



---

# SANIDAD DEL NUCLEO UN VIAJE DE ESPERANZA -- GUIA PARA EL FACILITADOR DE GRUPO

---

Marti Wibbels, MS, LMHC



Traducido por  
Nora Monserrat, MD

## GUIA PARA EL FACILITADOR DE GRUPOS DE “SANIDAD DEL NUCLEO”

¡Gracias por estar dispuesto a facilitar un grupo de “Sanidad del Núcleo”: Un Viaje de Esperanza! Esta guía para el facilitador está escrita a solicitud de personas que actualmente facilitan grupos de Sanidad del Núcleo porque conocen algunos de los desafíos a los que se enfrentará y desean que esté equipado para ayudar a las personas a recuperarse del trauma sexual. Gracias a Rosaura Zeghir, Nilce Moraes y Agnes Bradbury-Almeida por ayudar con este proyecto.

Facilitadores de grupo: su primer paso podría ser encontrar un equipo de oración, personas que se comprometan a orar diligentemente por usted y su grupo de Sanidad del Núcleo a lo largo de su “viaje de esperanza” de 12 a 13 semanas. Aunque, debido a medidas de confidencialidad, no podrá compartir detalles sobre los miembros de su grupo, puede pedirle a su equipo de oración que ore Escrituras específicas para su grupo, pidiéndole a Dios que proteja a cada persona que participe en este viaje de sanación. La oración es tan importante que se mencionará varias veces en este libro de trabajo preparatorio.

Si no ha completado un entrenamiento para ayudar a las personas a curarse de un trauma, ahora sería un buen momento para hacerlo. Hay numerosos cursos disponibles, como "Tratamientos e intervenciones de traumas basados en evidencia" y "Las 10 competencias de trauma, trastorno de estrés postraumático, el duelo y la pérdida" por Robert Rhoton, PsyD y Eric Gentry, PhD, disponibles a través del Instituto Internacional de Capacitación en Trauma. <http://traumaonline.net/online-training>.

Por favor lea libros para ampliar su comprensión de cómo el trauma afecta la mente, el alma y el cuerpo del ser humano. Dos excelentes libros son "El Cuerpo Recuerda", de Babette Rothschild, y "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 manejo del trauma, Sanidad del Núcleo busca ayudar a las personas a moverse a través de la sanidad de manera cuidadosa e intencional. Aun así, cada persona es diferente; trabajar con individuos en grupo requiere prestar una cuidadosa atención a las necesidades, el lenguaje corporal y las preocupaciones de cada persona. ¡Esa es una de las muchas razones por las que necesita un co-facilitador!

Hay ocho etapas en el proceso de Sanidad del Núcleo. No es necesario que explique las etapas en el grupo, pero es bueno para usted tenga una idea de la dirección en la que está moviendo. La Primera Etapa de la Sanidad del Núcleo es la Estabilización, que incluye entrenamiento cognitivo (pensamientos) y de técnicas para enfrentar situaciones, que encontrará en los capítulos uno, dos y tres. La estabilización es vital para evitar volver a traumatizar a los miembros del grupo que podrían no estar listos para hablar o escuchar historias de traumas al comienzo del trabajo de Sanidad del Núcleo. Esta etapa les permite a los participantes desarrollar habilidades de esenciales para enfrentar situaciones para que puedan manejar las ramificaciones de su propio trauma pasado. Por lo tanto, no permitimos que las personas comiencen a hablar sobre historias de traumas específicos hasta que hayamos completado los tres capítulos de Estabilización. ¡Ore para que las personas de su grupo estén

lo suficientemente seguras como para saber que la curación es posible, lo suficientemente esperanzadas para saber que no están definidas por un trauma sexual, y preparadas 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 dañar a nuestros clientes". Cuando los grupos permiten que las personas discutan los detalles de su trauma antes de prepararlos para hacer frente a esa información, los individuos pueden abrumarse, a veces incluso retraumatizarse por el propio grupo. Podemos evitar causar tanto daño cuando permitimos que el grupo se concentre en la sanidad y avance en la vida.

La Segunda Etapa, La Competencia, se trata en el capítulo cuatro.

La Seguridad, Etapa Tres, se discute a fondo en el capítulo cinco.

El Perdón es la Etapa Cuatro y, debido a su complejidad, incluye los capítulos seis y siete. Durante la discusión de este capítulo, los miembros del grupo deben estar listos para escuchar las historias de otros. Aun así, ambos co-facilitadores deben observar el lenguaje corporal de los miembros del grupo y asegurarse de que las personas no se disocien, volviendo a sus propias experiencias de trauma.

Repita los ejercicios de "Grounding", si es necesario.

La Identidad, Etapa Cinco, es el capítulo ocho.

El Propósito, Etapa Seis, es el capítulo nueve.

La pertenencia, Etapa Siete, es el capítulo diez.

Viviendo como un Vencedor, Etapa Ocho, incluye los capítulos once y doce. Por cierto, el capítulo doce es uno que los grupos no suelen completar juntos. Diseñado para proporcionar estímulo continuo después de que se complete el trabajo del curso, el capítulo 12 brinda la oportunidad de resumir brevemente el curso. Muchos grupos usan esa semana para compartir proyectos individuales, desde un poema, un collage, una canción o una manualidad, algo que muestra a su grupo cómo han crecido durante el viaje a través de Sanidad del Núcleo.

Su grupo podría reunirse durante 90 minutos o dos horas; ¡debido a la cantidad de material para discutir y las necesidades de las personas para conectarse entre sí, definitivamente dos horas es la duración de la sesión de grupo recomendada! En cualquier caso, es probable que no pueda discutir todo en el capítulo de una semana determinada. Es importante que dedique tiempo a la oración para resaltar los puntos sobre los que desea asegurarse, y pida a los miembros de su grupo que hagan lo mismo que se preparan para la discusión de cada semana. [Enfatice cada vez que su grupo termine que es vital para todos comenzar el capítulo de la próxima semana día por día antes de la próxima reunión de su grupo. Podría decirles algo como: "¡dedicar tiempo a preparar cada lección puede acelerar su sanidad!"]

## Calificaciones de los facilitadores

- Antes de facilitar o dirigir un grupo de Sanidad del Núcleo, todos los líderes deberían haber completado el libro de Sanidad del Núcleo: Un Viaje de Esperanza al menos una vez y estar seguros de que no solo entienden \* el material, sino que están preparados para ayudar a otros a aplicarlo. [\* ¡Ten en cuenta que a veces es necesario leer algo varias veces antes de que lo entiendas!]
- Todos los facilitadores / líderes deben tener al menos 18 años de edad.
- Debido a que este libro de ejercicios integra conceptos bíblicos con métodos de consejería comprobados, recomendamos que los facilitadores sean creyentes en Jesucristo como se describe en Juan 3:16, Romanos 10: 9-10, Efesios 2: 8-9, etc., que sean personas que están caminando comunión con Dios como se describe en 1 Corintios 1: 4-10, 1 Juan 1: 7, etc. Tenga en cuenta: los facilitadores deben tener cuidado de no imponer sus creencias personales a los miembros del grupo, muchos de los cuales ni siquiera tienen interés en Dios. Sin embargo, al estar seguros de sus propias creencias, los facilitadores estarán mejor preparados para responder a las preguntas que los miembros del grupo puedan plantear durante la discusión de la semana.
- Si los facilitadores son sobrevivientes de abuso sexual, deben haber completado lo suficiente de su propio proceso de sanidad para que no se "activen" al observar los factores estresantes traumáticos de los miembros del grupo durante las discusiones grupales. Queremos evitar tanto la transferencia como la contratransferencia.
- Si los facilitadores no han experimentado abuso sexual, deben haber trabajado con sobrevivientes de abuso sexual, ya sea en una capacidad de consejería profesional o laica \*, hasta el punto de que comprendan los aspectos básicos de trabajar con trauma y ayudar a las personas a sanar. [\* Sin embargo, si un facilitador tiene experiencia, él o ella puede ayudar a capacitar al otro facilitador, siempre que ese facilitador tenga experiencia trabajando con grupos].
- Los líderes del grupo deben acordar orar por cada miembro del grupo y proteger diligentemente la confidencialidad de las preocupaciones de los miembros del grupo.
- Cada facilitador debe estar familiarizado con el capítulo once y aceptar evitar ser un "rescatador" de los miembros del grupo y, en su lugar, estará disponible para "guiarlos" en sus viajes únicos de sanidad, estableciendo límites apropiados con respecto al tiempo, etc.
  - ✓ Dado que el trabajo en grupo está diseñado para ayudar a sanar a cada miembro del grupo, 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 del grupo acuerdan dedicar el tiempo adecuado a la preparación de la reunión grupal de cada semana, lo que podría incluir escribir sus ideas, pensamientos y aplicaciones en un diario o cuaderno para llevar con usted. De esa manera, cada vez que facilite un nuevo

grupo de Sanidad del Núcleo, puede comenzar un nuevo diario de ideas y pensamientos, o usar su cuaderno que ya ha completado.

