación. Sin embargo, los facilitadores pueden y deben aclarar, guiar, ayudar e iluminar, estando atentos al imperativo de dirigir la discusión del grupo hacia nuevas direcciones sanadoras cada semana. [Cuando tienes una aplicación útil de tu propia experiencia de vida, está bien compartirla, siempre y cuando no seas tú quien comparta todas las "aplicaciones útiles". Usted quiere que el grupo comience a interiorizarse con el material y comparta cómo les está ayudando en sus propias vidas.]

De la lista de las diez distorsiones cognitivas, analice qué tipos de pensamientos distorsionados las personas identificaron como los pensamientos que actualmente están experimentando.

#### **Día dos: Reemplazando Pensamientos Negativos**

A veces, las personas se desaniman cuando ven la extensión de esta sección. Explique que la misma proporciona trabajo práctico para esta semana y una guía de referencia con ideas que pueden usar una y otra vez a lo largo de la vida. Las ideas de esta sección para pensamientos alternativos pueden ser especialmente útiles para aquellas personas que están tan deprimidas, desanimadas o ansiosas que no pueden pensar en pensamientos positivos para reemplazar sus repetidos procesos de pensamiento negativos y distorsionados.

Asegúrese de brindar a los miembros del grupo la oportunidad de compartir sus puntos de vista sobre lo que los está ayudando.

Preste especial atención a la ilustración de Vistazo / Mirada en la página 33, dejando tiempo para discutir cómo esta técnica puede ayudarnos a liberar miedos, preocupaciones, luchas y tristezas mientras brevemente “echamos un vistazo” a las necesidades y problemas y redirigimos rápidamente nuestras mentes para mirar a Dios como fuente de nuestra paz, restauración, esperanza, etc.

Para promover la participación del grupo, haga preguntas que no tengan respuestas de "sí" o "no", pero que animarán a las personas a expresarse. Por ejemplo, podría pedirle a una o dos personas que respondan a esta pregunta: "¿Cuáles son algunas formas específicas en las que estás aplicando el Principio de Vistazo / Mirada a las preocupaciones actuales de tu vida?" "¿Cómo te ayuda el uso de la técnica Vistazo / Mirada a vivir más allá del trauma?"

### **Día tres: Descubriendo Nuevas Perspectivas**

Podría comenzar la discusión del tercer día con la cita de G.K. Chesterton de la página 36: “Los cuentos de hadas son más que verdaderos; no porque nos digan que los dragones existen, sino porque nos dicen que los dragones pueden ser vencidos ". Nuestros pensamientos negativos pueden ser “dragones” invisibles debilitantes en nuestras vidas; ¡El trabajo de hoy nos muestra específicamente cómo vencer a esos dragones!

Es importante darse cuenta de que todo el mundo tiene pensamientos distorsionados a veces como resultado directo de la Caída. Y las distorsiones cognitivas suelen ser tan automáticas que ni siquiera reconocemos su presencia. [Dr. Daniel Amen los llama "ANT mentales: pensamientos negativos automáticos"].

[Si alguien dice que no le gustan las historias para niños en la sección de hoy, afirme sus preocupaciones con algo como: "Todos tendremos secciones que nos gusten más que otras. Pero, ¿obtuviste algo del trabajo de este día? ¿Le ayudó a comprender cómo identificar las distorsiones cognitivas? "]

Pregunte cómo los miembros del grupo están aplicando los conceptos de la ilustración de la página 37.

El trabajo de hoy es liberador a medida que las personas comienzan a ver que realmente pueden cambiar su forma de pensar. Se ha realizado una investigación increíble en esta área, que muestra que cambiar los pensamientos puede reducir la depresión, la ansiedad, etc., de manera clínicamente significativa.

Todos hemos tenido pensamientos distorsionados en ocasiones como resultado de la caída. Jeremías 17: 9 (ESV) dice: “Engañoso es el corazón más que todas las cosas, y desesperadamente enfermo; ¿quién puede entenderlo? " Nuestro objetivo aquí no es hacer que nadie se sienta desanimado por tener distorsiones cognitivas [¡especialmente porque todos somos susceptibles a pensamientos distorsionados!], Sino ofrecer ideas para encontrar nuevos patrones de pensamiento saludables en la Palabra de Dios. Enfatique la importancia de reemplazar diligentemente y repetidamente las distorsiones cognitivas a lo largo de la vida.

### **Día cuatro: Escribiendo hacia la Libertad**

Asegúrese de permitir el tiempo adecuado para alentar a los miembros de su grupo a escribir con regularidad. Para aquellas personas que dicen que odian llevar un diario, pregunte si hay alguna otra forma en la que puedan expresar un proceso de pensamiento saludable, como el arte o la música. ¡Fomenta la creatividad!

Pida a las personas que compartan con el grupo cómo aplicaron este ejercicio y cómo les ayudó reemplazar los pensamientos distorsionados. Recuerde a su grupo que pueden usar un diario o cuaderno aparte para aplicar el proceso de tres pasos indicado en el Día Cuatro. Este no es un procedimiento de una sola vez, sino un proceso que debe continuar durante toda la vida.

Las preguntas incluidas en el día cuatro son preguntas psiquiátricas estándar para reconocer la presencia de depresión clínica. Como de costumbre, no estamos tratando de diagnosticar a nadie con un trastorno depresivo mayor u otro trastorno emocional. Sin embargo, estas preguntas le ayudarán a saber si existen preocupaciones serias. Por ejemplo, en la sección "Suicidio", usted y su cofacilitador deben observar cuidadosamente si alguien indica una ideación suicida, especialmente si esa persona tiene pensamientos sobre cómo se suicidaría. Si eso ocurre, su

trabajo es hablar con la persona en privado y derivar a la persona que expresa un plan de suicidio específico para que reciba ayuda profesional de inmediato. Alguien que haya pensado en CÓMO suicidarse podría estar en grave peligro y necesita atención profesional inmediata.

#### Día cinco: **Imagínese la Transformación**

Webster define a la palabra “transformar” como “cambiar de un tipo a otro; cambiar radicalmente el carácter o la naturaleza”. Imaginar la transformación es una parte crucial de este capítulo y de cada uno de los siguientes. Ayude a su grupo a identificar y a aplicar cambios proactivos que puedan hacer en su vida diaria. En lugar de quedarse estancados en el pasado, o sufrir en el presente, los sobrevivientes de un trauma pueden explorar nuevas formas de enfrentar los desafíos de cada día.

Al concluir la discusión del capítulo dos, asegúrese de animar a su grupo a comenzar a trabajar en el capítulo tres, ¡mañana o lo antes posible!

Para información de los líderes: continúe estando alerta en los momentos en que alguien pueda necesitar ser referido para una evaluación psiquiátrica o asesoramiento profesional. Aunque la necesidad de referir no es algo frecuente en los grupos de *Sanidad del Núcleo*, los facilitadores deben estar preparados para referir si es necesario. Por ejemplo, los sobrevivientes de un trauma severo pueden experimentar trastornos alimenticios, autolesiones y / o diversas conductas adictivas. Varios libros que abordan esas y otras preocupaciones se enumeran al final de la guía para líderes. A menos que sea un consejero profesional, su trabajo no es asesorar a los miembros del grupo que enfrentan desafíos importantes de salud mental; usted puede alentarlos y, si es necesario, derivarlos para que reciban la ayuda adecuada.

Si alguien no puede reemplazar pensamientos acelerados, distorsionados y / u obsesivos; si está indicada una depresión grave [los consejeros profesionales suelen administrar el Inventario de depresión de Beck para una evaluación precisa de la depresión clínica]; Si un miembro del grupo describe que piensa en el suicidio, esté alerta a los trastornos del espectro bipolar. Como se indicó anteriormente, su trabajo NO es diagnosticar a nadie en el grupo, sino simplemente estar al tanto si la preocupación de alguien está más allá del alcance del trabajo en grupo e indica la necesidad de un tratamiento individual.

Los trastornos del espectro bipolar se describen brevemente en la historia de Haili en las páginas 71-73 del libro de trabajo, por lo que probablemente no querrá tomarse el tiempo para discutir estas preocupaciones ahora en grupo. Sin embargo, debe tener en cuenta que las personas con trastorno bipolar pueden experimentar estados de ánimo que fluctúan de la depresión a la manía o hipomanía; otros experimentan arrebatos violentos, hiperactividad, insomnio o comportamiento extraño. Para cualquier persona con alteraciones neuroquímicas en el funcionamiento normal del cerebro, el resultado podría ser la desesperación. Si alguien en su grupo está experimentando emociones entumecidas o fuera de control; cambios de humor; ideación suicida; se está aislando de los demás; tiene episodios maníacos o se automedica con drogas, alcohol, sexo u otros comportamientos adictivos, este podría ser un momento para derivar a esa persona a la atención médica adecuada. Es importante que los líderes sean conscientes de que “se estima que el riesgo de suicidio de por vida en personas con trastorno bipolar es al menos 15 veces mayor que el de la población general. De hecho, el trastorno bipolar puede representar una cuarta parte de todos los suicidios consumados” (DSM-5).

*Blue Genes [Genes Azules]*, del Dr. Paul Meier, ofrece información sobre cómo "liberarse de los desequilibrios químicos que afectan su estado de ánimo, su mente, su vida y la vida de sus seres queridos". Mencionado nuevamente en el capítulo cuatro, *Genes Azules* podría ser un recurso para mencionar en esta semana, si así lo indican las preocupaciones expresadas por los miembros de su grupo.

Si alguien tiene problemas importantes de salud mental, esté alerta a los indicadores de la necesidad de derivarlo a un profesional médico, como un psiquiatra, para obtener ayuda específica con el estrés traumático y con otros problemas mentales o emocionales.

Hay una gran esperanza al saber que nuestro cerebro puede cambiar a lo largo de la vida; La investigación actual en neuroplasticidad subraya que podemos vivir con la confianza de que "todo lo puedo en Cristo, que me fortalece" (Filipenses 4:13). Sin embargo, si a alguien le faltan los neuroquímicos esenciales, la lucha no se trata de una falta de fe; podría significar que las sustancias químicas del cerebro de la persona deben ajustarse, ya sea mediante medicamentos y / o una dieta adecuada, ejercicio, pensamiento saludable, relaciones positivas, etc. Dado que somos seres emocionales, intelectuales, físicos, sociales y espirituales, es vital señalar a las personas la importancia de atender sabiamente cada área de la vida. Anime a los miembros del grupo a que no es vergonzoso buscar ayuda profesional adecuada y "herramientas" proactivas para vivir la vida significativa que Jesús prometió en Juan 10:10.

¿Por qué *Sanidad del Núcleo del Trauma* incluye información acerca de diversos diagnósticos? A medida que se dé cuenta de varios problemas complejos que enfrentan los miembros de su grupo, se dará cuenta de lo esencial que es mantenerse enfocado en el libro de trabajo durante el tiempo del grupo. Incluso con todo lo que se ha considerado hasta ahora, solo se han tocado algunos problemas complejos de salud mental que podrían estar presentes en las vidas de los sobrevivientes de traumas. Aunque nuestros grupos no están diseñados para tratar problemas importantes de salud mental, es importante que los facilitadores estén al tanto de los posibles problemas de salud mental que experimentan algunas personas que han experimentado estrés traumático. Entre las condiciones que con frecuencia son comórbidas (coexistentes) se incluyen la ansiedad, la depresión, los trastornos alimentarios, y las autolesiones, etc.

El trabajo de un facilitador es mantener al grupo en el buen camino de manera suave, tranquila, clara y sabia. Si permite que alguien "se haga cargo" o "domine" la discusión, alejándola de la lección de la semana y hacia sus propios problemas o preocupaciones, acaba de permitir que cada miembro del grupo pierda ganancias potencialmente importantes. Por ejemplo, si una persona desvía a un grupo por solo diez minutos, y si su grupo tiene 12 personas en él, acaba de permitir una "pérdida" acumulativa de dos horas [es decir, 10 minutos por cada persona presente].

Es mucho mejor ser amable que "agradable". Un facilitador "agradable" permite que cualquier persona dirija la discusión a cualquier lugar al que quiera ir; un facilitador "amable" se da cuenta de que es responsable de guiar a cada miembro del grupo hacia la máxima sanidad, centrándose en lo que ayudará a lo largo de la discusión del libro de trabajo. A veces puede parecer que estás tratando de guiar a un equipo de caballos salvajes, empeñado en ir a cualquier parte que no sea hacia donde estás tratando de guiarlos. Jeremías 33: 3 nos recuerda a todos que "clamemos al SEÑOR, y él nos respondera y nos mostrara cosas grandes que no conocemos". En última instancia, Él, nuestro Dios es quien sana, es Él nuestro facilitador de grupo. En Juan 15: 5, Jesús explica: "Yo soy la vid; ustedes son las ramas. El que permanece en mí y yo en él, dará mucho

fruto”. Gálatas 5: 22-23 describe el fruto asombroso que puede producir en usted y a través de usted.

Ya sea durante la discusión de esta semana o la semana que viene, hable con su grupo sobre la posibilidad de experimentar recuerdos intrusivos, incluidas pesadillas ["sueños intrusivos con contenido de trauma específico o contenido no claro y preocupante"] mientras trabaja en *Sanidad del Núcleo del Trauma*. Amolde las explicaciones a su grupo, incluyendo algo como esto: “Un resultado característico del estrés traumático es que podemos ser 'inundados' de recuerdos reprimidos, a veces en forma de pesadillas, o, sin previo aviso, en cualquier momento, podemos 'recordar' o 'sentir' algo de su antiguo trauma. ¿Por qué sucede esto? Dado que aproximadamente el 80% de nuestro pensamiento está en nuestro subconsciente, los viejos recuerdos de trauma almacenados allí pueden ser metafóricamente "despertados" cuando comienza la sanidad. Podría ser útil para ellos saber que las pesadillas son comunes cuando uno está comenzando a abordar preocupaciones sobre traumas antiguos. Los pensamientos que podrían haber sido reprimidos o suprimidos durante años o décadas pueden sentirse debilitantes cuando salen de "escondites" en diversas formas. Cuando esto sucede, es importante recordarle a su grupo que pueden manejar esas sensaciones aterradoras a través de ejercicios de conexión a tierra, en lugar de volver a las viejas formas de adormecer / congelar sus emociones.

Incluso un ataque de pánico solo dura de dos a tres minutos “SI” usted logra controlar cualquier sensación física que experimente tan pronto como comiencen esas sensaciones (como dificultad para respirar, dolor en el pecho, hormigueo en los dedos). Un ejercicio de respiración básico puede ayudar. Practique esto cuando esté despierto para estar listo para implementarlo tan pronto como ocurra un pensamiento intrusivo durante el día, o si se despierta repentinamente, aterrorizado por una pesadilla.

Trabajar en la sanidad del trauma podría activar viejos sentimientos de peligro, emociones alimentadas por experiencias pasadas o presentes. Para ayudarle a vivir más allá del estrés y la ansiedad presentes cuando se despierta de una pesadilla, puede tomarse un momento para simplemente hacer una pausa y darse cuenta de cómo está respirando. ¿Está "respirando desde el pecho"? En otras palabras, ¿su respiración es corta y superficial? Si es así, imagina que tus pulmones son dos globos. ¿Entendido?

Ahora, inhale por la nariz, permitiendo que el aire “infe” sus pulmones, inhalando a la cuenta de tres, cuatro o cinco segundos, lo que le resulte cómodo. Luego, haga una pausa, manteniendo ese aire en sus pulmones durante unos dos segundos antes de comenzar a exhalar por la boca, vaciando el aire de sus pulmones, a la cuenta de cuatro, cinco o seis segundos, nuevamente, lo que sea cómodo para usted. Para ayudarle a recordar esta técnica, podrías pensar “Inhala = Infla; Exhala = Vacío”. [Recuerde hacer una pausa: la razón para hacer una pausa después de la inhalación y la exhalación es para que no hiperventile.] Cuando relaje conscientemente su respiración, notará que su barriga se sale al inhalar y retrocede al exhalar. Respirar intencionalmente puede ayudarle a vivir con intención.

Escuche la suave voz de Jesús recordándole “el ladrón viene solo para robar, matar y destruir; Yo he venido para que tengas vida y la tengas en abundancia” (Juan 10:10). El ladrón [Satanás] continuamente trata de dejarnos lisiados con mentiras; ¡Jesús siempre ofrece su regalo gratuito de vida abundante! Juntos, estamos descubriendo formas para que usted disfrute y viva en Sus dones ilimitados.

Otra idea: marque las Escrituras tranquilizadoras en su Biblia para que pueda leerlas durante la noche. Puede ser útil decir las Escrituras en voz alta, caminar por su habitación, sonreír mientras reflexiona sobre estas promesas, y entrenarse para escucharlas con la amorosa voz de su Buen Pastor. ¡La Verdad te hace libre, en cualquier momento, de día o de noche!