- ✓ Cada miembro del grupo debe tener una copia del libro Sanidad del Núcleo: Un Viaje de Esperanza. Debido a que se trata de material con derechos de autor, no está bien que haga copias del libro, a menos que haya recibido un permiso por escrito del autor. Anime a todos a traer una Biblia, cuaderno o diario, bolígrafo o lápiz cada semana para aprovechar al máximo el tiempo juntos.
- Si es posible, ofrezca grupos para adolescentes [asegurándose de obtener una autorización firmada de los padres o tutores de menores] que se reúnan por separado de grupos de adultos mayores. Por supuesto, hay excepciones a esto. Así como Dios ofrece un plan original y maravilloso para cada vida (vea Efesios 2:10), su grupo puede incluir múltiples edades si determina que los miembros del grupo trabajarán bien 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, eso sería 16 y más, pero podría haber excepciones. Es posible que un padre y un adolescente quieran asistir a un grupo juntos. Si su comunicación es sana; si ambos acuerdan cumplir las pautas; y ambos son conscientes del contenido del curso, los facilitadores de grupo pueden permitirles participar juntos. Esto, sin embargo, depende del discernimiento y de la decisión de cada facilitador.
- Ofrezca grupos de hombres y grupos de mujeres distintos y separados, con hombres que faciliten los grupos de hombres y mujeres que facilitan los grupos de mujeres, tanto para evitar situaciones difíciles como para que los miembros del grupo se sientan cómodos al discutir temas relacionados con el trauma sexual. Un objetivo vital de los facilitadores es crear un ambiente cómodo que conduzca a la máxima curación.

Observe las Etapas de desarrollo de los Grupos: En 1965 el Dr. Bruce Tuckman delineo cuatro etapas del desarrollo de los grupos; más tarde añadió una quinta etapa. Según Tuckman, cuando un grupo comienza, se encuentra en una etapa conocida como de “Formación”. Durante la Formación, adquirirás los conceptos básicos para comprender como funciona el grupo y las personas en conjunto, aprenderás los nombres y comenzaras a conocerlos. Algunos de los miembros estarán nerviosos acerca de cómo comenzara el viaje de Sanidad del Núcleo; otros estarán entusiasmados. Durante esta etapa inicial es vital que los facilitadores establezcan el tono del grupo, un tono fuerte, amoroso y esperanzador. Durante la Formación, no permita que los miembros del grupo discutan en profundidad sus historias de trauma (consulte la Etapa Uno).

Prepárese para responder amablemente a 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 usted podría explicar que en la Universidades y Escuelas Seculares ofrecen cursos como el titulado “La Biblia como Literatura.” Los versos citados en Sanidad del Núcleo podrían representar literatura histórica y objetivamente respetada. [Esto no minimiza la importancia de la Palabra de Dios;

en cambio, ofrece una oportunidad para que alguien desarrolle una perspectiva nueva e imparcial mientras lee partes de la Biblia, quizás por primera vez.]

La siguiente etapa, “Tormentosa”, podría ser un poco turbulenta, ya que todos se han acostumbrado a trabajar juntos. No te desanimes durante la etapa de tormenta! A veces, las personas intentaran 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 hacer descarrilar el progreso de los participantes y, al mismo tiempo, avanzar con cuidado hacia la sanidad, es importante que los facilitadores mantengan la discusión del grupo “en camino”.

La tercera etapa es de "Normalización", cuando las discusiones de grupo comienzan las personas ya comienzan a sentirse cómodas compartiendo sus pensamientos e ideas. Finalmente, en la cuarta etapa, "Actuando", los miembros del grupo se levantan mutuamente a medida que interactúan, ayudándose unos a otros a alcanzar la meta de la Sanidad del Núcleo, la reconstruyendo, renovando y restaurando, desde adentro hacia afuera.

### Pautas Generales de Grupo

**Atmósfera:** si puede, haga que suene la música de fondo a medida que llegan las personas y hasta que sea hora de comenzar la discusión [Cuando la música se detiene, puede ser una buena “señal” para que los miembros del grupo sepan que es hora de comenzar.] Asegúrese de que su música sea tranquila, con letras que reflejen la esperanza y el amor 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: Un viaje de Esperanza se beneficiaran 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.

Repaso: comience el grupo de cada semana con un registro breve, con énfasis en breve: no más de un minuto por persona. Pídale a cada persona que explique cómo el grupo de la semana pasada les ayudó durante la semana, o pregúntele cómo le está yendo con los ejercicios de relajación, etc.

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 relajación o grounding; 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-Grounding Exercises: comience la discusión de cada semana con un ejercicio de conexión a tierra [consulte Ejercicios de conexión a tierra, págs. 181-182]. 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 quede claro que todos entienden los ejercicios grounding, 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.

A continuación se presentan una serie de herramientas que pueden ser de gran utilidad durante el transcurso de la terapia de grupo, para que los participantes mantengan la calma y puedas hacerle frente a la ansiedad.



## Decirte a ti mismo la verdad

Cuando sientas síntomas de ansiedad, miedo o preocupación, la forma cómo te hablas a ti mismo determinará la rapidez con que te moverás más allá de la preocupación e incluso los síntomas fisiológicos iniciales de un ataque de pánico. Tus opciones preventivas pueden reducir los síntomas debilitantes de horas a minutos.

A continuación se presentan ejemplos de declaraciones y versículos bíblicos para ayudar a construir un vocabulario positivo de habla a uno mismo. Si lo deseas, puede reescribir las declaraciones en sus propias palabras y llevarlo con usted para usarlas cuando se produzca ansiedad, miedo, tristeza o preocupación.

- ❖ Este sentimiento y / o pensamiento es incómodo y desagradable, pero puedo reconocerlo, enfrentarlo y superarlo, confiando en Dios. Él dice:

*No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia. (Isaías 41:10).*

- ❖ Esto no es peligroso.

*Jehová es mi luz y mi salvación; ¿de quién temeré? Jehová es la fortaleza de mi vida; ¿de quién he de atemorizarme? (Salmo 27:1)*

- ❖ Esto pasará.

*Busqué a Jehová, y él me oyó, Y me libró de todos mis temores. (Salmo 34:4)*

- ❖ Esto es sólo ansiedad, yo no voy a dejar que me defina.

*En la multitud de mis [ansiosos] pensamientos dentro de mí, Tus consolaciones alegraban mi alma. (Salmo 94:19)*

- ❖ Voy a optar por centrarme en las soluciones, no en los problemas, las personas o cosas que no puedo cambiar.

*Echando toda vuestra ansiedad [Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará; No dejará para siempre caído al justo], porque él tiene cuidado de vosotros [Salmo 55:22.] (1 Pedro 5:07).*

- ❖ Puedo confiar en Dios en estos momentos difíciles, aunque nadie parece darse cuenta o preocuparse.

*En cuanto a mí, a Dios clamaré; Y Jehová me salvará. Tarde y mañana y a mediodía oraré y clamaré, Y él oirá mi voz. El redimirá en paz mi alma de la guerra contra mí, Aunque contra mí*

*haya muchos. Dios oirá, y los quebrantará luego, El que permanece desde la antigüedad;  
Por cuanto no cambian, Ni temen a Dios. Selah*

*Extendió el inicuo sus manos contra los que estaban en paz con él; Violó su pacto. Los dichos de su boca son más blandos que mantequilla, Pero guerra hay en su corazón; Suaviza sus palabras más que el aceite, Mas ellas son espadas desnudas. Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará; No dejará para siempre caído al justo. (Salmo 55:16-22)*

- ❖ Voy a pedirle a Dios que me muestre mis problemas o miedos de raíz y permitirle que me sane de adentro hacia afuera.

*Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; Pruébame y conoce mis pensamientos;  
Y ve si hay en mí camino de perversidad, Y guíame en el camino eterno. (Salmo 139:23-24)*

- ❖ Puedo usar AHORA los ejercicios de Rudimentos para hacer frente de forma proactiva a las sensaciones difíciles de ansiedad. Sé que sólo toma una fracción de segundo para que mi amígdala "secuestre" mi corteza pre frontal (PFC). Sin embargo, con la misma rapidez, puedo tomar decisiones conscientes para moverme mentalmente hacia mi Corteza Pre frontal

Para salir de un "secuestro", puedo elegir cualquiera de los tres tipos de ejercicios de rudimentos:

1. Rudimento Mental (ver formas y colores en la habitación donde estoy, contar hacia atrás a partir de 100 de 5 en 5; resolver un problema de matemáticas, escribir una lista de las cosas que me gusta hacer, etc.)
2. Rudimento Físico (apretar las manos en la silla / sofá donde estoy sentado y simplemente observar texturas, etc.; levantarme y observar las sensaciones de los pies tocando el suelo, apretar las palmas de las manos juntas, hacer un ejercicio de 4-D, practicar Biofeedback)
3. Rudimento Calmante (puedo cambiar mi forma de hablarme a mí misma. En lugar de escalar mi ansiedad al centrarme en sentimientos incómodos, yo puedo pensar con calma, recordando lo rápido que pasan estos sentimientos. Al mismo tiempo, voy a hablarme a mí mismo con bondad y dignidad, con una "voz interior suave.")

Puedo pensar en las promesas de Dios. Por ejemplo, *Ha hecho memorables sus maravillas; Clemente y misericordioso es Jehová. (Salmo 111:4).*

- ❖ Puedo sobrevivir y prosperar!

*Y el Señor encamine vuestros corazones al amor de Dios, y a la paciencia de Cristo. (2 Tesalonicenses 3:5)*

## Semana de Introducción

Si lo desea, puede hacer que cada miembro haga una "carpa" con su nombre. Para esto, tenga tarjetas de índice grandes (por ejemplo, 5 x 8") o cartulina de tamaño similar, y haga que "la tienda de campaña" de cada persona se doble por la mitad verticalmente antes de reunirse para el grupo.

Proporcione marcadores de punta ancha y un ejemplo de carpas, con nombres de co-facilitadores escritos en letras grandes. [Si tiene poco tiempo, podría tener los nombres de los miembros en sus tiendas cuando lleguen.] Si tiene tiempo, puede pedirle a cada persona que dibuje algo (o tenga stickers disponibles para aquellos que no se sienten cómodos con la idea de tratando de dibujar algo) en la tarjeta que ayudará al grupo a conocerse mejor. Luego, pídale a todos los miembros del grupo que coloquen sus tarjetas frente a ellos para que otros puedan ver fácilmente sus nombres. Si puede, es mejor que se sienta alrededor de una mesa grande. Si no hay una mesa disponible donde se reúna, su grupo puede sentarse en un círculo y colocar las tarjetas en el piso, de nuevo para que otros puedan verlas fácilmente y así reducir la tensión de tratar de recordar nombres.

Permita un tiempo adecuado para que los miembros del grupo se conozcan y completen los formularios durante su primera semana juntos. Si su grupo se reúne durante 13 semanas, la primera semana puede incluir una discusión de la Introducción, tiempo para familiarizarse y tiempo para que cada persona complete y firme un acuerdo grupal que enfatice la confidencialidad.

Durante su primera reunión de grupo, 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 de grupo. [Incluso en pequeños detalles como este, su grupo puede reconocer que usted valora su libertad y elección personal. Alguien que ha sido maltratado puede sentirse felizmente sorprendido de que se le pida permiso respetuosamente.]

Para todos los que digan “sí” a la lista, pídale que pongan sus nombres, direcciones, dirección de correo electrónico, número de teléfono, etc. en una hoja de registro que tendrá listo antes del grupo, con columnas para el nombre, dirección, correo electrónico y números de teléfono. Puede pedirle a su co-facilitador u otro miembro del grupo de confianza que compile la lista para que todos puedan recibirla 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.

La página ii de la Introducción de Sanidad del Núcleo explica que cada uno de los doce capítulos tiene cinco secciones; Cada sección está diseñada para tomar unos 30 minutos diarios para completar. Algunos encontrarán que toma menos tiempo que eso; En algunos capítulos, sin embargo, algunos días pueden tardar un poco más. El punto principal que se debe resaltar aquí es que cada persona obtendrá tanto o tan poco del libro de ejercicios como el esfuerzo que realice. Incluso cuando no sientan ganas, solo haciendo el capítulo puede ayudar a que su viaje de sanidad tenga éxito. De hecho, podría ser útil explicar que puede ser difícil enfrentar el dolor del pasado, pero no deben dejar que esa creencia les impida abrir el libro entre reuniones.

Si es indicado, puede recordarle a su grupo que el libro de ejercicios “es para su sanidad, no para hacerle daño”. Podría decirle a su grupo algo como: “Ya ha sido lo suficientemente herido; Cada página de este libro de ejercicios está diseñada para mantenerlo seguro y ayudarlo a avanzar en la vida.”

Aliente a los miembros del grupo a pedirles a dos o tres personas que oren por ellos a lo largo de su viaje de esperanza, recordándoles que mantengan la confidencialidad de los comentarios y preocupaciones de los miembros del grupo cuando pidan la oración.

\* \* \* \* \*

Modifique el Acuerdo de terapia de Core Sanidad del Núcleo de la página siguiente para cumplir con las leyes de su estado o país. Nota: Esto es sólo un formulario de muestra; El formulario que diseñe deberá cumplir con las leyes y reglas de su propia área. Pida a cada participante del grupo que complete su formulario y que le devuelva los formularios completos antes del final de su primera sesión de grupo.

## 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 \_\_\_\_\_, 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 \_\_\_\_\_

Debido a que muchas personas nunca han abordado sus preocupaciones relacionadas con el trauma sexual, las emociones relacionadas con esas preocupaciones a veces aumentan a medida que comienza este curso. Si bien Sanidad del Núcleo está diseñado para ayudar a las personas a adquirir habilidades de afrontamiento para enfrentar el trauma de manera saludable, en casos excepcionales, alguien podría acudir a su grupo que tiene problemas de salud mental tan complejos que no pueden prosperar en un contexto grupal.

¿Cómo podría verse eso? Alguien podría estar tan deprimido o ansioso que no pueda relacionarse con los demás. Por favor, no despedir a esa persona; en su lugar, intente edificarlo alentando a hacer la tarea, etc. En otros casos, los pensamientos de esa persona pueden ser tangenciales, lo que significa que no pueden concentrarse o participar en una discusión grupal. Él o ella pueden parecer ajeno a la realidad, volverse furioso o ser generalmente disruptivo para el grupo. Ten en cuenta que esto es raro [después de liderar MUCHOS grupos, no he experimentado a alguien así en un grupo pequeño]. Debes estar disponible para todo el grupo y poder facilitar la discusión en grupo. Sin embargo, antes de pedirle a alguien que abandone el grupo, hable con esa persona en privado y trate de ayudar a facilitar la participación grupal de la persona.

Los facilitadores del grupo deben recomendar a las personas el asesoramiento psicológico adecuado cuando esté indicado. Tenga a mano una lista de asesores profesionales en su área, para proporcionar a los participantes cuando sea necesario.

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

### Discusión para la Semana Uno: Las Cinco Áreas del Núcleo

Si su grupo está completando el libro de trabajo en doce semanas, deberá hacer que los participantes del grupo completen / firmen el acuerdo de grupo antes de comenzar la discusión del capítulo uno. El acuerdo no solo está diseñado para cumplir con las pautas de los consejeros profesionales que lideran el grupo, sino también para asegurar a cada miembro del grupo que sus comentarios en el grupo se mantendrán en estricta confidencialidad por parte de todos los presentes. Después de completar el papeleo, haga un breve ejercicio de conexión a tierra (consulte las páginas 181-182 para obtener ideas). A medida que desarrolle sus propias técnicas grounding, apreciaría saber de usted. Puedes contactarme en [marti@pbcounseling.com](mailto:marti@pbcounseling.com). ¡Gracias!

Si está combinando la Introducción y el Capítulo Uno, puede hacer un resumen breve de la Introducción y luego pasar rápidamente a discutir el Capítulo Uno, alentando a las personas a dedicar tiempo a estudiar ambos en casa, ya que "no podemos hacer todo durante el grupo". Puede tener tiendas de campaña listas para usar [ver explicación de tiendas de campaña en la sección Introducción] para ahorrar tiempo en la primera semana.

Asegúrese de hablar sobre el "Core Five" y la meta del capítulo (p. 1) durante el tiempo de grupo de la primera semana.

### *Meta de la Sanidad del Núcleo: Comprender el Alcance del Abuso Sexual.*

El Core Five, son las cinco áreas principales afectadas por el abuso sexual, incluye el sentido de Competencia, Seguridad, Identidad, Propósito y Pertenencia. Después de explicar brevemente cada una, pregunte a su grupo "¿qué área central cree que afecta su vida actualmente?"