Si se despierta durante la noche, usted puede hacer ejercicios de conexión a tierra, regresando rápidamente al presente.

Otra opción: tenga música de adoración lista para poder reproducirla en cualquier momento en que una pesadilla perturbe su descanso.

Haga lo que haga, no deje que las preocupaciones sobre la posible aparición de viejos recuerdos le impidan seguir adelante. El problema con los recuerdos traumáticos fragmentados es que su presencia e influencia, ya sea en nuestro consciente o subconsciente, puede obstaculizar nuestra capacidad de disfrutar de la vida. Siga escribiendo un diario (siguiendo el modelo del día cinco del capítulo tres), reemplazando los pensamientos distorsionados con nuevos pensamientos sanadores para que pueda experimentar la maravillosa libertad que Cristo ganó para usted, ¡no solo ahora, sino por el resto de su vida!"

### **Discusión del capítulo tres: *Encontrando Seguridad***

El trabajo de esta semana ayuda a las personas a ir más allá de la dominación del trauma mientras se vuelven conscientes de las áreas en las que el pensamiento, los sentimientos y las acciones actuales todavía están dictados por experiencias traumáticas pasadas. Evite con cuidado permitir que alguien "secuestre" al grupo con otros temas, incluso los buenos. En este trabajo, "lo bueno es enemigo de lo mejor", mientras que lo "mejor" ofrece un flujo constante de oportunidades para que los participantes del grupo experimenten seguridad, protección y estabilidad.

A menudo, la gente quiere mencionar la legislación actual, noticias, etc. durante las sesiones de grupo. Por favor, evite estos temas con cuidado y prudencia. ¿Por qué? Si bien queremos hacer todo lo posible para hacer justicia a quienes han sido heridos por abuso, este grupo no existe para ese propósito. Existen riesgos para los miembros del grupo si el trauma social se convierte en el foco del grupo, incluso temporalmente. Por ejemplo, cuando los sobrevivientes de un trauma buscan justicia llevando a un violador, un terrorista u otro criminal a juicio, el proceso de sanidad del sobreviviente puede demorarse meses o años. ¿Por qué podría ocurrir eso? Es poco probable que un perpetrador admita la naturaleza atroz de su crimen; incluso aquellos que realmente admiten su culpa a menudo intentan culpar a sus víctimas en los tribunales, lo que se vuelve complejo y confuso para los sobrevivientes.

En la corte, los abogados del perpetrador harán todo lo posible para que la víctima parezca culpable. Por ejemplo, cuando un sobreviviente de abuso tiene que volver a contar su historia durante una deposición y / o enfrentarse al perpetrador en la corte, él o ella también está volviendo a experimentar los horrores emocionales y / o mentales del trauma. Por eso evitamos esas discusiones en los grupos de *Sanidad del Núcleo*. Cuando alguien decide buscar repercusiones legales por un delito violento, necesita estar en consejería individual para tener un apoyo esencial y excelente durante lo que generalmente es un proceso extremadamente difícil. En grupo, hagamos todo lo posible para ayudar a las personas a enfocarse continuamente en cómo sanar.

**Presentación:** Invite a los miembros del grupo a compartir brevemente una experiencia de estar seguro / vivir con seguridad o de sentirse inseguro. [Guíe amablemente a cada "participante" a que hable solo uno o dos minutos, ayudándolos a evitar dar detalles sobre el trauma, ya que el grupo acaba de completar la estabilización solo la semana pasada].

Objetivo de Sanidad del Núcleo: **saber cómo hacer de la seguridad su realidad.**

**Conexión a tierra:** para activar su sentido del olfato, puede llevar a cada persona una bola de algodón perfumada con una gota de lavanda u otro aceite esencial. [Preparadas con anticipación y colocadas en bolsas, las bolas de algodón deben mantener su aroma durante días o incluso semanas].

#### Día uno: **Anclándonos en la seguridad**

Para invitar a la discusión, haga una pregunta abierta, como "¿Cómo se está hablando a usted mismo de manera diferente desde que comenzó nuestro grupo?" O, "¿Cómo le ayuda para disfrutar de su vida el anclarse en el presente?"

Pregúntele a alguien que generalmente no participa en la discusión si se sentiría cómodo leyendo el Salmo 139: 23-24.

Pregunte cómo el cambio de diálogo interno ayuda a aumentar su sentido de seguridad (vea la ilustración en la página 47).

Debido a que este capítulo contiene numerosos conceptos vitales, deberá estar atento al momento y al ritmo de la discusión de esta semana. Siga avanzando para asegurarse de que el grupo adquiera las habilidades esenciales para alejarse de ser controlado por los "tiranos" relacionados con el trauma pasado o presente.

#### Día dos: **Conquistando el Miedo**

Pregunte a su grupo si alguien se identifica con la respuesta inicial de Seth al trauma. Preste atención a las respuestas de los miembros del grupo al considerar la historia de Seth y Elena, especialmente si alguno de los presentes ha sufrido un ataque terrorista, allanamiento de su hogar, robo, etc.

Brinde oportunidades para discutir cómo las personas se relacionan con la "caja invisible" de Seth y para discutir los pasos prácticos para desempacar nuestras propias "cajas invisibles".

Discuta cómo "alimentar su imaginación" (páginas 56-57) a través de una mayor fe, puede aumentar su sensación de seguridad.

Asegúrese de dejar más tiempo para "enfocarse" en los conceptos sanadores que en los dolorosos. Todo el mundo conoce perfectamente su angustia. Sin embargo, tampoco descarte el dolor de nadie. Solo asegúrese de ofrecer constantemente alternativas al sufrimiento continuo. ¡El tercer día puede ayudar con eso!

#### Día tres: **¿Vida pasada o presente?**

El trabajo de este día es crucial para capacitar a las personas para que salgan del control del trauma en la vida cotidiana.

En la página 57, analice cómo puede ocurrir la desestabilización, a través de tres pasos casi simultáneos:

1. El aprendizaje del pasado.
2. Una amenaza percibida.
3. El dominio del sistema simpático.

Asegúrese de que todos comprendan la maravillosa libertad de poder pasar del dominio simpático (SNS) al dominio parasimpático (PNS) (páginas 57-59). Deje tiempo suficiente para procesar la necesidad de que cada persona se haga cargo repetidamente de las respuestas automáticas del SNA en lugar de permitir que el aprendizaje pasado (experiencias traumáticas) haga que los eventos actuales se sientan temerosos, amenazantes, desestabilizadores, etc., y tenga en cuenta que podría ser necesario pasar conscientemente del dominio del SNS al del SNP cientos de veces al día hasta que se convierta en un hábito, especialmente si el aprendizaje pasado ha desencadenado repetidamente un trauma antiguo durante años.

En cada paso de este viaje de sanidad, esté atento a cualquier persona que pueda estar experimentando viejos sentimientos impulsados por la culpa o la vergüenza. Incluso la idea de vivir con seguridad puede paralizar a quienes se sienten atrapados por elecciones pasadas, como una lesión moral que comprometió su sistema de valores. Si alguien dice algo como "Fui un abusador", no minimice esa preocupación. En su lugar, vaya al Salmo 103 o 1 Juan 1: 9 y señale con amabilidad y amor que pueden ir más allá incluso de las cosas que desearían no haber hecho o elegido.

Si el tiempo lo permite, analice otras secciones del trabajo de hoy, como el impacto potencial de la lesión cerebral traumática (página 54), las clasificaciones en la página 55 y otras áreas que haya destacado durante su preparación.

#### **Día cuatro: Eligiendo Vivir con Seguridad**

Invite al grupo a discutir las nuevas elecciones de sanidad que están tomando a lo largo de cada día y las formas específicas en que sus elecciones los están ayudando a pasar de actitudes o acciones moldeadas por el trauma a la seguridad que Dios proporciona.

Practique los ejercicios de relajación, ya sea utilizando el ejercicio de entrelazar los dedos y estirarse (página 62) o el ejercicio de respiración (también en la página 62). Anime a los miembros del grupo a notar lo que sucede en sus mentes y cuerpos cuando se relajan conscientemente.

Haga que alguien lea la cita de Viktor Frankl (página 61); Pregunte si alguien en el grupo ha aumentado el "espacio" entre un estímulo y una respuesta, y cómo eso ha transformado las reacciones en las respuestas.

A lo largo de esta sección, enfatice que la seguridad es vital para todos. Pregunte si alguien se encuentra actualmente en una situación insegura. Ofrezca formas prácticas para que esa persona experimente la seguridad, incluyendo informarle sobre los refugios locales, las casas de protección, la línea directa gratuita para sobrevivientes de abuso, etc. ¡Asegúrese de que cada miembro del grupo esté seguro actualmente!

Si alguno de los miembros de su grupo es un sobreviviente de abuso, preste especial atención a las páginas 62-64 y observe que el abuso es un acto de poder y control, nunca de amor o cariño. Ayude a las personas a salir del control de ese "tirano" abusivo.

Este es un buen momento para recordarles a todos los miembros que vivir en paz no es un proceso, es un regalo para experimentarlo ahora y cada vez que se aplica la Verdad a cualquiera

de nuestras preocupaciones actuales. No es que estemos negando o ignorando el pasado doloroso; sino que literalmente nos estamos moviendo más allá de eso, hacia el regalo de Dios de una nueva vida tanto en experiencias ordinarias como en las difíciles.

#### Día cinco: **Imagine la Transformación**

Tómese el tiempo para discutir las preguntas iniciales del Día Cinco (página 66), “¿Puede imaginarse a Dios sanando sus heridas internas para que ya no sea necesario anestesiarse su vida? ¿O es difícil verlo a Dios como seguro, cariñoso y amable? ”

Ayude a su grupo a ir más allá de los viejos pensamientos inexactos sobre la naturaleza y el carácter de Dios para que puedan escuchar Su voz real: amable, compasiva, solidaria, amorosa, etc.

Trate de dar tiempo para que una o dos personas compartan su respuesta a "Describe la promesa del Buen Pastor de ser tu refugio" (página 66).

Considere la importancia de ir más allá del "¿Por qué?" a "¿Cómo?" (página 66). Si está indicado, pregúntese cuándo es el momento de cambiar las preguntas.

Después de leer la cita de Corrie ten Boom en la página 67, analice la sección “Haga una pausa y considere” (página 68).

Pida a uno o dos que describan la experiencia de elegir hablar con amabilidad a sí mismos (página 68).

Repase el Salmo 91: 1-6, haciendo la pregunta de la página 68, "¿Qué cambiará en su vida hoy si confía en Dios para la seguridad y el descanso que Él promete?"

Haga que una o dos personas describan las formas específicas en que están experimentando la transformación en sus vidas.

### **Discusión del Capítulo Cuatro: *Yo soy un Vencedor***

A veces, como facilitadores de grupo, podemos sentir que no hemos logrado "lo suficiente", especialmente si la discusión de grupo se desvía de donde estamos intentando llevarla. O podemos lamentarnos cuando observamos el intenso sufrimiento de los miembros del grupo.

Tenga en cuenta que uno de nuestros principales objetivos es ayudar a las personas a superar su sufrimiento, disfrutando de la provisión de Dios para hoy; usted también puede seguir adelante, recordando echar un vistazo a las preocupaciones de los miembros de su grupo y mirar fijamente al Señor quien tiene la capacidad de liberarnos a todos nosotros en medio del sufrimiento [según sea necesario, por favor revise el principio Mirada / Vistazo en las páginas 33-34].

¿Cuál es un enfoque saludable para nosotros los facilitadores? Paul también era un líder; en 1 Corintios, describe lo que lo ayudó a avanzar continuamente:

*Me propuse más bien, estando entre ustedes, no saber de cosa alguna, excepto de Jesucristo, y de este crucificado. Es más, me presenté ante ustedes con tanta debilidad que temblaba de miedo. No les hablé ni les prediqué con palabras sabias y elocuentes, sino con demostración del poder del Espíritu, para que la fe de ustedes no dependiera de la sabiduría humana, sino del poder de Dios. (1 Corintios 2:2-5)*

Siguiendo el ejemplo del Apóstol Pablo, nuestro objetivo no es crear ningún tipo de dependencia en nosotros o en nuestras habilidades de liderazgo, sino señalar de manera constante y cuidadosa la esperanza y la fuerza disponibles que hay para todos los miembros del grupo, recordándoles cuan amados son cada uno por Dios.

### **Presentación.**

Objetivo de *Sanidad del Núcleo*: **comprender y vivir como un Creador / Vencedor en lugar de vivir como una Víctima.**

Mientras discute este objetivo con su grupo, ayúdelos a darse cuenta de que este es un cambio de paradigma para toda la vida. Cada persona que pasa del estado de Víctima, pasa a una forma de vida completamente diferente. Un Creador tiene opciones; una víctima no. Un Creador tiene auténtica esperanza; una víctima no; Un Creador efectúa un cambio positivo; una víctima no lo hace.

**Ejercicio de conexión a tierra:** Su ejercicio de conexión a tierra esta semana podría ser "saborear", celebrar los cumpleaños de los miembros del grupo con galletas o con algún otro regalo, si lo desea. Esté alerta a las alergias alimentarias y proporcione golosinas sin gluten o sin lácteos para quienes las necesiten. [Advertencia: si selecciona los cumpleaños de ciertos miembros para celebrarlos, tendrá que seguir recordando los cumpleaños de todos los miembros a medida que ocurran. Esa puede ser una excelente manera de conectarse, si su grupo elige realizar esta actividad. Si ya han ocurrido algunos cumpleaños, agregue a esas personas a la celebración de su grupo. Si su grupo desea hacerlo, puede traer tarjetas de cumpleaños para que todos las firmen para cada persona que el grupo está celebrando.]

### **Día uno: Aprendiendo a Perder en el Juego de la Víctima**

¡El objetivo del trabajo de hoy es motivar a los miembros de su grupo a PERDER en este juego! Analice los puntos del primer día que usted crea le ayudarán a los integrantes a alcanzar esa meta.

Anime a las personas a que hablen sobre cómo están aprendiendo a reconocer cuándo viven como víctimas, como rescatadores o perseguidores, observando con atención el diagrama de la página 73. Observe cómo los tres roles pueden seguir cambiando.

Considere algunas de las formas sutiles en que el juego de la víctima puede (o ya se ha convertido) en una forma de vida.

Discuta cómo aceptar la responsabilidad personal puede ayudar a detener el proceso de vivir como víctima.

### **Día dos: Salir del juego de la víctima al cultivar la salud mental**

*El Señor está cerca de los quebrantados de corazón y salva a los abatidos de espíritu* (Salmo 34:18). Sea sensible a los problemas de salud mental a lo largo de la discusión de este capítulo. No descarte ni minimice el sufrimiento presente en las personas cuyas vidas han sido destrozadas por el trauma. Enfocados en la sanidad, ofrecemos formas tangibles de experimentar el Salmo 34:18.

Mientras discute la historia de Haili, tenga en cuenta que podría haber miembros del grupo que se identifiquen fuertemente con su desesperación. Destaque cómo ella obtuvo tratamiento para su trastorno bipolar (necesidades mentales y emocionales). Cuando sus necesidades espirituales

también fueron satisfechas, ella experimentó “esperanza cuando comenzó a darse cuenta del amor de Dios por ella” (página 79). A pesar de que sus necesidades físicas eran implacables, tener sus otras necesidades satisfechas le dio a Haili fuerza para las preocupaciones físicas a largo plazo.

Pasar del modo de Víctima al Creador ofrece opciones, pero tenga en cuenta que los sobrevivientes de un trauma severo a menudo no creen que tengan opciones. Durante la discusión de este día, admire juntos el regalo que Dios nos da al tener la capacidad de elegir, ¡incluso nuestras perspectivas emocionales, mentales y espirituales de la vida! Luego, amable, gentilmente, ayude a las personas a diferenciar entre los momentos en los que vuelven (fácil, rápidamente) al pensamiento de Víctima y cómo pueden (de manera decisiva, decidida, repetida) pasar al modo Creador.

Discuta las diferencias entre rescatadores y entrenadores, ayudando al grupo a explorar la necesidad de buscar entrenadores útiles en lugar de habilitar rescatadores.

### **Día tres: Nuevas Opciones de Vida**

Tómese tiempo para considerar el diagrama de la página 81 y pregunte si alguien se ha beneficiado al tomar conciencia de estos conceptos, y / o si alguien está cambiando conscientemente del pensamiento y la vida de la Víctima al Creador.

Deje tiempo para que los miembros del grupo compartan cómo comparan y contrastan los tres roles en cada juego.

Piense y discuta las diferencias adicionales en los roles y en las perspectivas de Víctima y Elección.