Día Uno: Definiendo el desafío

La página 2 dice: "El abuso sexual es un acto de poder y control que toma una forma sexual". Es importante enfatizar (página 2) que "el abuso sexual no es sobre el amor, la sexualidad saludable o la intimidad".

En la página 3, explique que muchos comportamientos se consideran abuso sexual y que pueden afectar la vida de las personas de manera significativa, incluso cuando no se produce la penetración. Si crees que sería útil, puedes preguntar a tu grupo si están al tanto de cualquier otra forma de abuso sexual que no esté incluida aquí.

**PRECAUCIÓN:** no haga esa pregunta si cree que alguien de su grupo en este punto relatara su propia historia de trauma. ¡En esta etapa su grupo no está listo para escuchar historias personales de abuso! Cuidadosamente, guíe sabiamente la discusión hacia la sanidad. Si alguien comienza a compartir una historia de trauma en este punto, diga algo como: "Sé lo doloroso [significativo, difícil, etc.] que es. Puedo reunirme con usted en privado para escuchar su historia, pero por ahora, nuestro grupo debe centrarse en el libro de trabajo. Escuchar las historias de los demás en este momento podría causar más trauma del que todavía estamos preparados para enfrentar. ¿DE ACUERDO?"

Día dos: Posibles Resultados del Abuso Sexual

Si tiene tiempo, revise al menos algunos de los elementos que se enumeran en las páginas 4-6. Anime a su grupo al comenzar con los tres párrafos de la página 4 y prepárese para hacer otro ejercicio grounding si las personas se agitan durante esta sección. Deje que el grupo procese con cuántos puntos se identifican, si está indicado.

### Día tres: ¿Por qué Sanidad del Núcleo?

El estudio de hoy incluye cómo se ve el daño del Núcleo de uno.

También brinda una oportunidad (páginas 7 y 8) para que los participantes se pregunten acerca de cómo las áreas centrales de sus vidas se vieron afectadas por el abuso sexual.

Día cuatro: Una Nueva Perspectiva

Esta sección es importante para ayudar a desarrollar una perspectiva bíblica de la vida. Tómese un tiempo para leer Mateo 18: 5-6, enfatizando cuánto odia Dios el abuso y cuánto ama a cada persona presente.

## Día cinco: Desarrollo Psicosocial

Esta sección comienza a desarrollar la percepción y la conciencia de formas específicas en las que diversas interrupciones del desarrollo causadas por el abuso pueden continuar durante toda la vida. Al presentar este tema, asegúrese de alentar a todos a que el daño causado "entonces" no necesita continuar definiéndolos por el resto de sus vidas.

\* \* \* \*

Resalte en la oración otros elementos del resto del capítulo Uno que desea abordar durante la primera semana. ¡De gracias a de Dios que Él conoce a cada persona, y que Él te guiará en la manera de dirigir eficazmente!

[¡Haga que todos dejen sus tiendas de nombres para que pueda estar seguro de tenerlas allí en su próxima sesión de grupo! Podría pedirle a cada persona que traiga algo, como una calcomanía, un dibujo o algo más, a su próxima reunión de grupo para agregar a sus tiendas de campaña para ayudar a las personas a conocerlas.]

### Discusión para la Segunda Semana: Cinco Áreas de Crecimiento

Si lo desea, puede hacer que "Healing Begins" de Tenth Avenue North se reproduzca cuando su grupo llegue y se acomode (consulte la letra de esa canción en la página 13).

Tenga listas las tiendas de campaña de la semana anterior para que las personas las coloquen alrededor de la mesa o la sala después de su llegada.

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

A continuación, haga un ejercicio conexión a tierra breve (un minuto por persona). [Si decidió usar el ejercicio del nombre de la tienda de campaña, con personas que traen o dibujan algo para ayudar a las personas a conocerlas, describa que en realidad que ese podría ser el ejercicio grounding de esta semana.]

*Objetivo de la Sanidad del Núcleo: "Poder reconocer el potencial de crecimiento y las elecciones que puedes tomar en las cinco diferentes áreas de tu vida".*

Al presentar el objetivo de esta semana, mantente alerta para guiar a tu grupo hacia pensamientos centrados en soluciones sobre cómo superar el dolor del abuso.

#### Día Uno: Crecimiento Emocional.

Su discusión puede ayudar a los participantes del grupo a reconocer y describir las emociones que están sintiendo o experimentando actualmente. Tenga en cuenta que muchos participantes todavía pueden tener emociones "congeladas" o adormecidas y aún no ser capaces de reconocer o expresar sus



sentimientos. Asegúreles que sus sentimientos vendrán, y que el trabajo constante y diario en Sanidad del Núcleo puede ayudarlos a aprender cómo sentirse para que puedan sanar.

Lea la cita de Henri Nouwen en la página 14 y pida al grupo que describa cómo se relacionan con ella.

Si está indicado, podría hacer que alguien lea Proverbios 4:23: "Por encima de todo, cuida tu corazón, porque es la fuente de la vida", en relación con la cita de Nouwen.

Mientras se prepara para el Segundo Día: Crecimiento Intelectual, piense cómo continúa su propio crecimiento intelectual y pregúntese cómo animar a los miembros del grupo a seguir creciendo intelectualmente.

Si tiene una Tabla de sentimientos, como "El Color de los Sentimientos" [disponible en [www.feelingsunlimited.com](http://www.feelingsunlimited.com)], puede mostrar eso y explicar que nuestra forma de pensar puede determinar cómo nos sentimos y cómo actuamos [dando una descripción básica de la terapia cognitiva conductual, que se explicará en profundidad en el capítulo tres la próxima semana].

Puede preguntar brevemente a su grupo qué libros han leído que les han ayudado a crecer mentalmente y dar tiempo para que dos o tres personas comenten al respecto. [Cada semana, verás cómo administrar el tiempo para que pases el tiempo adecuado, pero no "demasiado tiempo" en las preguntas que Dios te dirige a abordar. ¡No se desanime durante el proceso de encontrar el ritmo adecuado para su grupo!]

Tenga cuidado de evitar lenguaje de diagnóstico o clínico, utilizando palabras que sean familiares para los miembros del grupo.

Día tres: El Crecimiento Físico podría revelar alguna persona que tiene sensaciones físicas como náuseas, mareos, desmayos, dolor, fatiga, etc., que a veces pueden estar relacionados con el trauma del abuso sexual. Esté alerta, escuche para ver si alguien en su grupo está luchando con un posible trastorno de síntomas somáticos [un enfoque extremo en los síntomas físicos como el dolor o la fatiga que causan angustia emocional], con problemas de funcionamiento, etc. Su trabajo no es diagnosticar a nadie durante el grupo pero debe estar al tanto de las preocupaciones complejas que podrían significar que alguien necesita ser referido a un profesional para ayudarlo a desarrollar habilidades de afrontamiento.

Otros podrían estar luchando con los trastornos alimentarios, que a menudo son comórbidos del abuso sexual. Una explicación para esto es que, cuando la vida se siente fuera de control, una respuesta humana es tratar de "controlar", esto es un "motivador" interno para algunos desórdenes alimenticios. Si surge ese tema, recuerde que es una preocupación demasiado grande como para tratarlo en grupo. Sin embargo, también es una preocupación demasiado grande como para ignorarla. Por lo tanto, podría recomendar un libro, como "Esperanza, Ayuda y Sanación para los Trastornos Alimenticios", por Gregory L. Jantz, PhD (WaterBrook Press). También puede recomendar un consejero que se especialice en el tratamiento de trastornos de la alimentación. Algunos trastornos de la alimentación pueden poner en peligro la vida, por lo que debe estar alerta ante esta preocupación.

Otro trastorno mental que experimentan algunos sobrevivientes de abuso se denomina “Trastorno Facticio”, durante el cual la persona crea conscientemente síntomas de una enfermedad física o mental. Como facilitador de grupo, su trabajo consiste en dirigir constantemente a su grupo hacia la sanidad y no hacia el trastorno mental de nadie. Si parece que su grupo está siendo manipulado o dominado por alguien que quiere centrarse en sus problemas, haga una pausa y haga un ejercicio grounding. O podría hacer un “ejercicio de distracción”, como si pareciera que “accidentalmente” deje caer su bolígrafo o cuaderno en el piso, y luego tómesese el tiempo para levantarlo lentamente, para volver a captar sutilmente el enfoque del grupo. Al recoger su artículo, podría decir: "A ver, creo que estábamos discutiendo..." y volver al libro de trabajo, moviendo la discusión hacia adelante.