Discuta las formas en que las personas eligen cambiar de víctima a creador, de rescatador a entrenador, de perseguidor a desafiador. Si alguien describe haber sido tratado como un "Perseguidor" cuando no vive como un Perseguidor, podría ser útil hablar sobre la importancia de amarnos a nosotros mismos y vernos como Dios nos ve, no dejar que la condenación de otra persona gobierne nuestra vida.

### **Día cuatro: Viviendo en paz**

Pida a un miembro del grupo que lea Juan 16:33.

Pregúnteles qué ven en Juan 16:33 que les ayude a vivir como Vencedores en lugar de Víctimas (página 85).

Analice por qué es importante recordar que el mundo no es nuestro destino final y no es suficiente para ser nuestra esperanza.

### **Día cinco: Imagine la Transformación**

Pida a su grupo que vuelva a decir en voz alta: "¡Soy un vencedor!"

Pregunte qué cambios, si los hay, han notado los miembros del grupo en sus procesos de pensamiento desde el comienzo de este capítulo.

Lea Santiago 4: 4-15; discuta cómo darnos cuenta de que somos una "niebla que desaparece" o "vapor" puede ayudarnos a ver nuestros problemas como menos desafiantes de lo que a veces parecen.

Como seguimiento, podrían preguntarse juntos acerca de cómo les ayuda el darse cuenta de que nuestras “vidas reales están escondidas con Cristo en Dios” (según Colosenses 3: 1-3).

Antes de que alguien lea 1 Pedro 1: 3-9, haga la pregunta retórica: "¿Hay algo en su vida que no puede cambiar, alguna relación que le cause dolor, alguna preocupación mental, emocional o física?" Discuta: ¿Qué pasaría si usted, al darse cuenta de que es un vencedor, le entrega esas luchas a Dios? Él no es impotente, ¡y puede transformarlo con Su poder de resurrección!

### **Discusión para el Capítulo Cinco: *Cuando MID erosiona la Competencia***

Mientras se prepara para la discusión de esta semana, establezca el ambiente para que la gente se sienta bienvenida, "abrazada" por la atmósfera que establezca. Como de costumbre, es útil tener música a medida que llegan los miembros del grupo. Una sugerencia para la música de fondo de esta semana es “Muéstrame” "Show Me" de Audrey Assad, que se menciona en la página 92. Esta canción refleja el dolor que sienten muchos sobrevivientes de trauma: ser minimizados, marginados o rechazados por personas que asumen que Dios de alguna manera espera o exige un incesante estado de "felicidad" de Sus hijos. La felicidad, sin embargo, se basa en "sucesos" inconstantes, fluctuantes y poco fiables.

En *Sanidad del Núcleo*, en lugar de depender de la esquiva "felicidad", estamos considerando GOZO, un recurso renovable que es un regalo de Dios; el Amante de nuestras almas, Jesús dice: “Bienaventurados [el énfasis es mío] son los pobres en espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos. Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación” (Mateo 5: 3, 4). A medida que continuamos recuperándonos del impacto del trauma, es importante saber que está bien hacer el duelo por desafíos profundos y por las pérdidas, sabiendo simultáneamente que podemos seguir avanzando como personas integrales, no definidas por la presencia de dolor físico, mental, emocional, relacional o espiritual.

Las temporadas de dolor eventualmente terminarán. Como explica Nehemías 8:10, "... *No estén tristes, pues el gozo del Señor es nuestra Fortaleza*". Hasta que las personas no estén seguras de que Dios se preocupa por ellas, les resultará difícil confiar en Su fuerza o permitir que Él les brinde consuelo para su dolor en medio de sus pérdidas. Como facilitadores, podemos confiar en que Dios llevará a cada persona más allá de los “lugares muertos” en sus vidas y hacia la esperanza que el Buen Pastor da gratuitamente a quienes confían sus almas a Su buen cuidado.

Antes de comenzar a discutir el capítulo cinco, comience el tiempo de grupo en oración.

#### **Presentación** (algunas ideas):

1. Pida a todos que compartan algo de la discusión de la semana pasada o de esta o de algún capítulo anterior que les este ayudando en su vida diaria.
2. Afirme el comentario de cada persona con una palabra de afirmación, una sonrisa, un asentimiento, etc.
3. La gente podría pasar una breve petición de oración a la persona sentada a su lado, usando notas adhesivas o pequeños trozos de papel. Si su grupo tiene limitaciones de tiempo, estas se pueden escribir con anticipación.
4. Otra idea / opción para el tiempo de oración de esta semana: durante el primer día, podría darles a todos una nota adhesiva, pidiéndoles que escriban tres palabras (de la lista de palabras descriptivas al final del primer día) que, al comenzar a aplicarlas, les ayudaría a

vivir de nuevas formas. Luego, haga que todos pasen esa lista a la persona sentada junto a ellos y oren por esa persona durante la semana, tal vez incluso escribiendo un versículo específico para llevar a su compañero de oración a la próxima sesión de grupo.

Objetivo de Sanidad del Núcleo: **Desarrollar creencias que resulten en autoestima y competencia de acuerdo a la verdad de Dios.**

**Conexión a Tierra:** pruebe algo creativo o use la idea musical mencionada anteriormente en la página 92 para ayudar a los miembros del grupo a anclarse en el presente.

#### **Día uno: el Rol de MID en la Erosión de la Competencia**

Resalte las preguntas que quiera discutir con su grupo.

Explique el significado de MID: "miedo, incertidumbre y duda".

Recuerde al grupo el trabajo de la semana pasada para identificar y reemplazar los procesos de pensamiento distorsionados. Pregúntense juntos cómo continuar reemplazando los PNA [pensamientos negativos automáticos] puede ayudar a que cada persona continúe pasando de MIDS a la sanidad.

En la página 93, analice los pasos uno y dos para alejarse del trio MID.

Resalte la imagen de la página 95, enfatizando la necesidad continua de "dudar de sus dudas".

#### **Día dos: Descubriendo la verdad**

Al comenzar la discusión del segundo día, podría enfatizar brevemente que *Sanidad del Núcleo* ofrece continuamente una oportunidad para reclamar el diseño original de Dios para su vida. Aplicar el Salmo 139 puede ser una parte importante de ese proceso. Dios puede tomar el pasado fracturado y destrozado de una persona, cada dolor, arrepentimiento y pérdida, y reconstruir la vida nuevamente, creando un hermoso mosaico nuevo que muestra Su amor y luz. En otras palabras, no descartamos el dolor de nadie; más bien, los estamos ayudando a ir más allá.

De la tabla de la página 98, pida a una o dos personas que describan lo que vieron en el Salmo 139 con respecto a "La opinión de Dios sobre mí" y lo que escribieron en "Mi respuesta al amor de Dios".

Pregunte a su grupo en qué formas específicas en la historia de Carlos y María, "MID Interrumpido", enfatiza la necesidad de aplicar inmediatamente los principios de *Sanidad del Núcleo* a las experiencias traumáticas. Pregunte qué más notaron las personas en la historia de Carlos y María (páginas 99-100).

Tenga en cuenta que si las personas buscan trabajar de inmediato en la sanidad del trauma (como hicieron Carlos y María) en lugar de esperar meses o años, es posible una sanidad profunda y duradera. En un momento la vida puede dejar de estar definida por el trauma para que usted pueda disfrutar de vivir ahora. Lea el párrafo que comienza, "La influencia del trauma en su vida actual ..." en la página 101.

#### **Día tres: Examinando la competencia desde la perspectiva de Dios**

Hoy, miramos las formas específicas en que Dios nos reconstruye en Su nuevo diseño. Al darnos cuenta de que la vida de todos está "rota" de alguna manera, podemos continuar con la analogía de los vitrales (si hay tiempo para hacerlo). Por ejemplo, en la época medieval, los vitrales se

usaban en las catedrales por su belleza y para representar la Verdad bíblica en la narrativa de cada ventana. Con una artesanía exquisita, cada pequeña pieza de vidrio de color ayudó a transmitir un mensaje.

Pídale a alguien que lea 2 Corintios 3: 4-6 (páginas 102), luego tómese el tiempo para discutir las preguntas relacionadas con ese pasaje, preguntándose juntos cómo el Espíritu Santo proporciona competencia.

Continúe enfatizando la idea de que podemos aprender a dudar de nuestras dudas en lugar de dudar de Dios. ¡Ese concepto es extremadamente liberador para muchos! Cuando nuestras mentes regresan a viejos patrones de miedo, incertidumbre o duda, podemos optar por no creer en esas dudas. Discuta cómo “dudar de nuestras dudas” podría verse en situaciones de la vida real.

Discuta formas específicas en las que podemos elegir conscientemente enfocarnos en la Verdad que nos libera.

Para enfocarnos en la Verdad, podemos aprender la Verdad continuamente, dedicando tiempo a diario no solo a leer la Biblia, sino a renovar nuestras mentes al pensar en el carácter de Dios, las promesas y la esperanza que Él brinda en medio de nuestros desafíos y preocupaciones.

#### **Día cuatro: Viviendo en competencia hoy**

Tómese el tiempo para considerar la ilustración de la página 103 y pregunte al grupo cómo les ayuda imaginar a Dios como su Buen Pastor. El libro de Philip Keller, "Un pastor mira el Salmo 23", ofrece ideas magníficas para agregar a esta discusión, incluido el hecho de que las ovejas están "compuestas de aproximadamente un 70 por ciento de agua ... [y] el agua determina la vitalidad, la fuerza y el vigor de las ovejas y es esencial para su salud y bienestar general". Los tres lugares típicos donde las ovejas encuentran agua incluyen "rocío sobre la hierba ... pozos profundos ... o manantiales y arroyos". La frase "*junto a aguas tranquilas me conduce*" (Salmo 23: 2b) ilustra la realidad de que las ovejas sedientas no beben de los ruidosos arroyos. Nosotros también podemos sentirnos asustados por las “aguas ruidosas” de este mundo, por eso nuestro Pastor nos lleva a aguas tranquilas donde podemos beber profundamente de Su agua viva. Si dedicamos tiempo al estudio de la Palabra de Dios, podemos aquietar nuestras almas para experimentar la provisión de nuestro Pastor para saciar la sed y nuestras necesidades.

Pídale a Dios que le muestre qué Escrituras enfatizar del Día Cuatro; luego discuta "imagine cómo podría ser su sanidad".

Si hay tiempo, pida voluntarios que compartan sus notas de gratitud a Dios (página 105).

#### **Día cinco: Imagine la Transformación**

Tómese un tiempo para que una o dos personas compartan nuevos pensamientos sanadores que hayan obtenido a través de escribir su diario y que les hayan ayudado a reemplazar los pensamientos negativos automáticos.

Si no tuvo tiempo para aclarar el proceso de llevar un diario la semana pasada, asegúrese de hacer tiempo para hacerlo durante la sesión de esta semana, haciendo énfasis en que el diario de esta semana está enfocado en desarrollar el área central de la competencia.

Recuérdelo al grupo que invierta al menos 20 minutos cada día escribiendo en su diario, dedicando la mayor parte de ese tiempo a desarrollar "nuevos pensamientos sanadores". [Si los

miembros del grupo tienen dificultades para pensar en pensamientos saludables para el proceso de llevar un diario, recuérdelos que el capítulo dos ofrece numerosas ideas.] La razón por la cual es importante dedicar más tiempo a los pensamientos sanadores que a los pensamientos negativos automáticos es debido que al hacer eso, se crean nuevas vías neuronales que le ayudarán a avanzar en la vida.

Al concluir la discusión de esta semana, tómese un momento para recordarles a todos los participantes que deben comenzar a trabajar en el capítulo seis, enfatizando que es posible que necesiten hacer ejercicios de conexión a tierra mientras leen la historia de Elizabeth el segundo día.

### **Discusión del Capítulo Seis: *Perdona y Olvida: ¡Tiempo para la Sustitución!***

Las personas a veces se sienten defectuosas cuando se encuentran incapaces de perdonar. Guíe suavemente a su grupo a lo largo de cada sección de esta semana, teniendo cuidado de no permitir que nadie descarrile el progreso al estacionarse en una historia de agravio personal o al desahogar una amargura profundamente arraigada. Siga ofreciendo esperanza, enfocándose en sanar, incluso cuando los miembros discutan sus desafíos con el perdón.

Asegúrese de resaltar que “es fisiológicamente imposible eliminar por completo [olvidar] los recuerdos de trauma almacenados en el cerebro y en el cuerpo humanos” (página 111). Los recuerdos intrusivos, que surgen de recuerdos traumáticos reprimidos, pueden surgir durante una temporada de estrés o durante un período de crecimiento, como también cuando se completa el trabajo en *Sanidad del Núcleo*. Los recuerdos reprimidos y suprimidos pueden surgir mientras se trabaja en el perdón, porque puede ser un desafío enfrentar el dolor pasado o presente. Debido a que los recuerdos traumáticos intrusivos a menudo ocurren en "fragmentos", esas pequeñas "piezas" de un recuerdo pueden parecer piezas de un rompecabezas cada vez que surgen en pensamientos conscientes. Los miembros del grupo pueden preguntarle cómo saber si se trata de recuerdos reales o si de alguna manera necesitan obligarse a recordar lo que realmente sucedió.

Para cualquiera persona que experimente recuerdos fragmentados, puede ser útil orar el Salmo 139: 23-24, pidiéndole a Dios que revele cualquier cosa que realmente necesite recordar. En lugar de preocuparse de si un recuerdo se debe a algo que sucedió o si es solo un evento imaginado, esos recuerdos se pueden entregar al Señor. Si un recuerdo de trauma real está surgiendo, anime a la persona que lo experimenta a evitar reprimirlo o suprimirlo y, en su lugar, a "sentirlo" brevemente, con el propósito de liberarlo al cuidado perfecto de Dios, y luego continuar avanzando hacia la sanidad.

#### **Presentación.**

Objetivo de *Sanidad del Núcleo*: **Reemplazar las mentiras sobre el Perdón y descubrir la Verdad.**

**Conexión a tierra:** ejercicio 4-D (página 110).

Día uno: <b>lo que NO es el perdón</b>
--

Ayude al grupo a entrenarse para “darse cuenta de lo que está pensando y sintiendo” y para “pedirle a Dios que los ayude mientras piensan en cómo perdonar y a quién perdonar”.

Si las personas comienzan a hablar sobre "quién", recuérdelos que hay un trabajo preparatorio importante que hacer antes de que podamos perdonar a personas específicas y / o liberar el trauma relacionado con eventos, circunstancias y otros factores estresantes traumáticos.

Resalte los puntos que desea cubrir en el primer día, como:

El perdón no es olvidar o el perdón no es entender.

Animar a las personas a que cuenten todo sobre su historia de trauma podría ser tan dañino como alguien que lleva a alguien a la escena de un accidente automovilístico y le dice: "Sé que no puedes recordar lo que sucedió aquí, o por qué has estado en coma en UCI durante el último mes. Entonces, nos quedaremos aquí en la intersección y esperaremos a que un camión te golpee nuevamente para que puedas recordar ". Lo sé, eso suena ridículo, ¡y lo es! De manera similar, es cruel y ridículo "obligar" a alguien a recordar horribles recuerdos traumáticos, que pueden ser tan destabilizadores emocional y mentalmente y, a menudo, espiritualmente, como las ramificaciones físicas de un accidente automovilístico. Aunque muchos llaman "catártico" contar historias de trauma detalladas, para muchos otros no es catártico en absoluto. Esto no significa que no hablemos de historias específicas; significa que guiamos sabiamente a las personas a través de ese proceso.

Por ejemplo, si alguien tiene recuerdos claros de algo horrible que sucedió, es importante afirmar a esa persona mientras lo ayuda a recuperar la estabilidad a través de la conexión a tierra, al regresar al SNP, etc. Cuando una persona se da cuenta de que el trauma antiguo no tiene que seguir traumatizando su vida, es increíblemente posible seguir adelante en la vida.

Esta semana, es importante que ustedes, queridos facilitadores de grupo, estén preparados para ayudar a cada persona a saber cómo hacerse cargo de la respuesta de su cuerpo al estrés. Revise el capítulo uno si necesita saber cómo ayudar a los miembros del grupo a hacer esto. A medida que su grupo discute el perdón, especialmente cuando revisan las numerosas experiencias traumáticas de Elizabeth (día dos), podría ser necesario ayudar a los miembros del grupo a pasar del SNS "caliente" al SNP "frio". ¡Esté preparado con ideas y herramientas prácticas que pueda usar!

Discuta algunas de las palabras que las personas marcaron con un círculo y / u otros sentimientos que agregaron debajo de la lista de sentimientos en la página 102. Discuta la importancia de aprender a sentir para poder sanar.

Podría ofrecer una oportunidad para discutir: "Es importante mirar los desafíos del perdón con la sensación de que algo bueno existe más allá de esos desafíos" (página 112).

Pregunte a los miembros del grupo si notan dónde almacena el trauma en sus cuerpos. Si es posible, tómese cinco minutos para hacer un ejercicio de respiración de relajación para liberar tensión muscular específica y trauma almacenado, etc.

### **Día dos: El viaje del Perdón de una Persona**

Durante la discusión de este día, ambos facilitadores deben estar observando el lenguaje corporal de los miembros del grupo, ofreciendo trabajo de estabilización si alguien parece estar traumatizado por la historia de Elizabeth. [Qué buscar: respiración en el pecho, puños cerrados, temblores, mirar hacia otro lado de manera distante / dissociarse, etc.]

Tómese el tiempo para discutir las preguntas de este día o mencionar las emociones que experimentaron los miembros del grupo al leer la historia de Elizabeth [haga las preguntas en las páginas 116].

### Día tres: **el Perdón no necesariamente incluye la Reconciliación**

Enfatice el derecho del sobreviviente de un trauma a "estar a salvo de más daño emocional, físico, espiritual o mental".

Pida a alguien que lea Filipenses 3: 10-14, luego analice cómo aplicar las ideas en el párrafo que sigue a ese pasaje.

Compare y contraste las "Causas del desánimo" con "Para experimentar la esperanza, voy a..." (página 119), pidiendo a una o dos personas que compartan cómo están aprendiendo a experimentar la esperanza.

Debido a que hay mucho que cubrir en el tercer día, pregúntele a Dios qué pasajes bíblicos enfatizar, qué preguntas discutir, etc. [¿No es maravilloso recordar que Él sabe exactamente lo que cada persona necesita?]

### Día cuatro: **Perdón y Seguridad**

Existe un gran potencial para "salirse del tema" aquí, especialmente si alguien se hace cargo de la discusión con noticias actuales o injusticia social. Estas preocupaciones son desenfrenadas y horribles, pero tenga en cuenta que nos estamos enfocando en la sanidad y la esperanza.

Asegúrese de que todos anoten el número de teléfono para denunciar sospechas de abuso [página 121] y comprendan en qué punto (s) tenemos la responsabilidad de denunciarlo.

Si hay personas en su grupo que han sido heridas por colegas del ministerio o por un compañero de trabajo que les mintió o que de alguna otra manera saboteó intencionalmente su trabajo, tómese un tiempo para consolarlos, enfatizando Romanos 6:14 en la página 124. Practicar el perdón en realidad nos ayuda a experimentar la libertad y la liberación de los males que otros hacen o han hecho contra nosotros.

De la página 1124, discuta: "Muchas personas se resisten al perdón porque piensan que liberarán al ofensor de la corrección", etc. Discuta el Salmo 10: 17-18. Considere la ilustración de la página 125 y el alivio que cada uno de nosotros podemos recibir cuando sacamos a nuestros agresores "de nuestro gancho".

### Día cinco: **Imagine la Transformación**

Hoy, enfatice aspectos importantes del perdón, que incluyen:

1. "Perdonar convierte un recuerdo amargo en un recuerdo agradecido ..." (Lewis Smedes).  
¿Cómo podemos entrenarnos para estar agradecidos ahora?
2. El perdón es un acto de obediencia. Jesús perdonó nuestros pecados y nos dijo que "*perdonáramos a los que pecan contra nosotros*" (ver Lucas 11: 2-4). Es una elección que podemos tomar antes de tener ganas de hacerlo; los sentimientos siguen a la decisión de perdonar.
3. El perdón nos protege de cargar con la amargura que fácilmente desencadena enojo, frustración, irritación, celos o dolor (página 126).
4. Elegir perdonar no necesariamente nos permite olvidar, pero sí nos permite "liberarnos".

5. Comprender el perdón nos ayuda a darnos cuenta de que la reconciliación no siempre es posible.
6. Para cualquier persona que esté luchando con perdonarse a sí mismo debido a un daño moral profundo, como el que puede seguir a los actos contra la conciencia cometidos durante la guerra, mientras la persona era víctima de tráfico humano, o debido a otras decisiones lamentables; el aceptar el perdón de Dios trae consigo la revelación que Dios puede y los liberará de la agonía del pasado. Quiere restaurar tu alma (ver Salmo 23).

Celebre con su grupo que esta semana marca la mitad de su viaje de sanidad. Este sería un buen momento para anunciar el Proyecto Final de Grupo, si desea hacerlo como parte del proceso. Muchos grupos utilizan la sesión final del grupo como una oportunidad para que cada miembro del grupo comparta un proyecto creativo que exprese lo que han ganado durante su trabajo en *Sanidad del Núcleo*. Es posible que ya hayas explicado el proyecto final antes. Si es así, este es un buen momento para recordárselo a todos, o para presentarlo por primera vez. Los proyectos individuales pueden ser cualquier cosa, desde un dibujo, un poema, un proyecto de manualidades o una canción, cualquier cosa que ayude a los participantes a expresar de manera única el crecimiento y la sanidad individual a lo largo de su viaje de esperanza.

Muchos grupos también tienen una celebración especial durante su última reunión de grupo. Eso podría ser una comida, con todos trayendo una ensalada o algo más; podría ser un postre, etc. Por favor, pregunte a su grupo qué quieren hacer para celebrar en su última sesión para que puedan comenzar a planificarlo, así como comenzar a trabajar en sus proyectos finales individuales.

El capítulo de la próxima semana, "Perdona y Avanza", continuará basándose en el importante trabajo que estamos haciendo esta semana. Anime a cada persona a continuar orando el Salmo 139: 23-24 mientras estudian estos importantes conceptos.

## **Preparándose para discutir el capítulo siete**

Ore por cada miembro del grupo mientras completan el capítulo potencialmente desafiante de esta semana. Durante la semana, también puede enviar un correo electrónico para animar a todos a luchar por el perdón. Aquí hay un correo electrónico de muestra:

Hoy, trabajando en el capítulo siete, estoy orando por cada uno de ustedes. ¿Cómo va su trabajo de perdón? Aplicar lo que estamos aprendiendo esta semana es fundamental, un punto de inflexión en su viaje de sanidad. Ore para que te tomes un tiempo cada día para avanzar firmemente en los pasos del perdón y así experimentar una profunda libertad.

¡Estamos en la segunda mitad de *Sanidad del Núcleo* ahora! Felicitaciones por todo tu arduo trabajo.

### **Consideraciones importantes para los facilitadores**

Aunque no todos los sobrevivientes de un trauma experimentan TEPT, muchos sí lo hacen. Durante este tiempo del trabajo de *Sanidad del Núcleo*, algunos miembros del grupo experimentarán mayores ramificaciones de EPT o TEPT. Es importante que sepa cómo podría verse eso. Sin embargo, NO diagnostique. Si alguien presenta numerosos síntomas de Trastorno

de Estrés Postraumático, refiera a esa persona en privado para recibir atención de salud mental adecuada centrada en el trauma.

Los siguientes indicadores se incluyen para su conocimiento como facilitadores de grupo, no para discusiones de grupo.

El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales [DSM-5] describe varios factores que contribuyen al Trastorno de Estrés Postraumático, incluidos los siguientes:

“Exposición a muerte real o amenazante, lesiones graves o violencia sexual en una (o más) de las siguientes formas.

1. Experimentar directamente el (los) evento (s) traumático (s).
2. Presenciar, en persona, el (los) evento (s) tal como les ocurrió a otros.
3. Saber que el evento traumático le ocurrió a un familiar cercano o amigo cercano.
4. Experimentar una exposición repetida o extrema a detalles aversivos de los eventos traumáticos (p. Ej., Socorristas que recogen restos humanos; agentes de policía expuestos repetidamente a detalles de abuso infantil) ”.

El DSM-5 incluye muchos otros posibles indicadores de la presencia de TEPT, que incluyen:

- “Recuerdos angustiantes recurrentes, involuntarios e intrusivos de los eventos traumáticos. En niños mayores de 6 años, pueden ocurrir juegos repetitivos en los que se expresan temas o aspectos del evento o eventos traumáticos.
- Sueños angustiantes recurrentes en los que el contenido y / o el efecto del sueño pueden relacionarse con el (los) evento (s) traumático (s). En los niños, puede haber sueños aterradores sin contenido reconocible.
- Reacciones disociativas (por ejemplo, flashbacks) en las que el individuo siente o actúa como si los eventos traumáticos fueran recurrentes.
- Angustia psicológica intensa o prolongada por la exposición a señales internas o externas que simbolizan o se asemejan a un aspecto de los eventos traumáticos”.

El DSM-5 enumera muchos otros indicadores de TEPT, que incluyen, entre otros: una evitación persistente de cualquier cosa asociada con el (los) evento (s) traumático (s); alteraciones negativas en las cogniciones y el estado de ánimo asociadas con el (los) evento (s) traumático (s); creencias o expectativas negativas sobre uno mismo, los demás o el mundo; un estado emocional negativo persistente; interés o participación notablemente disminuidos en actividades importantes; sentimientos de desapego o alejamiento de los demás; incapacidad persistente para experimentar emociones positivas; comportamiento irritable y arrebatos de ira (con poca o ninguna provocación); comportamiento imprudente o autodestructivo; hipervigilancia; respuesta de sobresalto exagerada; problemas de concentración y / o sueño, etc.

Si los miembros del grupo se describen a sí mismos como experimentando numerosos síntomas de TEPT, por favor anímelos en privado a buscar ayuda de un consejero autorizado o psicólogo capacitado para ayudar efectivamente a sanar a los sobrevivientes de trauma. [Para su información: ¡Las investigaciones actuales en neurociencia ilustran numerosas formas en las que el TEPT no necesita seguir definiendo la vida de una persona! Asegúrese de que cualquier asesoramiento se centre en vivir en el presente para liberar el impacto del trauma y avanzar en la vida, no en "revivir" el trauma pasado.]

La influencia del trauma se puede disminuir a través de la terapia cognitivo-conductual, el tratamiento centrado en soluciones u otra forma de terapia como la desensibilización y

reprocesamiento del movimiento ocular (EMDR), un método altamente eficaz de tratamiento del trauma. Su fundadora, la Dra. Francine Shapiro, dice que "EMDR ayuda a los sobrevivientes de traumas a reprocesar pensamientos y recuerdos perturbadores, proporcionando efectos de tratamiento profundos y estables en un corto período de tiempo". Afortunadamente, para aquellos cuyo trauma ocurrió meses o años antes de recibir el tratamiento EMDR, se puede experimentar una gran mejora y reducción del trauma.

## **Discusión del Capítulo Siete: *Perdona y Avanza***

**Presentación:** cada persona podría compartir un aspecto útil de trabajar en el perdón. Si alguien indica que nada fue útil, ayúdelo a preguntarse por qué podría ser así.

Objetivo de Sanidad del Núcleo: **Descubrir el Perdón Auténtico y vivir con Esperanza y Libertad.**

**Conexión a tierra:** una idea para el ejercicio de conexión a tierra de esta semana es traer un trozo largo de hilo, cuerda o cinta que se extienda por toda el área donde está sentado su grupo. Permita que el grupo pase un momento el hilo / cinta entre sí, hasta que forme un círculo, con cada persona sosteniéndolo, "conectado" entre sí. [Ate los extremos para completar el círculo.] Luego recuérdelo a su grupo la increíble conexión que tenemos en este viaje de sanidad. Este ejercicio incorpora el sentido del tacto, "conectando a tierra" a las personas cuando tocan el hilo / cinta y también se "tocan" entre sí. Prepare un trozo corto del mismo tipo de hilo para que cada persona se lo lleve a casa, para recordarles a todos su conexión entre sí, y para que puedan "anclarse", utilizando su sentido del tacto para estar atentos, y regresar rápidamente al presente cada vez que experimentan un secuestro de amígdala. Debido a que muchos sobrevivientes de traumas odian que los toquen, este ejercicio es una forma suave de introducir un toque seguro.

Antes de pasar a la discusión de la semana siete, recuerde que su objetivo principal en la discusión de esta semana es asegurarse de llegar al Día Cinco: **Escribir y Soltar para Imaginar la Transformación.**

A estas alturas, seguramente habrá notado lo fácil que es no cubrir todo un capítulo durante el ritmo acelerado de reunión de su grupo. Y eso está bien; usted está confiando en que Dios será original con Su plan y Su guía para su grupo. Esta semana, sin embargo, es vital planear "lograrlo" hasta el quinto día. Todos los que han hecho esta tarea han trabajado duro en esta decisión de perdonar. Asegurarse de que haya suficiente tiempo para la discusión es demostrarles que respeta su arduo trabajo.

Al comenzar, puede recordarles a todos que revisen este capítulo con la frecuencia necesaria para asegurarse de que el material se internalice y lo puedan aplicar a su vida diaria. Habrá ocasiones adicionales en las que tendremos que aplicar los principios del perdón a varias situaciones, preocupaciones y personas nuevas.

### **Día uno: Recordando para Perdonar**

Comience en oración, pidiéndole a Dios que ayude a cada persona a recordar solo lo que necesita ser recordado para así liberar el trauma del pasado, y confiar todo lo que no pueda recordar a Dios, quien los ama y quiere librarlos del mal. Lea el Salmo 139: 23-24, señalando la importancia de permitir que Dios guíe cada aspecto de nuestra obra de perdón.

Pregúnteles brevemente si pudieron hacer una lista de personas a las que deben perdonar. Sea sensible; para muchos, esta podría ser la primera vez que trabajan en el perdón.

Recordando la página 124 de la sección Imagine la Transformación de la semana pasada, esté atento a aquellas personas que están experimentando trauma porque necesitan perdonarse a sí mismos. ¡Recuérdale al grupo que Dios los ama y quiere que sanen!

#### **Día dos: Resentimiento y Rencores o Cambio Constructivo**

Prepárese en oración para la importante discusión de este día, destacando todo lo que vea que necesite ser discutido.

Es importante enfatizar que estamos "libres de la tiranía debilitante de la amargura, el odio o la venganza" (página 132) cuando permitimos que el amor de Dios nos conforme a Su imagen.

Brinde a los miembros del grupo la oportunidad de discutir las decisiones positivas que están tomando esta semana para que puedan seguir avanzando en el perdón.

#### **Día tres: Cómo Perdonar**

Pida a una o dos personas que compartan lo que vieron en los capítulos 37 a 39 de Génesis que se relacione con sus preocupaciones. Asegúrese de haber leído, considerado y aplicado cuidadosamente los principios bíblicos de estos capítulos, así como los de Génesis 40-46. La historia de José proporciona ricos ejemplos de una persona que, después de ser tratada injustamente y abusada por familiares y otras personas, y luego traumatizada por un encarcelamiento injusto, continuó confiando en Dios y caminando con esperanza a pesar de sus horribles circunstancias externas. De hecho, hay tanto en la historia de José que fácilmente podríamos "estacionarnos" aquí y perdernos el quinto día. Así que sigue adelante. Siempre puede volver a visitar la historia de José en otro momento, como durante la discusión de "¿Quién soy yo?" en el capítulo ocho, o en el capítulo nueve, "Descubriendo el Propósito", o incluso en el capítulo diez, "Diseñado para Pertenecer".

En Génesis 50: 15-21, José les dijo a sus hermanos: *"Es verdad que ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios transformó ese mal en bien para lograr lo que hoy estamos viendo: salvar la vida de mucha gente. Así que, ¡no tengan miedo! Yo cuidaré de ustedes y de sus hijos."*

Si hay suficiente tiempo, pida a los miembros del grupo que compartan ejemplos de cómo están aprendiendo a mirar más allá de su sufrimiento y elegir nuevas respuestas en lugar de dejarse llevar por las viejas reacciones.

Discuta la pregunta de la página 137, "¿Confiará sus preocupaciones pasadas y actuales a Dios, aceptando su provisión de nueva esperanza, nueva vida y un nuevo comienzo?"

#### **Día cuatro: Una Nueva Perspectiva**

Discuta "la buena noticia sobre el perdón es que usted puede experimentarlo. Puede seguir adelante con una clara comprensión de que ha liberado a su agresor (incluidas las formas en que fue traumatizado) de su "gancho" y ha transferido la ofensa (s) al "gancho" de Dios. En lugar de minimizar el alcance y el daño inherente al trauma, lo ha enfrentado. Ahora es vital saber cómo avanzar y liberarse de un trauma pasado.

De la página 138, analice lo importante de cambiar el enfoque de "¿Por qué?" A "¿Cómo?"

Considere tres pasos, o principios, del perdón, de Romanos 12:14, 17 y 19:

1. Bendice a quienes le persiguen.
2. No pague mal por mal.
3. Deje la venganza en manos del SEÑOR, descansando en sus promesas para hacer frente al mal.

Pregunte al grupo como les ayuda el aplicar estos tres principios del perdón.