Por supuesto, cualquier persona con problemas físicos debe consultar a un médico para descartar problemas médicos. Por favor hable en privado con esa persona; nunca "señale" a nadie durante el grupo para referirlo a un médico, psiquiatra, psicoterapeuta, consejero, etc. Dado que la mayoría de los facilitadores de grupo no somos médicos, debemos abstenernos de dar cualquier tipo de consejo médico.

Cuando su grupo discute sus respuestas describiendo cómo les gustaría poder mirar sus cuerpos [parte inferior de la pág. 15], puede ser útil leer el Salmo 139: 14, enfatizando que Dios ve a cada persona como “maravillosamente hecha” [etc.].

Lea el resto del día tres para decidir qué quiere asegurarse de discutir con su grupo. Es importante preguntar: "¿Todavía te sientes impotente? ¿Por qué o por qué no?" Preguntas en la página 16.

Responda algunas de las preguntas que las personas hacen acerca de Dios [vea la página 16].

Recuerde preguntar a su grupo qué les ayudó en esta sección.

Lea la sección “La vida Malversada!” En la página 17. Ayude a su grupo a darse cuenta de que pueden optar por dejar de permitir que sus cuerpos sean controlados por cualquiera que haya hecho elecciones horribles en lugar de buenas.

Considere la vitalidad física por Gálatas 2:20.

Día Cuatro: Crecimiento Espiritual

Tómese el tiempo para considerar cuidadosamente las páginas 18-22, pidiéndole a Dios que le muestre en oración qué versículos enfatizar. Él conoce las necesidades de su grupo y promete ser su Buen Pastor al abordar las preocupaciones de las personas sobre la vida espiritual y el crecimiento.

Durante la discusión de este día, es importante comenzar a ver a Dios como el Buen Pastor (pág. 19) y considerar cómo las personas pueden convertirse en sus hijos.

En las páginas 19 y 20, puede ser liberador hacer hincapié en Juan 10:10, explicando cómo Jesús quiere brindar vida abundante y reconstruir la confianza que el abuso erosionó.

Permita tiempo para discutir los Objetivos de Crecimiento en la página 22.

Día cinco: Crecimiento Social

Discuta las respuestas en las páginas 23-24

Haga la pregunta final en la página 24 "¿Permitirás que Dios cree un nuevo patrón ...?"

Si hay tiempo, discuta el Trabajo Bonus en las páginas 24-26.

Al concluir el grupo, podría darles tiempo a los miembros del grupo para que escriban peticiones de oración en notas adhesivas que cada uno pasará a otro miembro del grupo, rotando cada semana para que todos los miembros del grupo eventualmente oren el uno por el otro.

Antes de terminar a tiempo, recuerde a todos que comiencen a trabajar al día siguiente en el capítulo tres para que puedan estar seguros de llegar a la sección de diario en el quinto día. Indique que hay una sección adicional en la parte posterior del libro de ejercicios, Apéndice A: "Reemplazar los pensamientos distorsionados con perspectivas bíblicas", en las páginas 172-177. Explique que esta sección está ahí porque muchas personas tienen enormes dificultades para encontrar pensamientos saludables que reemplacen las distorsiones cognitivas, y el Apéndice A ofrece algunas ideas prácticas y sanadoras.

### Muestra de Correo Electrónico de Seguimiento:

Cada semana, tal vez el día siguiente de la reunión de su grupo, puede enviar un correo electrónico a los miembros del grupo (si le han dado permiso por escrito para enviar correos electrónicos). A continuación se muestra un mensaje de muestra, enviado después de la discusión de grupo sobre el capítulo dos:

Querido [Grupo de Sanidad],

¡Qué gran sesión disfrutamos juntos anoche! Estoy orando por cada uno de ustedes.

Si es posible, si aún no lo ha hecho, puede pedir a dos o tres personas de confianza que oren por su protección espiritual y de sanidad a lo largo de este curso. Si no pueden encontrar dos o tres personas con las que se sienten seguras de pedirles oración, está bien; y si ese es el caso, infórmeles a [los facilitadores de su grupo] para que podamos aumentar nuestro tiempo de oración por usted. El enemigo que inspira el trauma y el abuso en primer lugar "atacara" en su viaje de sanidad. Estoy orando ahora para que todos crezcamos continuamente con la seguridad de que "mayor es el que está en ti que el que está en el mundo" (1 Juan 4: 4b).

Como mencioné anoche, es importante para todos comenzar con el capítulo tres hoy. Pase tiempo cada día trabajando en el "Día" correspondiente en su cuaderno de ejercicios para que esté preparado para hablar sobre el Capítulo 3 cuando nos reunamos la próxima semana. ¡Tus pensamientos e ideas son importantes para todos nosotros!

Es útil si resaltas o anotas las preguntas o inquietudes que observa mientras trabajas, para que podamos abordarlas en nuestra discusión de grupo. Obtendrá tanto de este libro de ejercicios como el tiempo que dedique, no solo a cubrir el trabajo de cada día, sino a pensar en él durante todo el día. [¡Una clase que tomé en la Universidad de Purdue hace muchos años explicó que tenemos que leer algo cinco veces antes de que incluso comencemos a “entenderlo!”]

Nuestro ejercicio grounding de la próxima semana es "arte", para el mismo deberán aportar algo para que nuestro grupo sepa quién eres, ya sea agregando un dibujo, una calcomanía o algo más a tu tienda de campaña. Eso podrías usarlo "tiempo de presentación" al comienzo del grupo de la próxima semana, si lo deseas. O bien, podrías preparar otra cosa que desees compartir en tu "tiempo de presentación" de un minuto al comienzo de nuestra discusión la próxima semana. Podría ser lo que estás aprendiendo en tu trabajo de Sanidad del Núcleo en casa, una nueva visión que obtuviste en el grupo anoche o una petición de oración.

"Amado, yo deseo que tu seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma" (3 Juan 1:2). Que sientas que el Buen Pastor nutre, alimenta y sane tu alma hoy.

¡Espero verte pronto! Dios te bendiga.

En el amor inquebrantable de Cristo,

[Nombre del facilitador]

\* \* \* \*

Tenga en cuenta que el correo electrónico anterior es solo una muestra. Escriba su propio correo electrónico con comentarios personales e ideas específicas para su propio grupo, para esas queridas personas a las que se les ha dado el privilegio de conocer y ayudar.

### Discusión para la Tercera Semana: No Creas todo lo que Piensas

Los facilitadores deben llegar temprano, para asegurarse de que las mesas / sillas estén listas y que el ambiente de la habitación sea relajante. Tenga listo el ejercicio de conexión a tierra de la semana (organizado de modo que solo tome uno o dos minutos del tiempo de su grupo). Si planea servir agua, café, etc., asegúrese también de que esté listo; y pida a los participantes que pongan sus carpas en sus mesas / sillas. No coloques tiendas de campaña en determinados lugares en las mesas [a menos que los miembros del grupo hayan dicho que desean sentarse en el mismo lugar todas las semanas]. ¿Por qué? Los grupos de Sanidad del Núcleo hacen hincapié en 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 para exhibir eso!

*Objetivo de Sanidad del Núcleo de esta semana: Identificar y Reemplazar los Pensamientos Distorsionados.*

Día uno: Identificando Pensamientos Recurrentes

A medida que continúe preparándose para facilitar el capítulo tres, preste atención a sus propios pensamientos recurrentes y estados de ánimo resultantes, en la página 27. Tómese un tiempo en oración para estar abierto a cambiar su forma de pensar (pág. 28), y a notar y reemplazar cualquier distorsión cognitiva que este experimentando (ver páginas 29-30). Cuando el grupo se reúna, lo ayudará a enfocarse en las necesidades y preocupaciones de los participantes en lugar de las suyas si ya ha reemplazado con éxito sus propias distorsiones cognitivas con pensamientos saludables y sanadores.

Y recuerde que durante la discusión grupal, el enfoque debe estar en ayudar a los miembros del grupo a participar en la discusión, con los facilitadores teniendo cuidado de no dominar la discusión. Los facilitadores pueden y deben aclarar, guiar, ayudar e iluminar, prestando atención a la necesidad de dirigir la discusión grupal hacia nuevas direcciones de sanación cada semana.

#### Día Dos: Cambiando la Manera en que Piensas

Si alguien de tu grupo ha vivido en otro país y tuvo que aprender un nuevo idioma allí, puedes preguntar cómo fue esa experiencia. O, pregunte a su grupo qué fue lo que les llamó la atención el día dos.