#### **Día cinco: Escribir y Soltar para Imaginar la Transformación**

Pregunte a los miembros del grupo si pudieron escribir sus cartas de perdón, dando tiempo a quienes quieran compartir, ya sea sobre el proceso de escribir las cartas de perdón, tomarse el tiempo para leer una de sus cartas al grupo o describir los obstáculos que enfrentaron al completar la asignación de este capítulo.

No todo el mundo se sentirá cómodo leyendo estas cartas en voz alta. Asegúrese de informar a las personas que no "tienen que" compartir sus cartas en el grupo; compartir con el grupo es simplemente una oportunidad para aquellos que sienten que será una parte útil de su proceso de sanidad.

En el Día Cuatro, la página 138 explicó que la "decisión de cada persona de perdonar puede detener el proceso de ser controlado por los recuerdos recurrentes de trauma". Pida a varios miembros del grupo que compartan qué les está ayudando a manejar viejas emociones generadas por recuerdos de trauma. [Las ideas prácticas que pueden ayudar incluyen, pero no se limitan a, utilizar técnicas de conexión a tierra, orar, escuchar música relajante, leer las Escrituras, hacer ejercicio, escribir un diario y revisar el trabajo de esta semana].

Pídale a alguien que lea el Salmo 57: 1-3 y el Salmo 91: 1-4 (vea la página 144).

En la sección Viviendo en Transformación en la página 144, pida a las personas que describan cómo están aplicando su trabajo de perdón. Para aquellos que aún no han escrito las cartas de perdón, animelos a que lo hagan lo antes posible, recordándoles que las emociones positivas que resultan del perdón seguirán la elección de simplemente perdonar, obedecer a Dios en lugar de permanecer estancados en el sufrimiento.

Antes de terminar en oración, felicite al grupo por su valentía y voluntad de seguir adelante en la vida.

Al afirmar el esfuerzo de todos, recuérdelos que continúen perdonando cada vez que sientan la necesidad de hacerlo, mencionando que siempre habrá personas a las que perdonar y circunstancias desafiantes que deberemos "liberar". Recuérdelos que pueden decirse a sí mismos: "Recuerdo claramente haber perdonado eso" en cualquier momento que los recuerdos vuelvan, y en cualquier momento en que experimenten un "secuestro" de la amígdala, en relación con personas, circunstancias o eventos que los hirieron.

Al final de la discusión de esta semana, podría comenzar a planificar la fiesta y los proyectos de su grupo para la semana 12 (o la semana 13, según el tiempo que su grupo decidió reunirse).

\* \* \*

Uno o dos días después de que su grupo se reúna para discutir la semana siete, podría enviar un correo electrónico similar al que sigue para alentarlos en el progreso en el capítulo ocho. Aquí hay una idea [no sienta que necesita enviar este mensaje; sus propias ideas le ayudarán a escribir algo para relacionarse eficazmente con su grupo]:

Una forma esencial de experimentar el aliento y la esperanza diarios es pasar tiempo con el Señor, meditando (pensando en) Su Palabra, la Biblia. A menudo, también ayuda leer un devocional, como el exquisito "My Utmost for His Highest" ("Lo Máximo de mí para el Soberano"), de Oswald Chambers. El devocional de hoy considera "La visión y la realidad", citando 1 Corintios 1: 2 "... a aquellos que han sido llamados a ser santos". ESTA es tu identidad: ¡eres un santo!

Al respecto, Chambers escribió: "Gracias Señor porque podemos ver todo lo que aún no hemos sido. He tenido una visión, pero todavía no he alcanzado la realidad de ella de ninguna manera. Es cuando estamos en el valle que probamos si seremos los elegidos, es también cuando la mayoría de nosotros retrocede. No estamos del todo preparados para los golpes y magulladuras que han venir si vamos a convertirnos en la forma de la visión. Hemos visto lo que no somos y lo que Dios quiere que seamos, pero ¿estamos dispuestos a ser transformados en la visión que Dios usará? Las palizas siempre vendrán de la manera más común, cotidiana y a través de personas comunes y corrientes.

Hay momentos en los que sabemos cuál es el propósito de Dios; Que la visión se convierta en nuestro carácter real depende de nosotros, no de Dios. Si preferimos relajarnos en la cima de la montaña y vivir en la memoria de la visión, entonces no seremos de ninguna utilidad en las cosas ordinarias de las que está hecha la vida humana. Tenemos que aprender a vivir confiando en lo que vimos en la visión, no simplemente a vivir en un deleite extático y en una reflexión consciente sobre Dios. Esto significa vivir las realidades de nuestras vidas a la luz de la visión hasta que la verdad de la visión se haga realidad en nosotros. Cada parte de nuestro entrenamiento va en esa dirección. Aprenda a agradecer a Dios por darnos a conocer sus demandas y planes.

Nuestro pequeño "yo" siempre se enfurruña y hace pucheros cuando Dios dice "hazlo". Deja que tu pequeño "yo" se marchite en la ira y la indignación de Dios: "YO SOY EL QUE SOY ... me ha enviado a ti" (Éxodo 3:14). El debe dominar. ¿No es desgarrador darse cuenta de que Dios no solo sabe dónde vivimos, sino que también conoce las alcantarillas por las que nos arrastramos? Nos perseguirá tan rápido como un relámpago. Ningún ser humano conoce a los seres humanos como Dios los conoce ".

¡Que experimentes la identidad y la VIDA que nuestro Buen Pastor diseñó para TI!

## **Discusión para el capítulo ocho: *¿Quién soy yo?***

Para el facilitador: en este punto del curso, es probable que al menos un miembro del grupo haya dicho: "La conexión a tierra no funciona para mí". Puede discrepar suavemente con esa afirmación, utilizándola como una oportunidad de enseñanza. La conexión a tierra funciona, pero debe hacerse repetidamente, a menudo literalmente cientos de veces al día. El cuerpo ha aprendido a reaccionar ante recordatorios de trauma tanto conscientes como inconscientes [activados en un "nanosegundo" por cualquiera de los cinco sentidos], y la conexión a tierra requiere tiempo y repetición para ayudar al cuerpo a "desaprender" y moverse de sus recuerdos almacenados. La conexión a tierra, entonces, no es "hazlo una vez y ya está". En cambio, está entrenando conscientemente a su cuerpo para que se relaje cada vez que se le recuerda un trauma pasado. Cuando se produce un recuerdo intrusivo, ya sea que afecte la mente, el cuerpo o las emociones, una persona no puede "permanecer" en las ramificaciones de ese recuerdo si presta

atención a sus cinco sentidos y cambia de enfoque conscientemente, pasando del Sistema nervioso simpático (SNS) a un estado relajado de dominancia del Sistema Nervioso Parasimpático (SNP) [revise el capítulo uno, si es necesario, para comprender este concepto].

Dado que el tiempo no cura las heridas del trauma, es vital que los facilitadores ofrezcan constantemente esperanza junto con habilidades prácticas para que las personas puedan saber con seguridad cómo ir más allá de las repercusiones del trauma, así como también aprender a responder en lugar de reaccionar ante el peligro real y percibido. Con tan solo diez a quince segundos de relajación consciente, es posible disfrutar de la vida en el SNP "frio" del cuerpo. Esa transición puede ocurrir a través de un simple ejercicio mental como las matemáticas, o con técnicas de conexión a tierra física como la respiración diafragmática o la relajación intencional de varios músculos, o mediante la conexión a tierra de relajación [diálogo interno positivo]. Es posible desplazar la hipervigilancia del SNS, eligiendo el estado de relajación del SNP (vuelva a repasar capítulo uno si es necesario)

La razón por la que ofrecemos nuevos ejercicios de conexión a tierra cada semana es para ofrecer numerosas opciones para que las personas elijan los ejercicios que prefieran. Recuerde a su grupo que practique la conexión a tierra cuando no sientan la necesidad de hacerlo, cuando se sientan tranquilos y felices, para que sepan cómo aplicar estas técnicas tan pronto como sus mentes, cuerpos o emociones vuelvan a experimentar los viejos recuerdos de trauma. ¿Cómo puede alguien saber cuándo es el momento de "conectarse"? Al darse cuenta de la presencia de uno o más de los 5 Reacciones (lucha, huida, congelación, fornicación, alimentación), es hora de practicar la conexión a tierra. Es el momento de conectarse a tierra cuando uno está experimentando el dominio del sistema simpático (SNS) "caliente". Las conductas y emociones del SNS pueden incluir ser agresivo, mandón, defensivo, hostil, reactivo, impulsivo, desatento, arrebatos repentinos de ira, ansiedad, irritabilidad, sentirse tenso, frustrado, etc. Estar en el sistema "caliente" de uno, no es una indicación de falla; en cambio, es una indicación de que el cuerpo está tratando de sanarse. De manera similar, los sueños intrusivos (pesadillas) y los flashbacks son el intento de la mente y del cuerpo de sanarse del trauma.

¡Ahora si, con la discusión del Capítulo Ocho!

## **Presentación.**

Objetivo de Sanidad del Núcleo: **Fortalecer las Cinco Áreas de la Identidad**

**Conexión a Tierra:** dé a cada persona unas 2 cucharadas de plastimasa negra, o una mini-lata de plastimasa, si está disponible. Si es posible, traiga una imagen pequeña enmarcada y colóquela en el medio de la mesa, con solo la parte de atrás de la fotografía visible. Señale la imagen y pregunte qué ven.

Luego, dé la vuelta a la foto, resaltando que a menudo solo vemos la parte "de atrás" de nuestros problemas. El trabajo de este capítulo nos ayudará a reconocer que hay belleza por delante a medida que avanzamos, liberando el trauma del pasado. Haga que la gente dé forma creativa a su plastimasa, y que cree algo que les recuerde a seguir adelante, y así tener sus vidas enmarcadas de nuevas formas, etc.

Las cinco áreas de crecimiento (espiritual, social, emocional, intelectual y físico) se ilustran en el gráfico antes del primer día de este capítulo.

Pregunte si alguien se ha estado "cerrando" en alguna de las cinco áreas.

## Día uno: **Descubriendo la Identidad Espiritual**

Durante la discusión de este día, enfatice cómo podemos encontrarnos en Dios, pidiendo a las personas que lean extractos de la discusión de este día, incluyendo una o dos de las citas del Día Uno y Juan 14: 6.

Tómese el tiempo para analizar las respuestas de los miembros del grupo a Jesús, Agustín, C.S. Lewis y Trevor Hudson.

**Asegúrese de dedicar el tiempo adecuado a explorar la identidad espiritual**, ¡porque aquí es donde realmente descubrimos quiénes somos!

Tómese el tiempo para considerar los obstáculos que las personas experimentan con respecto a confiar en Dios; La página 152 menciona dos de ellos:

1. Dificultad para confiar en alguien, incluido Dios
2. Una actitud de rebeldía obstinada o indiferencia pasiva hacia Dios.

Pídale a alguien que lea 1 Juan 4: 10-11, luego discuta las Buenas Nuevas, que Jesús es la provisión de Dios para nuestros pecados. Si alguien en su grupo ha experimentado una lesión moral, sea sensible a sus preocupaciones, ofrezca claridad y esperanza práctica a medida que avanza esta discusión.

Pídale a alguien que lea Juan 8: 1-11 en voz alta, luego analice la pregunta y las "impresiones" que siguen a ese pasaje, ayudando al grupo a imaginar el amor de Jesús por cada uno de ellos. Discuta cómo el darse cuenta de que no están condenados puede ayudarle a avanzar en la vida.

Durante la última sección del primer día, analice por qué es importante estar alerta a la "voz" que escuchan cuando leen o escuchan la Palabra de Dios. Pregúntense juntos acerca de la auténtica Voz de amor y compasión de Dios por los afligidos, considerando el Salmo 72: 12-14 y el Salmo 37: 4.

Pregunte si alguien quiere aceptar el pago amoroso de Jesús por sus pecados y comenzar a "avanzar hacia un nuevo futuro y una nueva esperanza", repasando Juan 14: 6, Juan 3:16, si se indica. Ore.

## Día dos: **Identidad Social**

Mientras se prepara para el segundo día, resalte las secciones que crea que beneficiarán a su grupo.

Explique las formas específicas en que podemos ir más allá del trauma.

Discuta cómo el tomar "nuevas decisiones todos los días" puede ayudar a los sobrevivientes a cambiar su identidad social.

Pregunte acerca de las etiquetas internas y discuta si los miembros del grupo "hablarían con alguien más con tanta crueldad como usted se habla a usted mismo"; dirija rápidamente la discusión hacia palabras o frases positivas que las personas puedan decirse a sí mismas. Pregunte cómo eso puede ayudarles, o ya les está ayudando en situaciones sociales.

Discuta cómo los miembros del grupo eligen no dejar que el pasado continúe dictando cómo se relacionan con los demás.

Pida a las personas que compartan los pasos positivos que tomarán o que ya están tomando.

### Día tres: **Identidad Emocional**

Pregunte si alguien notó viejas actitudes que necesita dejar ir, o si ha creído en la falsa idea de que tiene que "sentirse bien" para poder sanar. Discuta el impacto de creencias falsas como estas en su vida.

Considere cómo el cambiar su forma de pensar, cambia cómo usted se siente.

Haga que alguien lea Efesios 4: 26-27. Pida al grupo que discuta cómo están aplicando ese pasaje.

Discuta el Continuo de Emociones y cómo los conceptos que éste presenta pueden ayudar en la vida y en las interacciones diarias.

A medida que identifique a los mecanismos de defensa inconscientes como posibles obstáculos para la sanidad, analice la necesidad de integrar este conocimiento junto con las otras herramientas que este curso le brinda, como las técnicas de conexión a tierra, y como esto puede ayudar a los miembros del grupo a vivir en el presente en lugar de vivir en el pasado. Aquellas personas cuyos cuerpos están continuamente controlados por los viejos recuerdos traumáticos con un constante dominio del SNS, muy probablemente están gobernadas por mecanismos de defensa debilitantes que obstruyen la sanidad del núcleo. El tiempo en grupo puede ayudar a las personas a ver que es posible pasar de viejos hábitos derrotistas a una nueva libertad, ¡a una sanidad profunda!

Lea Juan 15: 9-12, discuta su aplicación señalando que "Dios tiene algo mejor para usted que cualquier cosa que el mundo puede ofrecer".

Al darse cuenta de que muchas personas se quedan atrapadas en el trauma debido a la culpa, preste especial atención a los párrafos finales del tercer día, dando tiempo para explorar la libertad total que Dios ofrece de la culpa tanto falsa como real.

### Día cuatro: **Identidad Intelectual**

Al igual que con el trabajo de cada día, considere y resalte las secciones para la discusión grupal de esta semana.

Podría pedirle a alguien que lea la cita de David Benner, dando tiempo al grupo para que procese cómo aplicarla en sus vidas.

El trabajo de este día cita seis pasajes de las Escrituras, cada uno significativo para la sanidad del núcleo. Pregúntele a Dios cuál de los siguientes versículos debe enfatizar: Lucas 18:14, Sofonías 3:17, Colosenses 3: 1-4, Filipenses 3: 7-10a, 2 Corintios 10: 4-5 y Jeremías 17: 9-10. Anote las preguntas que pueda hacer para ayudar al grupo a pensar en cómo aplicar estos pasajes.

En oración, considere cuáles de las preguntas de este día debe discutir. Si elige 2 Corintios 10: 4-5, podría mencionar cómo eso ilustra el impacto de un secuestro de la amígdala y nuestra responsabilidad (definiendo la responsabilidad como "nuestra respuesta a la capacidad de Cristo") de llevar esos pensamientos cautivos a la fuerza de Cristo, etc.

### Día cinco: **de la Identidad Física a la Transformación**

Mientras se prepara para la discusión de este día, haga una pausa para preguntarse qué secciones del trabajo de hoy son relevantes para su grupo.

Si hay tiempo, mire la cita de Hans Selye que explica los tres elementos principales del estrés y analice la declaración del Dr. Selye: "A menudo podemos eliminar el estresor nosotros mismos una vez que hemos reconocido su naturaleza, o podemos ajustar la proporción entre los mecanismos de defensa y los de rendición, en el mejor interés de mantener nuestro equilibrio".

En la sección Imagine la Transformación, trate de hacer tiempo para mencionar el libro de Peter Scazzero, "Espiritualidad Emocionalmente Saludable" [Emotionally Healthy Spirituality], de y discutir las cuatro verdades que ofrece para ayudarnos mientras buscamos vivir "fieles a nuestro verdadero yo en Cristo".

Pida a los miembros del grupo que compartan los pasos específicos que están tomando para recuperar sus vidas (mente, cuerpo, intelecto, emociones y relaciones) de acuerdo con el diseño de Dios.

## **Discusión del Capítulo Nueve: *Descubriendo el propósito***

Queridos facilitadores,

¿No es un privilegio asombroso contemplar que nuestras vidas tienen sentido y propósito? Mientras se prepara para facilitar la discusión del capítulo nueve, considere con espíritu de oración qué destacar del trabajo de cada día, dando tiempo para cubrir los puntos importantes, enfocándose constantemente en las soluciones en lugar de en los problemas o preocupaciones.