Para promover la participación grupal, procure continuamente hacer preguntas que no tengan una respuesta de "sí" o "no", para que se fomente una mayor respuesta.

#### Día Tres: Pensamientos Automáticos

En oración, considere qué destacar aquí. Todos nosotros hemos distorsionado los pensamientos a veces; Estos son el resultado de la caída. Jeremías 17: 9 (NVI) dice: “Nada hay tan engañoso como el Corazón. No tiene remedio, quien puede comprenderlo?” ”Nuestro objetivo aquí no es hacer que nadie se sienta culpable por tener distorsiones cognitivas, sino ofrecer una mejor manera de pensar, que, por supuesto, podemos encontrar en la Palabra de Dios. Considere la importancia de reemplazar diligente y repetidamente las distorsiones cognitivas; Este proceso es algo que debe repetirse a lo largo de toda la vida.

Lo que sucede con las distorsiones cognitivas es que se vuelven tan automáticas que ni siquiera reconocemos su presencia. [Dr. Daniel Amen los llama "Hormigas Mentales: Pensamientos Negativos Automáticos".

Este ejercicio es liberador y crea esperanza. ¡Cuando las personas comienzan a ver que realmente pueden cambiar la forma en que piensan! Se han realizado investigaciones increíbles en esta área, que muestran que cambiar los pensamientos puede reducir la depresión, la ansiedad, etc., de manera clínicamente significativa.

#### Día cuatro: Pasando de Culpar a Apuntar

Las preguntas SIGECAPS en las páginas 34-36 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 o cualquier otro trastorno emocional. Sin embargo, estas preguntas lo ayudarán a saber si existen preocupaciones serias. En la página 36, en la sección "Suicidio", observe a cualquier persona que indique una ideación suicida, especialmente si esa persona está pensando en cómo se suicidaría. Su trabajo, si identifica esas [personas que saben cómo quieren suicidarse] sería hablar con la persona en privado y pedir ayuda de inmediato. Cuando alguien está pensando en CÓMO suicidarse es una preocupación muy seria.

Día cinco: Registro Escrito hacia la Libertad y el Gozo

Asegúrese de tener tiempo suficiente para llegar al quinto día y aliente a los miembros de su grupo a hacer un registro escrito diario regular. Pregunte a las personas si están dispuestas a compartir con el grupo cómo aplicaron este ejercicio, y cómo les ayudó la sustitución de pensamientos distorsionados. Recuerde a su grupo que es útil usar un diario o cuaderno por separado para aplicar el proceso de tres pasos que se indica en la página 37.

Si tiene tiempo, discuta el Trabajo Bonus del fin de semana del capítulo tres. Si no tiene tiempo suficiente para hablar de eso, recuérdelo al grupo que puede ser útil hacer esta sección por su cuenta.

Al concluir la discusión del capítulo tres, asegúrese de alentar a su grupo a que comience a trabajar en el capítulo cuatro: ¡mañana o lo antes posible!

Líderes FYI: continúe estando alerta si alguien necesita ser referido para una evaluación psiquiátrica o para asesoramiento profesional. Los sobrevivientes de abuso sexual a menudo experimentan trastornos de la alimentación, autolesiones o conductas adictivas. Al final de la guía para líderes se enumeran varios libros que tratan estas y otras inquietudes. Su trabajo no es asesorar a los miembros del grupo que enfrentan desafíos significativos de salud mental; en su lugar, puede ofrecer amor alentador y, si es necesario, referirlos para obtener la ayuda adecuada.

Si alguien no puede reemplazar los pensamientos apresurados (rushing thoughts), distorsionados u obsesivos; si se identifica depresión severa [los consejeros profesionales a menudo administran el Inventario de Depresión de Beck para una evaluación precisa de la depresión clínica]; Si un miembro del grupo describe que piensa en suicidarse, esté alerta a los trastornos del espectro bipolar. Como se indicó anteriormente, su trabajo NO es diagnosticar a nadie en el grupo, sino simplemente saber si la distorsión de alguien está más allá del alcance que se puede atender adecuadamente en el grupo.

Con los trastornos del espectro bipolar el estado de ánimo de una persona puede fluctuar de depresión a manía o hipomanía; desde arrebatos de violencia hasta hiperactividad, insomnio o comportamiento bizarro. No existen dos personas que experimenten el trastorno bipolar, ya sea en su forma Bipolar I o Bipolar II, exactamente de la misma manera. Algunos se mantienen deprimidos; otros fluctúan rápidamente de un estado de ánimo a otro; otros toman riesgos extremos con el dinero, en su comportamiento, con el sexo o las actividades. Independientemente de cómo se ve el trastorno bipolar en la vida de una persona, es importante saber que se trata de una condición genética, no debido a la falta de esfuerzo o algún tipo de fracaso personal.

Según Paul Meier, M.D., aproximadamente 300 millones de personas en todo el mundo viven con trastornos del espectro bipolar. Muchos no han sido diagnosticados o no han sido tratados, lo que puede causar estragos no solo en sus propias vidas sino también en las vidas de sus familiares, amigos o socios económicos. Meier dice que la gente cuando es diagnosticada suele preguntar: "¿Volveré a ser normal otra vez?". Su respuesta generalmente es: "Espero que no" y continúa: "¡Usted puede ser mejor de lo normal!". Dice: "En docenas de Años de tratar a miles de personas con enfermedad bipolar, no sabemos de un solo caso que Dios haya escogido para sanar, pero una gran cantidad de ellos están teniendo un gran impacto en el mundo para Cristo mientras toman medicamentos para equilibrar los químicos del cerebro"(páginas 124 y 197, Blue Genes).

Para cualquier persona con trastornos neuroquímicos 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 auto medica con drogas, alcohol, sexo u otras conductas adictivas, este podría ser el momento de referir a esa persona para que reciba la atención médica adecuada. Es importante que los líderes estén conscientes de que "el riesgo de suicidio de por vida en individuos con trastorno bipolar se estima que 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 cometidos".(DSM-5).

Lea los Blue Genes del Dr. Paul Meier para obtener información adicional acerca de "liberarse de los desequilibrios químicos que afectan su estado de ánimo, su mente, su vida y sus seres queridos". Luego, puede decidir si desea ver a un profesional médico. como un psiquiatra, para obtener ayuda específica para el estrés traumático y / u otras preocupaciones mentales o emocionales.

Hay una gran esperanza de saber que nuestros cerebros pueden cambiar a lo largo de la vida; la investigación actual en neuroplasticidad resalta que podemos vivir confiados en que "puedo hacer todas las cosas a través de Cristo que me fortalece" (Filipenses 4:13). Sin embargo, si a alguien le faltan elementos neuroquímicos esenciales, la lucha no tiene que ver con el fracaso de la fe; Esto podría significar que los químicos del cerebro de la persona deben ajustarse, ya sea a través de medicamentos y / o una dieta adecuada, ejercicio, pensamiento saludable, relaciones positivas, etc. Ya que somos emocionales, intelectuales, físicos, sociales y espirituales, es vital para las personas remarcarles la importancia de atender sabiamente a cada área de la vida. Aliente a los miembros del grupo que no es vergonzoso encontrar ayuda profesional adecuada y "herramientas" proactivas para vivir la vida significativa que Jesús prometió en Juan 10:10.

¿Por qué un manual de Sanidad del Núcleo: Un Viaje de Esperanza incluye información diagnóstica diversa? Incluso con todo lo que se ha dicho hasta ahora, esto solo se refiere a varios problemas complejos de salud mental que podrían estar presentes en las vidas de los sobrevivientes de abuso sexual. Aunque nuestros grupos no están diseñados para tratar problemas significativos de salud mental, es importante que los facilitadores estén al tanto de los posibles problemas de salud mental que experimentan algunos sobrevivientes. Las condiciones que frecuentemente son comórbidas (coexistentes) con el abuso sexual incluyen ansiedad, depresión, trastornos de la alimentación, autolesiones, etc.

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 para usted mantenerse enfocado en el libro de trabajo durante el tiempo del grupo! Es su trabajo mantener al grupo con calma, claridad y prudencia en el camino correcto. Si permite que alguien "se haga cargo" de la discusión, alejándola de la lección de la semana y llevándola a sus propios problemas o inquietudes, acaba de permitir que cada miembro del grupo pierda beneficios potencialmente importantes. Por ejemplo, si una persona desvía a un grupo por solo diez minutos, y si hay 12 personas en ese grupo, solo se permite una "pérdida" acumulativa de dos horas [es decir, 10 minutos por cada persona que asiste].

Es mucho mejor ser AMABLE que "agradable". Un facilitador "bueno" le permite a cualquier persona dirigir la discusión en cualquier lugar al que quiera ir; un facilitador "amable" se da cuenta de que él o ella es responsable de guiar a cada miembro del grupo hacia la sanidad máxima, 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 lugar, en lugar de ir al lugar donde está tratando de guiarlos. Jeremías 33: 3 nos recuerda a todos que "llamemos al SEÑOR, y él nos responderá y dirá cosas grandes y ocultas que no conocemos". En última instancia, ÉL, nuestro Dios que sana, es nuestro facilitador de grupo. En Juan 15: 5, Jesús explica: "Yo soy la vid; ustedes son las ramas. Si un hombre permanece en mí y yo en él, dará mucho fruto". Gálatas 5: 22-23 describe el asombroso fruto que ÉL puede producir en ya través de usted.

Ya sea durante la discusión de esta semana o la próxima, hable con su grupo sobre la posibilidad de que experimenten recuerdos intrusivos, incluso pesadillas, desde el comienzo de este curso. La página cuatro define las pesadillas como "sueños intrusivos con un contenido de trauma específico o un contenido confuso e incierto".

Adapte su explicación a su grupo, pero incluya algo como esto: "Un resultado característico del estrés traumático es una inundación de recuerdos reprimidos, a veces en forma de pesadillas, o, sin previo aviso, en cualquier momento, una experiencia de recordar 'o' sintiendo 'algo de tu viejo trauma. ¿Por qué pasó esto? Dado que aproximadamente el 80% de nuestro pensamiento está en nuestro subconsciente, los viejos recuerdos de traumas almacenados allí pueden ser "despertados" metafóricamente a medida que comienza la sanidad. El capítulo ocho explicará en detalle los mecanismos de defensa que mantienen suprimidos los recuerdos de trauma (consulte las páginas 102-103). Pero por ahora, podría ser útil para usted saber que las pesadillas son comunes cuando uno está comenzando a abordar las preocupaciones de traumas antiguos. Los pensamientos que podrían haber sido reprimidos o reprimidos durante años, o décadas, pueden sentirse debilitantes cuando salen de sus "escondites" en diversas formas. Cuando esto sucede, es importante que maneje esas sensaciones terroríficas en lugar de volver a las viejas formas de adormecer / congelar sus emociones.

Incluso un ataque de pánico con todas las manifestaciones fisiológicamente podría durar solo de dos a tres minutos SI usted controlará cualquier sensación física que experimente tan pronto como empiecen esas sensaciones (como falta de aliento, dolor de pecho, cosquilleo en los dedos). Un ejercicio básico de respiración 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 ayudarlo 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, notando cómo está respirando. ¿Estás "respirando en el pecho"? En otras palabras, ¿su respiración es corta y profunda? Si es así, imagina que tus pulmones son dos globos. ¿Se entiende?

Ahora, inhale por la nariz, permitiendo que el aire "infle" sus pulmones, respirando hasta contar tres, cuatro o cinco segundos, lo que sea cómodo para usted. Luego, haga una pausa, mantenga ese aire en sus pulmones durante unos dos segundos antes de comenzar a exhalar por la boca, vacíe el aire de sus pulmones y cuente cuatro, cinco o seis segundos, nuevamente, lo que sea más cómodo para usted. Para ayudarlo a recordar esta técnica, podría pensar "Inhale = Inflar; Exhale = Vacío". [Recuerde hacer una pausa: la razón para hacer una pausa después de la inhalación y la exhalación es para que no se hiperventile.] Cuando relaja conscientemente su respiración, notará que su vientre se apaga al inhalar y se agranda a medida que exhala. Respirar con intención puede ayudarte a vivir con intención.

Escucha la suave voz de Jesús que te recuerda que "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] intenta continuamente mutilarnos con mentiras; ¡Jesús siempre ofrece su regalo gratuito de vida abundante! Juntos, estamos descubriendo formas para que disfrutes y vivas en Sus dones ilimitados.

Otra idea: tenga escritas Escrituras tranquilizadoras en su Biblia para que las pueda leer durante la noche. Puede ser útil pronunciar las Escrituras en voz alta, caminando por su habitación, sonriendo mientras reflexiona sobre estas promesas, entrenándose para escucharlas con la voz amorosa de su Buen Pastor. ¡La Verdad te hace libre, a cualquier hora, día o noche!

Si está despierto, puede hacer ejercicios de conexión a tierra (páginas 181-182), moviéndose rápidamente de regreso al presente.

Otra opción: tener música de adoración lista para tocar si una pesadilla perturba tu descanso.

Hagas lo que hagas, no dejes que las preocupaciones sobre el posible surgimiento de viejos recuerdos te disuadan de seguir adelante. El problema con los recuerdos de trauma fragmentados es que su presencia e influencia, ya sea en nuestro consciente o subconsciente, puede dificultar nuestro disfrute de la vida. Mantén un diario (quinto día, capítulo tres), reemplaza los pensamientos distorsionados con nuevos pensamientos sanadores para que puedas experimentar la maravillosa libertad que Cristo ganó para ti, ¡no solo ahora, sino también por el resto de tu vida!

## Seguimiento de la tercera semana y preparación para la cuarta semana.

Deje que todos [quienes tienen la edición de "Sanidad del Núcleo del Abuso Sexual" en la portada] sepan que hay una corrección en el capítulo cuatro, en la página 41 del Día Dos. El ejercicio de completar el espacio en blanco debe decir: "Lee el Salmo 139 y encuentra palabras o frases que describan el diseño amoroso de Dios para ti. Describe su opinión sobre usted bajo "La opinión de Dios sobre mí", luego registre cómo elige disfrutar el diseño de Dios bajo "Mi respuesta al diseño de Dios".

Después de que su grupo se reúna para reflexionar y debatir sobre el capítulo tres, envíe un correo electrónico que afirme a su trabajo y alientelos a comenzar a estudiar el capítulo cuatro para su próxima reunión. A continuación hay un correo electrónico de muestra que envíe después del grupo tres. Querrá que su mensaje sea de su corazón, con su manera de hablar, etc., pero no dude en usar los pensamientos de mi correo electrónico si cree que alentarán a los miembros de su grupo:

¡Buenos días Mujeres de Esperanza!

¡Qué alegría fue estar juntos anoche! Te extrañamos, [nombres de personas que no pudieron venir] y oramos para que estés bien y disfrutes del cuidado de Dios por TI. ¡Para la próxima semana, estaremos enfrentando la temida trífida de MID! ¡Al comenzar el capítulo cuatro hoy, tómese el tiempo para darse cuenta de que ya no es un esclavo de MID! Es posible que desee escuchar a Jonathan David y Melissa Helser cantando "No Longer Slaves" [disponible en YouTube] a medida que comienza a trabajar en esta lección.

Al orar por ti esta mañana, Dios me guió al Evangelio de Marcos, que es conocido por su uso de la palabra "inmediatamente". Que todos podamos escuchar la voz de Jesús que nos llama a venir a Él, a confiar en Él y a seguirlo. . En lugar de permitir que nuestras vidas estén dominadas por el miedo, la incertidumbre y la duda, podemos experimentar de inmediato la libertad, la esperanza y la alegría cuando nos entregamos, no a los sentimientos cambiantes, sino a nuestro Salvador amoroso e inmutable.

Como comentamos anoche, nuestros sentimientos pueden distorsionarse fácilmente, son indicadores no confiables de la realidad, debido a los pensamientos negativos automáticos, conocidos como distorsiones cognitivas. ¡A menudo no nos damos cuenta de que estamos pensando en distorsiones! Continúe revisando el capítulo tres para asegurarse de que está avanzando, más allá de los viejos patrones de pensamiento negativo que lo mantienen atrapado en el dolor del pasado. A medida que confiemos en la Verdad en lugar de nuestros sentimientos, nuestros sentimientos pueden transformarse mediante la renovación de nuestras mentes, según Romanos 12: 1-2. ¡Qué increíble recurso renovable se nos ha dado en la Palabra de Dios!

Que podamos vivir diariamente en esta realidad: "teniendo los ojos de sus corazones iluminados, para que puedan saber cuál es la esperanza a la que nos ha llamado, cuáles son las riquezas de su gloriosa herencia en los santos" (Efesios 1:18). . Entonces, en lugar de ser dominados por un pasado doloroso, un presente difícil o un futuro incierto, nos entrenamos INMEDIATAMENTE a confiar en Aquel que

nos ama a cada uno perfectamente, el que nunca puede fallar. Entonces, podemos experimentar de inmediato Su "paz que sobre pasa todo entendimiento", su esperanza que no decepciona [ver Filipenses 4: 4-8).