Ya se habrá dado cuenta de que no enfatizamos la "victimización" en *Sanidad del Núcleo*, sino que usamos el término "sobreviviente" en lugar de "víctima" para describir a alguien que ha experimentado cualquier trauma, desde físico, mental, espiritual, emocional, relacional o sexual.

La discusión de este capítulo subraya otra distinción clara: las personas pueden ir mucho más allá del trauma, experimentando un propósito en sus vidas, ¡hoy y en el futuro! Puede alentar a su grupo a cultivar el pensamiento centrado en soluciones ayudándolos a comprender y a aplicar las lecciones vitales de la Biblia sobre el propósito y el significado de la vida.

¿Por qué *Sanidad del Núcleo* integra métodos probados de consejería con las Escrituras? Utilizamos cuidadosamente métodos terapéuticos basados en evidencia que pueden ayudar a las personas a desarrollar nuevas habilidades en la vida, estrategias de afrontamiento y patrones de pensamiento saludables. La Palabra de Dios ilumina numerosas estrategias de afrontamiento y procesos de pensamiento al mismo tiempo que ofrece una esperanza transformadora que llena el alma junto con nuevas formas prácticas de vivir. Dios ofrece vida auténtica en Su Palabra, y el asesoramiento práctico puede ayudarle a saber cómo aplicar lo que dice la Biblia. Si alguna vez ha tenido un masaje, es probable que su masajista le haya dicho después que "beba mucha agua hoy para que las toxinas liberadas de su cuerpo durante el masaje se eliminen de su cuerpo". Así como el agua ayuda al cuerpo a eliminar toxinas, el Agua Viva de la Palabra de Dios renueva nuestras mentes con esperanza mientras elimina "toxinas" como pensamientos distorsionados o mentiras. Jesús le dijo a la mujer samaritana: "El que beba del agua que yo le doy, no volverá a tener sed jamás. En verdad, el agua que yo le doy se convertirá en él en manantial que brotará para vida eterna" (Juan 4:14)

\* \* \*

## ¡Sigamos con la semana nueve!

**Presentación.** Lea la declaración de Rick Warren al comienzo de este capítulo. Verifique lo que cada persona cree que quiere decir.

Objetivo de *Sanidad de Núcleo*: **Comprender y Aplicar su Propósito de Vida.**

**Conexión a tierra:** una opción de conexión a tierra es tener música para reproducir cuando comienza el grupo, lo que ayuda a las personas a permanecer en el presente a través del sentido de la audición (para los miembros del grupo que tienen problemas de audición, o para todos, ya que algunas personas son aprendices visuales en lugar de auditivos, podría imprimir las palabras de la canción, utilizando su sentido de la vista). [Asegúrese de respetar las leyes de derechos de autor pertinentes para la música utilizada].

El libro menciona la canción de Family Church Worship, "Anchor" ["Ancla"] (disponible en YouTube, Spotify, etc.) o "Be Still My Soul" de Michael O'Brien. Discuta el mensaje de la canción y cómo ésta ayuda con la búsqueda de un propósito.

### Día uno: **Encontrar el Enfoque**

El trabajo de hoy incluye una discusión sobre la cosmovisión, una perspectiva filosófica de cómo uno ve el mundo, y su impacto en la realización del propósito. Si aún no ha considerado su propia cosmovisión, hágalo en oración antes de facilitar la discusión de hoy. Importa; ¡tu importas!

Pida al grupo que describa cómo los impactó la historia de Kyle; discutir las preguntas que siguen a su historia.

Invite a los miembros del grupo a discutir las decisiones específicas que están tomando para ayudarles a tener una "actitud decidida".

Considere la declaración de "*In Pursuit of Purpose*" ["En Búsqueda del Propósito"] de Myles Monroe: "Su existencia es evidencia de que esta generación necesita algo que su vida contiene ... su realización personal es posible sólo en la medida en que complete su destino".

Continúe con la discusión sobre la elección, explore Mateo 6:25-34, enfocándose en cómo elegir experimentar las promesas de Dios cuando suceden cosas difíciles.

¿Cómo la declaración de Viktor Frankl ilustra la intencionalidad ante el sufrimiento?

### Día dos: **Hacer Pequeñas Cosas en lugar de Grandes Cosas**

Invite a aquellos participantes que se tomaron el tiempo para notar las necesidades de las personas que los rodean para que comenten su experiencia.

Hable acerca de cómo podemos darles a otros un "vaso de agua fría" (según Proverbios 25:25 y Mateo 10: 41-42).

Analice cómo aplicar las tres formas de Viktor Frankl para descubrir el significado de la vida:

1. Al crear una obra o haciendo un acto por alguien más.
2. Experimentando algo o teniendo un encuentro con alguien
3. Por la actitud que adoptamos ante el sufrimiento inevitable.

Pídale a alguien que lea 1 Pedro 4: 1-11 del libro o de su traducción preferida de las Escrituras.

Invite a los miembros del grupo a citar las decisiones que han tomado o que tomarán para experimentar el propósito de Dios.

### Día tres: **Evitando Interrupciones en una Vida con Propósito**

Pregunte: ¿Cómo nos impide vivir en el propósito de Dios el enfocarnos en las heridas o injusticias pasadas o presentes?

Invite a una o dos personas a describir formas específicas en las que Dios está restaurando sus vidas y trabajando en y a través de ellos.

La discusión de ¿Cómo confiará sus miedos y dificultades a Dios? puede ayudar a la gente a saber:

1. Está bien tener miedos y dificultades después de sobrevivir a un trauma.
2. Los desafíos de cada día se pueden entregar al Dios que nos ama y promete librarnos.

Tómese tiempo para considerar la tabla CAFAFS, asegurándose de que todos comprendan cómo se puede utilizar regularmente para ayudar a identificar las distracciones para una vida centrada en Dios, de modo que cada uno de nosotros pueda vivir consistentemente en el propósito y en la provisión de Dios, en lugar de la satisfacción fugaz que el mundo trata de darnos.

### Día cuatro: **¡Eres más que un Vencedor!**

Pídale a Dios que guíe al grupo a una discusión que cambiará la vida de Romanos 8:31-39. Tómese el tiempo para asegurarse de que las personas comprendan cómo aplicar estas increíbles promesas a sus vidas para que puedan experimentar la vida como “más que un vencedor” a lo largo de cada día. Podemos vivir en esta victoria abrumadora, no porque hayamos "llegado" de alguna manera, sino porque la muerte y resurrección de Jesús nos lo proporcionaron.

La lección de esta semana ilustra un método práctico para estudiar la Palabra de Dios: observe, interprete y aplique.

Observar incluye encontrar respuestas a varias preguntas, como las siguientes:

- ¿Quién está hablando?
- ¿Cuándo fue escrito? ¿Cuál es el contexto histórico?
- ¿Por qué fue escrito?
- ¿Que es lo que veo?

Interpretar incluye tomarse el tiempo para descubrir:

- ¿Qué significa eso?

Aplicar es el paso más importante, tomando tiempo para darse cuenta:

- ¿Cómo puedo aplicar lo que este pasaje enseña a mi vida y a mis preocupaciones?
- Observe cómo Dios proporciona misericordia, gracia, fuerza, paz y esperanza para satisfacer sus necesidades reales.

Continúe la discusión con Efesios 6:10-18, explicando / discutiendo cada pieza de la armadura que Dios provee para las batallas que enfrentan sus hijos.

### Día cinco: **su Declaración Personal de visión: Imagine la Transformación**

Hay una amplia explicación en el libro para que todos puedan completar este ejercicio. Si es posible, pida a una o dos personas que compartan su visión y misión. Si los miembros del grupo no han completado el quinto día, indíqueles razones para continuar con este importante trabajo.

## **Discusión del Capítulo Diez: *Diseñado para Pertenecer***

El Salmo 147: 3 promete que el “restaura a los de corazón quebrantado y cubre con vendas sus heridas”. Qué maravillosa oportunidad tenemos nuevamente esta semana para ofrecer el bálsamo sanador de Dios a las almas heridas por todas las formas de trauma. Aunque no podemos sanar almas humanas, ¡Dios es profundamente capaz de lograrlo!

Muchas personas encuentran consuelo y esperanza de sanidad cuando se entrenan para observar el poder y la magnificencia de Dios en la naturaleza, y se dan cuenta de que Él es quien determina el número de las estrellas y a todas ellas les pone nombre. Excelso es nuestro Señor, y grande su poder; su entendimiento es infinito; El Señor sostiene a los pobres, pero hace morder el polvo a los impíos. Dios en realidad "se deleita en aquellos ... que esperan en su amor inagotable" (Salmo 147:4-6)

Es importante ayudar a su grupo a ver que Dios se preocupa profundamente por cada uno de ellos, como individuos. Solo cuando la gente se dé cuenta de que Él los ama, querrán “cantar al SEÑOR con acción de gracias; cantad alabanzas a nuestro Dios...” (Salmo 147: 7). Comenzar a comprender que el Dios de toda la creación los ve y quiere sanar sus heridas trae esperanza, no solo de pertenecer a su familia, sino de vivir como alguien que está plenamente vivo en este momento.

Es posible que haya personas en su grupo que hayan sufrido lesiones físicas, mentales o emocionales graves; o que se hayan sentido aisladas debido a que debieron estar lejos de personas amadas cuando sirvieron en el ejército, o durante hospitalizaciones extensas, rehabilitación o incluso debido a desafíos como la ansiedad o la depresión [por ejemplo, algunos pacientes cardíacos experimentan ansiedad extrema e inesperada después de una cirugía cardíaca]. Ofrezca esperanza de manera suave y repetida, sin que se acompañe de un sentido de “urgencia” para sanar. Cada vez que ofrezca esperanza de sanidad, enfatice la fuerza que Dios ofrece mientras estamos en las "salas de espera" de la vida.

Es probable que haya personas en su grupo que no tengan amigos o familiares que se preocupen por ellos, que no tengan un lugar donde experimentar una sensación de hogar. Es vital que los escuche con atención y presente una auténtica esperanza. Este capítulo ofrece numerosas ideas proactivas para construir relaciones saludables, comenzando desde adentro hacia afuera. También ofrezca ideas sobre cómo las personas pueden aprender a acercarse a otros. Para algunos que no tienen una conexión humana, puede ser útil conectarse con una mascota, como un perro o un gato. Para otros, que no pueden tener mascotas, incluso visualizar cómo se sentiría al tocar a un animal cariñoso puede ser reconfortante en momentos de soledad y en la vida cotidiana.

**Presentación:** cuando comience la discusión de grupo puede preguntar: “¿Qué notó en el trabajo de esta semana sobre su valor? ¿Que Dios lo diseñó para ser amado, respetado y valorado?”

Objetivo de *Sanidad del Núcleo*: **Comprender e Identificar a dónde usted pertenece.**

**Conexión a Tierra:** si lo desea, puede crear un ejercicio de conexión a tierra original esta semana. Algunos facilitadores han traído cuadrados de colchas (una tela única por persona), colocando los cuadrados uno al lado del otro en una mesa antes de que lleguen todos los participantes. Luego, haga que cada miembro del grupo elija un cuadrado como un recordatorio tangible de que estamos conectados unos con otros. Romanos 12: 5 explica, "así que nosotros, que somos muchos, somos un cuerpo en Cristo, e individualmente miembros los unos de los otros".

### **Día uno: cuando las Heridas del Apego impactan el Sentido de Pertenencia**

El trabajo de este día puede ser un paso importante para ayudar a los miembros del grupo a desarrollar un apego seguro, primero con Dios y luego con los demás. Resalte los puntos importantes que quiere asegurarse de discutir. Si encaja con sus planes de discusión, podría pedirle a alguien que lea la cita de *Discovering the Brain* [Descubriendo el Cerebro], en la página 193.

Repase brevemente las cuatro áreas del núcleo discutidas anteriormente: seguridad, competencia, identidad y propósito, luego considere cómo podrían afectar el área del núcleo de esta semana, la pertenencia.

Explique los Estilos Básicos de Apego (páginas 193-194), enfatizando que podemos pasar de ser definidos por "estilos de apego" a un nuevo y saludable apego con el Dios que nos ama tanto que dió a Su Hijo, ofreciéndonos nueva vida en Su familia (ver Efesios 2: 8-9, Romanos 6:23, Juan 3:16, 2 Corintios 5:17, etc.).

Para aquellas personas que no se apegaron de manera segura a un cuidador durante la infancia o la niñez, puede ser excepcionalmente liberador darse cuenta de que es posible experimentar un sentido de pertenencia, al apreciar y conocer a Dios como Padre, en la edad adulta. Tomar conciencia de la profundidad y amplitud del amor de Dios requerirá tiempo, intención y esfuerzo.

Si surgen viejas heridas de apego cuando los miembros del grupo consideran "pertenencia", esté preparado para ofrecer declaraciones verdaderas acerca de Dios el Padre y la esperanza y la sanidad que ofrece, según Juan 8:36, Jeremías 31: 3b, etc. ¿Cómo se pueden manifestar las heridas de apego en un grupo? Podría presentarse como personas que se aíslan de la discusión de su grupo y que parecen desconectadas. Puede presentarse como ansiedad, ira o emociones fluctuantes, a veces que pueden incluir arrebatos de ira. Su trabajo como facilitador es mantenerse firme (especialmente si usted también ha experimentado un apego inseguro), mantenerse calmado y relajado si y cuando alguien en el grupo "pierde la calma". Si alguien se traslada a su SNS, interrumpa la discusión de grupo y haga un ejercicio de conexión a tierra, ayudando a todos a volver al dominio de SNP.

Esté alerta a las declaraciones basadas en el miedo o los estilos de interacción contradictorios, para que pueda guiar la discusión hacia la seguridad de todos.

Durante la edad adulta, las heridas de apego de la niñez pueden hacer que las personas sean vulnerables a desarrollar EPT o SEPT después de incidentes de estrés traumático o experimentar desapego y desconexión en sus relaciones. Aunque el trabajo de este capítulo no puede reparar por completo esas complejas heridas, ofrece ideas para establecer nuevos patrones y romper el ciclo que el trauma comenzó.

Recuerde mantener constantemente al grupo "encaminado" esta semana, sin permitir que las heridas de apego de nadie marquen el tono de la discusión grupal. En cambio, puede ofrecer repetidamente nuevas esperanzas y oportunidades de cambio y crecimiento.

### **Día dos: Apego Saludable en un Mundo Roto**

La discusión de hoy puede ayudar a las personas a comprender por qué se sienten impotentes, vulnerables, temerosas y / o por qué es difícil para ellas confiar en alguien. A medida que cada uno de nosotros hace "elecciones intencionales repetidas a lo largo de cada día", podemos permitir que el amor de Dios transforme nuestras vidas y restaure nuestras almas a Su diseño original.

Si alguien en su grupo (o uno de los miembros de su familia) es un hijo adulto de un adicto, tómese el tiempo para leer y discutir las tres reglas del hogar del adicto de Claudia Black: No hables; No confíes; No sientas. Considere cómo esto podría afectar su sentido de pertenencia.

Analice la declaración de Allender y Longmans: "El maligno quiere que cuestionemos a Dios". Piense en cómo amargarse, no perdonar y / o dudar de Dios puede obstaculizar el crecimiento y la sanidad.

Debido a que existen numerosos conceptos en el trabajo de hoy, pídale a Dios que le ayude a conocer secciones específicas para cubrir en la discusión de grupo.

Consuele a su grupo al recordarles que "Jesús comprende los desafíos que enfrentan" y "usted puede experimentar pertenencia en el amor inagotable de Dios".

Pregunte si alguien quiere compartir lo que escribió en respuesta al Salmo 32.

Concluya la discusión de hoy con esperanza en Juan 16:33.

### **Día Tres: Pertenencia a la Iglesia**

Para cualquiera que haya sido herido en la iglesia, desde el trauma de la agresión sexual hasta el de sentirse rechazado, traicionado o marginado o sentirse excluido debido a las heridas del apego, la discusión de hoy podría descarrilar el trabajo proactivo, especialmente si el enfoque del grupo cambia de la sanidad a las heridas. Esté atento a aquellos que han sufrido daños morales, ya que "pertenecer a la iglesia" puede parecerles una meta inalcanzable. Recuerde continuamente al grupo el valor inherente de cada persona (repase el Salmo 139, Efesios 2:10 y el Salmo 103 para obtener ideas.

Esté alerta a cualquier persona que haya sufrido abuso en la iglesia, incluido el abuso espiritual, algo que muchos dicen que se siente como una violación emocional. Tal paliza podría ocurrir cuando un líder de la iglesia condena verbalmente a alguien, minimizando las preocupaciones de esa persona. Especialmente cuando una persona se siente incomprendida o condenada, no es probable que busque ayuda. El abuso espiritual también puede ocurrir debido a una lucha de poder intangible, en la que alguien que desea un papel de liderazgo chismea o miente sobre alguien en un papel que otra persona posee. En cualquier forma en que se expresen, con palabras insensibles o con actitudes abusivas en la iglesia, que debería ser un lugar seguro, pueden resultar más devastadoras que una agresión física o sexual. Los que están en el liderazgo deben desarrollar continuamente la conciencia de cómo sus palabras y acciones llegan a los demás, adquiriendo habilidades prácticas para ayudar a los sobrevivientes de trauma a sanar, brindando sabiamente ayuda a aquellos cuyas almas han sido destrozadas.

\*\*\*

**Una advertencia para los facilitadores:** debido a las limitaciones de tiempo, esta sección no es para discusión en grupo a menos que se dé cuenta de que un miembro del grupo está experimentando estas preocupaciones. Cuando alguien es acusado falsamente de cualquier forma de abuso, desde espiritual hasta emocional o sexual, cualquier persona que esté en el liderazgo de esa iglesia, ministerio o contexto empresarial debe buscar sabiamente la verdad. Si no hay evidencia clara que respalde las acusaciones de una persona, brinde ayuda y consuelo a la persona que está siendo degradada, reconociendo el impacto traumático de tener la vida y el trabajo injustamente desacreditados.

Tenga en cuenta que las personas cuyos pensamientos están distorsionados pueden incluso “escuchar” cosas que nunca se dijeron, ¡o mentir inteligentemente sobre lo que alguien dijo! Incluso podrían reclutar a otros para que presenten historias falsas similares, cosas que realmente han ayudado a fabricar a través de sutiles sugerencias o insinuaciones. Quizás uno de ustedes, queridos facilitadores, esté en las filas de los injustamente acusados. Si es así, por favor, no "tome personalmente" ataques infundados a sus acciones, palabras o carácter. Pídale a Dios que le muestre si hay algo de verdad en lo que se ha dicho, y confíeselo, según 1 Juan 1: 9, pero si no hay nada que confesar, determine seguir adelante, viviendo en el amor de Dios, sabiamente continuando y compartiendo Su amor por los demás. Si está indicado, revise el capítulo cuatro, recordando vivir como un Creador en lugar de caer en el papel de Víctima y permitirse ser definido (y descarrilado) por acusaciones falsas. Repase la historia bíblica de José, tomándose el tiempo para considerar que cada daño que le hicieron fue finalmente usado por Dios para el bien de los demás.

Una ironía de ser acusado injustamente es que los inocentes que intentan defenderse o explicar parecen culpables ante sus acusadores, incluso cuando sus palabras son una representación verdadera, lógica y clara de lo que realmente sucedió. Cuando la gente quiere creer mentiras sobre alguien, lo hace. Por favor, continúe animando a aquellos que han experimentado un trato injusto a que confíen y obedezcan plenamente a Dios, caminando humildemente en Su voluntad y esperando Su tiempo perfecto, permitiéndole que él provea para sus necesidades emocionales, mentales, físicas, sociales y espirituales. Él dice: *“Porque como los cielos son más altos que la tierra, así mis caminos son más altos que tus caminos y mis pensamientos más altos que tus pensamientos”* (Isaías 55: 9).

Si siente que alguien en el grupo pone a las personas en contra de los demás, considere lo siguiente: “Advierte una vez a una persona que causa división y luego adviértele una segunda vez. Después de eso, no tengas nada que ver con ellos” (Tito 3:10, NVI). Como facilitadores, debemos hablar con amabilidad, proteger a los indefensos y vivir en el amor de Dios. Cuando alguien viene a nosotros con un chisme, podemos detener esa interacción destructiva con una o dos palabras sabias, siempre volviendo la conversación a nuestro Señor. Por otro lado, cuando alguien está siendo realmente abusado, siga el protocolo introducido en los capítulos anteriores, informando a las autoridades correspondientes y garantizando la seguridad de esa persona.

Si las personas de su grupo están sufriendo rechazo y persecución por su fe, consuélalas con las palabras de Jesús: “No crean que he venido a traer paz a la tierra. No vine a traer paz, sino espada. Porque he venido a poner en conflicto al hombre contra su padre, a la hija contra su madre, a la nuera contra su suegra; los enemigos de cada cual serán los de su propia familia”. El que quiere a su padre o a su madre más que a mí no es digno de mí; el que quiere a su hijo o a su

hija más que a mí no es digno de mí; y el que no toma su cruz y me sigue no es digno de mí. El que se aferre a su propia vida, la perderá, y el que renuncie a su propia vida por mi causa, la encontrará” (Mateo 10: 34-39). Es útil saber que habrá conflictos en este mundo hasta el regreso de nuestro Señor. Sin embargo, podemos hacer todo lo posible para evitar causar conflictos con palabras o comportamientos desagradables. Aún así, no importa cuán amorosos y amables seamos, habrá quienes nos malinterpreten, o incluso cuestionen nuestros motivos. Una paradoja de la vida cristiana es que a menudo hay una sensación de disonancia cuando escuchamos, "todos sabrán que son mis discípulos, si se aman los unos a los otros" (Juan 13:35, NVI), porque algunos, incluso las personas que cariñosamente aman — nos tratarán con odio, indiferencia o desprecio. Ser rechazado, calumniado o incomprendido puede alimentar el dolor y la amargura, o hacernos sumergirnos en las profundidades del amor de Dios (¡recomiendo la última opción, por numerosas razones!). Para aquellas personas que en su grupo que han sido falsamente acusados o rechazados, animelos a confiar sus vidas y su reputación a Dios.

A estas alturas, es obvio que vivir la vida cristiana con "fuerza de voluntad" humana no es simplemente difícil; ¡puede ser imposible! En lugar de intentar (en vano) superar las dificultades humanas confiando en nuestra propia y frágil fuerza, podemos experimentar una esperanza y una victoria abrumadoras al depender de la fuerza y el poder de Jesús, según Juan 15; Romanos 8: 35-39; Tito 3: 5; 2 Corintios 12: 9-10, etc. Entonces podremos vivir la vida que Él nos ha llamado a vivir: compartiendo Su amor, viviendo en el poder de la resurrección.

\*\*\*

Analice cómo confiar en Jesús para estar seguro en un mundo cambiante. Pregúntese en voz alta acerca de la declaración, "Jeremías aborda el problema de fondo con respecto a por qué las personas se lastiman entre sí", y haga que alguien lea Jeremías 2:13.

Analice cómo aplicar Juan 4:10.

Apoye con oración las preocupaciones expresadas por las personas con sus expresiones faciales, lenguaje corporal y palabras, manteniendo continuamente la discusión avanzando hacia la sanidad. A veces las personas sienten que son el problema y posteriormente se permiten permanecer en situaciones poco saludables. Analice cómo las personas pueden salvaguardar su propia salud física, mental, emocional y espiritual.

A medida que procesa el trabajo de hoy, anime al grupo a notar sus emociones para descubrir lo que están tratando de decir, a fin de abordar las necesidades reales que posiblemente estén iluminando. Por ejemplo, ¿se siente deprimido porque está cansado o con hambre? ¿Necesita dormir más y descansar? ¿Estás enojado porque te difaman en el trabajo o en la escuela? ¿Alguien está sufriendo depresión debido a la necesidad de encontrar seguridad en las relaciones?

Esta semana, concéntrese en ayudar a las personas a construir relaciones saludables, a desarrollar un apego seguro con Dios y a desarrollar y mantener procesos de pensamiento consistentemente saludables, en lugar de caer en relaciones poco sanas que reflejan un apego inseguro o falta de respeto propio.

Tómese el tiempo para discutir: "En lugar de entregarse a guías defectuosos que lo ayuden a encontrar un lugar al que pertenecer, ¿confiará en Dios?"

## Día cuatro: **Volverse Saludable**

Considere comenzar el proceso de encontrar personas verdaderamente seguras al:

1. Elegir creer que eres tan digno como cualquier otra persona.
2. Buscar un lugar donde pueda servir a los demás en lugar de esperar a que alguien se fije en usted y / o satisfaga sus necesidades.

Tómese el tiempo para que los miembros del grupo discutan lo que marcaron como sus propios "comportamientos o actitudes dañinas".

Discuta por qué tomar nuevas decisiones / mejorar las actitudes y acciones puede ser una "maravillosa oportunidad" para construir relaciones saludables con los demás, etc. Invite a los miembros del grupo a describir las actitudes y acciones positivas que están exhibiendo actualmente con las personas que conocen; pídeles que describan las formas específicas en que esas actitudes y acciones les están ayudando.

Pida a una o dos personas que compartan sus conocimientos adquiridos en 1 Corintios 13:4-8.

Pregunte, ¿cómo le ayudó Colosenses 3:12-17 a comprender el amor de Dios por usted y cómo mostrar su amor a los demás?

Note la oración del rey David en el Salmo 142 y cómo se puede aplicar a la vida de hoy.

Considere la oración de Jesús en Juan 17: 20-26, enfatizando el valor de cada persona en la familia de Dios.

Para los facilitadores: familiarizarse con la teoría polivagal, que se describe brevemente en el capítulo doce, puede ayudar a los sobrevivientes de trauma a comprender por qué a veces es un desafío sentir que pertenecen. El Dr. Stephen Porges afirma que "el trauma puede apagar el sistema de participación social. Los intentos de involucrar a una persona con antecedentes de trauma ... pueden desencadenar comportamientos defensivos y agresivos. Desde una perspectiva clínica, las personas traumatizadas a menudo presentan facies características con aversión en la mirada y falta de expresión". Básicamente, la teoría polivagal de Porges muestra cómo el sistema nervioso autónomo (SNA) se interconecta con la mente y el cuerpo, lo que influye en las reacciones físicas, como la digestión y los estímulos cardíacos, así como en las expresiones faciales.

¿Cómo se vería eso en su grupo? Cuando alguien se encuentra en un estado de dominio del SNS e intenta interactuar con otros, es posible que evite el contacto visual directo. Si nota que alguien tiene dificultades para mirarlo a usted o a otros miembros del grupo, cambiar el enfoque del grupo con música relajante podría ser útil. Ponga música con un mensaje positivo, luego pida al grupo que preste atención a las palabras y discuta cómo aplicarlas a sus preocupaciones (etc.).

Si su grupo está abierto a ello, podría hacer un ejercicio de juego de roles, invitando a cada persona a exhibir un lenguaje corporal cálido y abierto (por ejemplo, rasgos faciales sonrientes, manos abiertas, inclinarse hacia adelante, etc.).

Ayude a los miembros del grupo a sentirse seguros recordándoles que están a salvo ahora, ofreciéndoles una variedad de herramientas para enraizarse en el presente, ayudándolos a moverse hacia el dominio del SNP (utilizando técnicas de conexión a tierra, ejercicios de respiración, etc.).

Si hay tiempo, tómese un momento para mirar una imagen de una escena en la naturaleza, pidiendo a los miembros del grupo que describan sus pensamientos sobre la escena.

#### Día cinco: **Imagine la transformación**

Permita el tiempo adecuado para pasar a una discusión de "descripciones positivas para reemplazar las etiquetas negativas pasadas o actuales que ha aceptado sobre usted".

Pídale a alguien que lea la cita de Mike Mason sobre Mateo 22:36-39 y luego haga la siguiente pregunta: "¿Te amas a ti mismo?"

Analice cómo aplicar Efesios 1:3-6.

Considere cómo ser proactivo con respecto a la pertenencia al buscar ser voluntario. Note lo que los miembros del grupo marcaron en la lista de 26 puntos antes de pasar a una discusión sobre cómo Romanos 12: 4-13 puede ayudar a reducir los sentimientos de insuficiencia a medida que cada persona se da cuenta de los dones que Dios le ha dado para construir el cuerpo de Cristo.

Ayude a ampliar la visión de las personas animándolas a pensar en cómo pueden desarrollar intencionalmente tradiciones familiares agradables, buscando personas a las que puedan animar, en lugar de esperar a que las personas las animen. Una mujer, que no tenía familiares vivos, decidió organizar una fiesta de Navidad para los demás en lugar de organizar una "fiesta de compasión" por ella misma, sola durante las vacaciones. La fiesta fue un gran éxito, y descubrió que había otros que tampoco tenían adónde ir.

Puede ser útil señalar la diferencia entre "hospitalidad" [ayudar a las personas a sentirse como en casa creando un ambiente relajante] y "entretener" [impresionar a las personas con su excelente comida, excelente decoración, excelentes habilidades como anfitrión / anfitriona, etc.]. En su lugar, concéntrese en crear un entorno donde las personas puedan prosperar, un lugar al que pertenecer, y no se preocupe por hacer que todo sea "perfecto" (solo Dios es perfecto, de todos modos, ¿no es hora de renunciar al perfeccionismo?).

A medida que las personas desarrollan nuevas tradiciones, la gratitud puede ser un gran catalizador para el cambio y el crecimiento. Lea la cita de Chesterton y haga la pregunta siguiente.

Dios nos ha diseñado para pertenecer a su familia. Para obtener información adicional, "Su identidad en Cristo", una descarga gratuita, está disponible en el sitio web de Palm Beach Counseling: <https://www.pbcounseling.com>, en el enlace de Recursos.

### **Discusión del Capítulo Once: *Crecimiento Postraumático: Un Corazón en Paz***

**Presentación:** lea Proverbios 14:30 e invite a los miembros del grupo a comentar sobre la meta de esta semana.

Objetivo de *Sanidad del Núcleo*: **Experimentar un Corazón en Paz.**

**Conexión a Tierra:** el ejercicio de juntar las manos, entrelazar los dedos y estirar los brazos mientras se respira diafragmáticamente puede ser extremadamente útil en momentos de estrés. Si alguien en su grupo tiene lesiones en la espalda o el hombro, modifique ese ejercicio de conexión a tierra para evitar exacerbar el dolor. Una alternativa es que todos entrelacen los dedos y luego

coloquen las manos en el regazo. Señale que tenían que estar "anclados, conectados a tierra", pensando en la CPF, para poder hacer ese simple movimiento.

### Día uno: **Crecimiento Postraumático**

Invite a los miembros del grupo a compartir sobre su crecimiento postraumático en cada una de las cinco áreas destacadas por Tedeschi y Calhoun:

1. Apreciación de la vida
2. Relaciones con los demás
3. Nuevas posibilidades en la vida
4. Fortaleza
5. Cambio espiritual

Si su grupo ha aceptado hacerlo y ha firmado un acuerdo de asesoramiento grupal, tómese el tiempo para completar el Inventario de Crecimiento Postraumático durante la sesión. Asegúrese de que completen el inventario antes de pasar al análisis factorial.

---

Para ayudar a aumentar la eficacia de *Sanidad del Núcleo del Trauma*, envíe un correo electrónico con las puntuaciones del Inventario de Crecimiento Postraumático de su grupo a [corehealingtrauma@gmail.com](mailto:corehealingtrauma@gmail.com). ¡Gracias por tu participación!

---

Viktor Frankl dijo, "la gente puede trascender el sufrimiento encontrando sentido a la vida". Discuta la pérdida de sentido de Adam Larkin cuando estaba desempleado y cómo recuperó su sentido personal de seguridad e identidad.

Tenga en cuenta que las palabras "Seguridad" y "Protección" a veces se pueden utilizar indistintamente; en la historia de Adam, discuta cómo el sentirse inseguro acerca de su trabajo hizo que Alan sintiera que le habían robado su identidad.

Analice las preguntas que siguen a la historia de Adam.

### Día dos: **Experimentando el Crecimiento Postraumático**

Invite a las personas a describir dos formas en que observan a Jennifer alejarse de las heridas del apego de la niñez hacia una vida de apego seguro.

Jennifer dijo que llevar un diario la ayudó a liberar su dolor en las manos de Dios.

Pregunte al grupo cuántos llevan un diario con regularidad. Para aquellos que respondieron "sí", pídeles que describan una forma específica en que les ayuda.

¡Mencione que el crecimiento postraumático es posible, sin importar cuán difícil haya sido la infancia de esa persona!

Tómese el tiempo para escuchar cómo las personas "continuamente [toman] decisiones y [aprenden] habilidades para ayudarles a construir relaciones saludables con los demás.

### **Día tres: Un Corazón de Paz puede Ayudarle a enfrentar la Vida cuando se siente Fuera de Control**

La historia de Anne subraya la agonía de una madre adoptiva cuya familia no se parece en nada a lo que ella esperaba. Si hay padres adoptivos en su grupo, asegúrese de preguntarles cómo se relacionan con esta historia. Tómese el tiempo para escuchar con atención y animarlos según sea necesario.

Busque elecciones / cambios específicos que ayudaron a Anne cuando su vida se sintió fuera de control [pistas: le entregó su profundo dolor a Dios; dejó de lado las expectativas de lo que sería tener una familia; se unió a una clase de ejercicios; practicó la memorización y la meditación de las Escrituras; recibió consejería y medicación para la depresión].

Comenzamos el tiempo de grupo de esta semana con Proverbios 14:30. A medida que los participantes responden al trabajo del tercer día, repase Proverbios 14:30 y otros versículos, como 1 Juan 1: 9, Zacarías 9:12, y Proverbios 4:23.

Analice cómo el confiar plenamente nuestro corazón a Dios puede ayudarnos a disfrutar este momento.

Pregunte qué pasos específicos están tomando los miembros del grupo para permanecer en el amor de Dios.

### **Día cuatro: de la Duda a un Núcleo Auténtico**

La historia de Anne continúa en el trabajo de hoy. ¿Cómo su “viaje con Dios revelando y exponiendo... mentiras” le ayudó a comenzar a comprender y a recibir el cuidado amoroso del Buen Pastor?

Pida al grupo que discuta cómo se identifican con la historia de Anne.

Discuta la importancia de dejar de intentar controlar a los demás cuando la vida parece fuera de control.

Pregunte: "¿Hay personas en su vida que estén más allá de su capacidad de influenciar o controlar?" Analice cómo cada uno de nosotros puede entregarlos —junto con nuestras preocupaciones acerca de ellos— a Dios.

Si tiene tiempo, escuche el himno "Él da más gracia".

Considere la cita de George MacDonald, "El primer paso hacia la acción es el comienzo de la muerte de la duda". Repase el concepto de que podemos dudar de nuestras dudas.

Discuta un paso de acción elegido por varios miembros del grupo para confiar en que Dios les proporcionará fuerzas, gracia, misericordia, paz y poder para sus necesidades específicas.

En la sección final del Día Cuatro, considere lo que ha ayudado a Sandy a experimentar paz en su corazón.

### **Día cinco: Imagine la Transformación**

Tómese el tiempo para hablar sobre las ramificaciones neurológicas y fisiológicas del crecimiento postraumático.

Considere cómo cada persona puede tomar decisiones que permitan que sus vidas prosperen.

De los comentarios de Mia Michaels, compare la vida con un hermoso baile. ¿Qué podemos hacer cada uno de nosotros para crear hábilmente una “danza” de vida única, dándonos cuenta de que nuestras vidas son obras de arte (según Efesios 2:10)?

El Dr. Bessel van der Kolk explicó la importancia de estar físicamente activos de manera intencional. Cuando existen problemas de salud específicos, las personas deben consultar con sus médicos para obtener recomendaciones sobre el ejercicio físico adecuado. Para muchas personas, la natación es una alternativa, una actividad sin carga de peso que puede ser disfrutada cuando otras actividades físicas son imposibles.

Para aquellas personas con limitaciones físicas que impiden todas las formas de ejercicio físico, el arte es un sustituto que puede ofrecer sanidad y crecimiento, ayudando a las personas a salir de sí mismas para experimentar la belleza. [Si alguien protesta, "No sé dibujar", podría mencionar los recursos disponibles en internet para aprender técnicas básicas de arte. Otras formas de arte incluyen la creación de manualidades, aprender a coser, tejer, bordar, etc. Una ventaja transformadora de cualquiera de estas actividades es involucrarse con otras personas para hacerlas, y / o dar los productos de su creatividad a aquellos que pueden beneficiarse de ellos, como hacer mini-edredones o animales de peluche y llevarlos a los niños que están hospitalizados.]

Tómese el tiempo para escuchar las respuestas de los miembros del grupo en: "Describa una o dos actividades que puede comenzar a hacer esta semana para ayudar a activar no solo su corazón sino todo su cuerpo".

Resalte la necesidad de elegir vivir en este momento como “jefe” de su propio cuerpo.

## **Discusión del capítulo doce: *Una Mente en Reposo***

¡Felicite el progreso de los miembros del grupo y recuérdelos la provisión de Dios y la esperanza para el futuro! Anímelos a esperar continuamente que Dios realice una obra transformadora en sus vidas.

### **Presentación.**

Objetivo de *Sanidad del Núcleo*: **Estar en Reposo, disfrutando de la vida en este Momento.**

**Conexión a Tierra:** pida a varios voluntarios que compartan sus ejercicios de conexión a tierra favoritos y hagan uno o dos juntos al comenzar. O bien, haga el ejercicio mencionado en el capítulo, quizás haciendo que cada persona se vuelva hacia la persona de su derecha y diga una declaración positiva sobre esa persona.

<b>Día uno: de la Vida Acelerada a los Pensamientos Relajados</b>
---

Analice los factores que pueden influir en nuestra forma de pensar.

¿Hay algo en la historia de la autora que le brinde consuelo para ayudarle a enfrentar sus propias pérdidas y tristezas?

Considere cómo aplicar Romanos 5: 3-5 a sus preocupaciones personales.

Lea la Oración de la Serenidad y considere en cómo confiar en que Dios hará todo bien, puede ayudarle a aceptar las cosas que no se pueden cambiar.

Considere la cita de Watson y cómo su aplicación puede ser eminentemente práctica.

#### Día dos: **Encontrando descanso cuando no está en "casa".**

Teniendo en cuenta la importancia de orar y cuidar las necesidades de los demás, lea y medite (según lo permita el tiempo) Mateo 11:28, Hebreos 13: 3 y 1 Pedro 2: 11-12.

¿Qué significa decir que nadie está verdaderamente "en casa" en la tierra?

Faith describe la inestabilidad y el trauma complejo que experimentó durante su niñez en América del Sur, trauma que continuó años después de su inmigración a los Estados Unidos. Dijo que su "sentido de sí misma y la capacidad de confiar en las personas" se destruyeron durante la infancia. ¿Cómo le ayudó a superar su sufrimiento el hecho de creer en las palabras de Jesús en Juan 16:33?

Pida a los miembros del grupo que describan una situación, dificultad, lucha o preocupación que podrían entregar a Dios hoy.

Después de considerar la historia de Wei, hable sobre las luchas específicas que los inmigrantes pueden experimentar.

Lea Isaías 26:3-4. Analice cómo podemos experimentar la paz perfecta de Dios ahora.

Pregunte al grupo si alguno de ellos compartirá sus oraciones, escritas en respuesta a Isaías 26:3-4.

#### Día tres: **de las Mentira al Amor**

¿De qué manera todos debemos comenzar a hablarnos unos a otros con la verdad en lugar de los clichés cristianos o las mentiras derivadas de la cultura?

¿Cómo podemos escucharnos unos a otros sin juzgarnos ni condenarnos?

Compare y contraste el significado y la aplicación a menudo mal entendido de 1 Corintios 10:13 y 2 Corintios 12: 9-10.

¿Cómo podemos permitir que Dios haga "perfecta" su fuerza en nuestra debilidad?

#### Día cuatro: **una Mente en Reposo cuando el Sufrimiento es Continuo**

Jo Bryant explicó varias cosas que la han ayudado a lo largo de una temporada de sufrimiento continuo que ella y su esposo Steven están experimentando. Describe e ilustra cómo Jo y Steven experimentan alivio en medio de un sufrimiento profundo.

¿Cuáles son las tres ideas de *Sanidad del Núcleo* que le han ayudado?

¿De qué manera está aplicando *Sanidad del Núcleo* a sus preocupaciones?

#### Día cinco: **Imagine la Transformación**

El trabajo de este día resume gran parte del trabajo que hemos hecho, recordándonos que debemos vivir en el presente en lugar del pasado y reflexionando sobre ideas para el cambio y el crecimiento (como participar en un grupo como Celebrando la Recuperación si sufrimos de adicciones).

Dudé en mencionar la Escala de Experiencias Adversas en la Infancia (EAI) en el capítulo doce, pero lo hice porque se considera un protocolo estándar para trabajar con sobrevivientes de

trauma. Es importante saber que el puntaje EAI de una persona solo debe usarse como información y como catalizador para continuar avanzando en el proceso de crecimiento constante. Un puntaje alto de EAI no indica que alguien no pueda funcionar o que esté condenado a una vida de luchas emocionales o mentales. Tenga en cuenta que las personas son resistentes y que el cerebro tiene una neuroplasticidad asombrosa. El tratamiento informado sobre el trauma (como *Sanidad del Núcleo del Trauma*), la atención plena (elegir continuamente vivir en el presente), el arte, escribir en un diario y la construcción de relaciones saludables, pueden ser útiles para desarrollar la resiliencia y la capacidad de afrontar. Para cualquier persona que esté preocupada por una puntuación EAI, los facilitadores pueden ofrecer tranquilidad y esperanza.

En este punto del curso, aunque es poco probable que alguien tenga una ideación suicida, es posible, ya que el trauma almacenado en la amígdala aún puede secuestrar el pensamiento lógico. Siga las pautas del día cinco, refiriéndose a la ayuda de emergencia, si está indicado. Concéntrese en ayudar a las personas a darse cuenta de que no tienen que vivir en los patrones de pensamiento negativos impulsados por el estrés traumático. Es especialmente importante ayudarlos a responder a los pensamientos negativos, reconociendo que no vale la pena escuchar y creer todas las "voces" que escuchan.

Mientras los miembros de su grupo terminan esta fase de sus viajes de sanidad, analicen Isaías 41:10 y Salmo 27: 1, dando a cada persona la oportunidad de discutir brevemente cómo la aplicación de estos pasajes en la vida cotidiana los ayudará a seguir adelante.

Anime al grupo a continuar revisando y aplicando *Sanidad del Núcleo* en su vida diaria. Podría ser útil mirar la "Mujer de la mirada / vistazo" en la página 33, notando que todos seguiremos teniendo desafíos (según Juan 16:33). Dé a cada persona la oportunidad de discutir una manera específica en que hemos aprendido a vivir más allá de esos desafíos, ¡en la gracia, la fuerza y la esperanza de Dios!

¡Cierre con un recordatorio de que deben practicar Imagine la Transformación!

Si su grupo comparte proyectos finales hoy, ¡disfruten del trabajo de los demás! Me regocijo contigo.

Dios los bendiga, queridos amigos.

En Su amor inagotable,

Marti

## **Libros a considerar para su biblioteca**

Debido a que muchas preocupaciones complejas pueden resultar del estrés traumático, a continuación, se presentan algunos de los muchos libros disponibles que pueden ser útiles para las personas a medida que continúa su viaje de sanidad.

### **Enseñar a los niños sobre seguridad personal**

*My Body Is Special and Belongs to Me [Mi cuerpo es especial y me pertenece a mi]* by Sally Berenzweig, Med, MA and Cherie Benjoseph, LCSW, KidSafe Foundation

*I Said NO! A kid-to-kid guide to keeping private parts private [He dicho NO! Una guía de niño a niño para conservar las partes privadas, privadas]* by Zack and Kimberly King, Boulden Publishing

*My Body Is Private [Mi Cuerpo es Privado]* by Linda Walvoord Girard

### **Novelas para ayudar a las personas a recuperarse del abuso, el aborto, el trauma y la negligencia**

*Redeeming Love [Amor Redentor]* by Francine Rivers, Multnomah

*Secrets Behind the Door [Secretos detrás de la Puerta]* by Marti Wibbels, Xulon

*Sound of Light [El Sonido de la Luz]* by Marti Wibbels, Loring Gate Productions

*Tilly*, by Frank E. Peretti, Crossway Books

### **Libros de trabajo para la Sanidad de un Trauma**

*Core Healing: A Journey of Hope* [formerly known as *Core Healing from Sexual Abuse: A Journey of Hope*] by Marti Wibbels, Loring Gate Productions, order at the *Resources* link at [www.pbcounseling.com](http://www.pbcounseling.com)

*Sanidad del Núcleo Del Abuso Sexual: Un Viaje de Esperanza* by Marti Wibbels, traducido por Rosauara Zeghir, Loring Gate Productions, order at *Resources* at [www.pbcounseling.com](http://www.pbcounseling.com)

*The Wounded Heart* (available as a book and workbook), [*El Corazón Herido, disponible como libro y como libro de trabajo*], by Dan Allender, NavPress

*Seeking Safety: A Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse [Buscando la Seguridad: un Manual de Tratamiento para el TEPT y el Abuso de Sustancias]* by Lisa M. Najavits, The Guilford Press

*Surrendering the Secret: Healing the Heartbreak of Abortion* (available as a workbook, leaders' guide and DVD series) [*Entregando el Secreto: Sanando el dolor del Aborto*. Disponible como libro de trabajo, guía para líderes y como serie en DVD] by Pat Layton, LifeWay.

### **Reclamando el Diseño de Dios**

*The DNA of Relationships: Discover How You Are Designed for Satisfying Relationships [El AND de las Relaciones: Descubra como usted esta diseñado para Relaciones que Satisfacen]*, by Dr. Gary Smalley, Tyndale House Publishers

*The Sacred Search [La Búsqueda Sagrada]*, by Gary Thomas, David C. Cook

*Sacred Marriage [Matrimonio Sagrado]*, by Gary Thomas, Zondervan

*A Celebration of Sex: A Christian Couple's Manual [A guide to enjoying god's gift of married sexual pleasure] [La Celebración del Sexo: el Manual de una Pareja Cristiana. Una guía para disfrutar el regalo de Dios del Sexo en el Matrimonio]*, by Dr. Douglas E. Rosenau, Thomas Nelson Publishers

*Intended for Pleasure: Sex Technique and Sexual Fulfillment in Christian Marriage [Diseñado para el Placer: Técnicas Sexuales y Plenitud Sexual en el Matrimonio Cristiano]* by Ed Wheat, M.D. and Gaye Wheat, Revell.

### **Desordenes de Alimentación**

*Hope, Help and Healing for Eating Disorders: A Whole-Person Approach to Treatment of Anorexia, Bulimia, and Disordered Eating [Esperanza, Ayuda y Sanidad para los Trastornos de Alimentación: Un Tratamiento Integral para la Anorexia, la Bulimia y la Alimentación Desordenada]*, by Gregory L. Jantz, PhD with Ann McMurray, WaterBrook Press.

### **Cuando el dolor emocional y / o espiritual se expresa en autolesiones**

*Inside a Cutter's Mind [Dentro de la Mente de una Persona que se Corta]* by Jerusha Clark with Dr. Earl Henslin, NavPress

### **Ayuda y Prevención para Conductas Adictivas**

*Addictions A Banquet in the Grave: Finding Hope in the Power of the Gospel [Adicciones, Un Banquete en la Tumba: Encontrando Esperanza en el Poder del Evangelio]* by Edward T. Welch, CCEF, PR Publishing

*No Stones: Women Redeemed from Sexual Addiction [No mas Piedras: Mujeres Redimidas de la Adicción Sexual]* by Marnie C. Ferree, IVP Books

*Hooked: New Science on How Casual Sex Is Affecting Our Children [Enganchado: Nuevos Descubrimientos Científicos en como el Sexo Casual esta afectando a Nuestros Hijos]* by Joe S. McIlhaney, Jr., MD and Freda McKissic Bush, MD, Northfield Publishing

*Clean: A Proven Plan for Men Committed to Sexual Integrity [Limpio: Un plan comprobado para Hombres comprometidos con la Integridad Sexual]* by Douglas Weiss, PhD

*When Your Husband Is Addicted to Pornography [Cuando tu Esposo es Adicto a la Pornografía]* by Vickie Tiede, New Growth Press.

### **Mirando con compasión a las luchas de identidad de género**

*Homosexuality and the Christian: A Guide for Parents, Pastors, and Friends [Homosexualidad y el Cristiano: Una guía para Padres, Pastores y Amigos]* by Mark A. Yarhouse, PsyD, Bethany House

*Someone I Love Is Gay: How Family and Friends Can Respond [Alguien que Amo es Gay: Como la Familia y los Amigos pueden Responder]* by Anita Worthen and Bob Davies, IVP Books

*The Heart of Female Same-Sex Attraction: A Comprehensive Counseling Resource [El Corazón de la Atracción entre Mujeres del mismo Sexo: Un Recurso Completo de Consejería]* by Janelle Hallman, IVP Books

*Handbook of Therapy for Unwanted Homosexual Attractions A Guide to Treatment* [El Libro de Terapia de Atracciones Homosexuales no Deseadas, una guía para el Tratamiento] by various experts and edited by Julie Harren Hamilton, Ph.D. and Philip J. Henry, Ph.D., Xulon

*Desires in Conflict: Answering the Struggle for Sexual Identity* [*Deseos en Conflicto: Respuestas a las luchas de Identidad Sexual*] by Joe Dallas, Harvest House

Para obtener una lista completa de las referencias utilizadas para esta guía y / o en *Sanidad del Núcleo del Trauma*, consulte la sección de Referencias en el libro *Sanidad del Núcleo del Trauma*.