Estoy orando para que cada uno de nosotros elija confiar en el trío que nunca falla, el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo en lugar del temor, la incertidumbre y la duda.

En su amor inquebrantable, Marti.

### Discusión para la Cuarta Semana: ¿Estamos Teniendo MID?

Mientras prepara su habitación para la discusión de esta semana, establezca el estado de ánimo para que las personas se sientan bienvenidas, "abrazadas" por la atmósfera que usted establece. Es útil tener música cuando los miembros del grupo llegan. Una sugerencia para la música de fondo esta semana es

"Show Me" de Audrey Assad

(extracto de las letras, a continuación, de Audrey Assad, Sparrow Records):

Podrías plantarme como un árbol al lado de un río.

Podrías enredarme en el suelo y dejar que mis raíces se desaten.

Y florecería como una flor en el desierto.

Pero por ahora solo déjame llorar

Déjame desafiar las corrientes salvajes que fluyen hacia el mar.

Y desapareceré en una belleza más profunda.

Pero por ahora solo quédate conmigo Dios, por ahora solo quédate conmigo.

Esta canción refleja el dolor que sienten muchos sobrevivientes; el dolor a menudo es minimizado, marginado o rechazado por las personas que asumen que Dios de alguna manera espera o exige algún tipo de estado continuo de "felicidad" de Sus hijos. La felicidad, sin embargo, se basa en "sucesos", que son absolutamente poco fiables, a menudo inconstantes. En Sanidad del Núcleo, en lugar de "felicidad", ¿estamos considerando GOZO, un regalo renovable de Dios, el amante de nuestras almas! Jesús dice: "BENDITOS [énfasis mío] son los pobres de espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos. Bienaventurados los que lloran, porque serán consolados" (Mateo 5: 3, 4). A medida que continuamos este viaje de sanación, es importante que nuestros compañeros de viaje sepan que está bien sufrir y sufrir, mientras que simultáneamente esperamos poder seguir avanzando como personas completas, a pesar de su sufrimiento.

Las temporadas de dolor acabarán eventualmente. Como Nehemías 8:10 declara: "... No te aflijas, porque el gozo del SEÑOR es tu fortaleza". Hasta que la gente comprenda que a Dios le importa su vida, será difícil para ellos confiar en las fuerzas de Dios o permitirle a Dios que le brinde consuelo en medio de sus pérdidas. Como facilitadores, podemos confiar en que Dios guiará a cada persona más allá de los "lugares muertos" en sus vidas y a la esperanza que el Buen Pastor ofrece libremente a quienes confían sus almas a Su buen cuidado.

Antes de comenzar a discutir el capítulo cuatro, comience el tiempo de grupo en oración. Luego, permita a cada persona un minuto para "presentarse". Si es necesario, aquí hay algunas ideas:

1. Pídale a todos que compartan algo de la discusión de la semana pasada o este capítulo o uno que ayude en la vida diaria.
2. Afirme la "presentación" de cada persona con una palabra de afirmación, sonrisa, asentimiento, etc.
3. Las personas pueden pasar una breve petición de oración a la persona sentada a su lado. Estos podrían ser escritos antes de tiempo.
4. Otra idea / opción para el tiempo de oración de esta semana: durante el primer día, puede darles a todos una nota adhesiva, pidiéndoles que escriban tres palabras (de la lista al final de la página 40) que, a medida que comienzan a aplicarlas, les ayudaría a vivir de nuevas maneras. Luego, haga que todos pasen esa lista a la persona sentada junto a ellos y oren por esa persona durante toda la semana, tal vez incluso escribiendo un versículo específico para traer a su compañero de oración en la próxima sesión de grupo.

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

*Objetivo de Sanidad de esta semana: Establecer Nuevas Creencias que resulten en Autoestima y Competencia.*

Día Uno: investigando

Resalta y discute en la parte inferior de la página 40, preguntando algo como: "¿Qué nombres nuevos podrías usar para describirte a ti mismo que pueden ayudarte a desarrollar esperanza y alegría?" Recuerde al grupo el trabajo de la semana pasada para identificar y reemplazar los procesos de pensamiento distorsionado. Pregúntense juntos cómo este ejercicio es una continuación de ese trabajo.

Día Dos: Descubriendo la Verdad

Cuando comience la discusión del día dos, recuérdelos a todos que el ejercicio de completar el espacio en blanco en la página 41 debe corregirse para que diga: "Lea el Salmo 139 y busque palabras o frases que describan el amoroso diseño de Dios por usted. Describa su opinión sobre usted bajo "La opinión de Dios sobre mí", luego registre cómo elige disfrutar el diseño de Dios bajo "Mi respuesta al diseño de Dios".

Este podría ser un buen momento para enfatizar brevemente que Sanidad del Núcleo ofrece continuamente la oportunidad de reclamar el diseño original de Dios para su vida. Puede tomar el pasado fracturado y destrozado, cada dolor, arrepentimiento y pérdida, y volverlos a unir a la vida, creando un hermoso y nuevo mosaico que muestra el amor y la luz de Dios. En otras palabras, no estamos descartando el dolor de nadie; más bien, los estamos ayudando a ir más allá.

Asegúrese de tener tiempo para leer al menos parte del Salmo 139.

Día Tres: Examinando la Competencia desde la Perspectiva de Dios

Hoy aprenderemos formas específicas en que Dios crea su nuevo diseño. A medida que continuamos dándonos cuenta de que hay piezas rotas en cada una de nuestras vidas, podríamos continuar con la analogía de los vitros (si hay tiempo para hacerlo). Por ejemplo, en la época medieval, las vitros se usaban en las catedrales por su belleza y para representar verdad bíblica en la narrativa de cada ventana.

Asegúrese de hacer tiempo para que alguien lea 2 Corintios 3: 4-6 (página 42), y para discutir las preguntas relacionadas con él.

En la página 43, enfatice la idea de que podemos aprender a dudar de nuestras dudas en lugar de dudar de Dios. ¡Ese concepto es extremadamente liberador para muchos! ¿Cómo se ve eso en la vida práctica? Cuando nuestras mentes regresan a viejos patrones de miedo, incertidumbre o duda, podemos elegir no creer esas dudas. En cambio, podemos elegir conscientemente concentrarnos en la Verdad que nos hace libres.

Para enfocarnos en la Verdad, necesitamos aprender continuamente la Verdad, dedicando tiempo a renovar nuestras mentes a diario al pensar en el carácter de Dios, sus promesas y su esperanza.

Día cuatro: Vivir en Competencia Hoy

Pídale a Dios que le muestre qué Escrituras debe enfatizar en el Día Cuatro; luego discuta “imagina cómo podría ser tu Sanidad” (p. 44).

Si hay tiempo, pregunte a su grupo si alguien quiere compartir sus notas de gratitud a Dios (al final de la página 44).

Día cinco: Registro Escrito hacia la Libertad y el Gozo

Si no tuvo tiempo de aclarar el proceso de registro de diario la semana pasada, asegúrese de tener tiempo para hacerlo durante esta sesión de grupo. Recuerde al grupo que el Apéndice B puede ayudarlos a encontrar nuevos pensamientos saludables, según sea necesario, para el proceso de registro en su diario.

Trate de hacer tiempo para que una o dos personas compartan las ideas que obtuvieron a través del registro en diario.

Recuerde al grupo que invierta al menos 20 minutos cada día para llevar un diario, invirtiendo la mayor parte de ese tiempo en "nuevos pensamientos sanadores". La razón para dedicar más tiempo a los pensamientos sanadores que a los pensamientos negativos automáticos es para que las personas puedan crear nuevas vías neuronales que los lleven hacia adelante en la vida ¡Todos ya tienen suficientes "PNA [pensamientos negativos automáticos] para que duren toda la vida!

Si tiene tiempo, hable sobre el Trabajo de Bonus de fin de semana. Si no, recuérdelos que lo revisen.

## Discusión para la Quinta Semana: Nombra a tu Tirano

Tómese tiempo para explicar por qué el enfoque de este capítulo es la Seguridad, según la página 47, y pida a una o dos personas que compartan su experiencia de seguridad o inseguridad.

Su ejercicio de conexión a tierra esta semana podría ser "saborear", celebrando los cumpleaños de los miembros del grupo con cupcakes o algún otro regalo, si lo desea.

Nota: en este capítulo, a un depredador sexual se le conoce como un Tirano o Dictador por haber tomado el control de otra persona.

El trabajo de esta semana ayuda a las personas a ir más allá de la dominación de sus depredadores, al tiempo que toman conciencia de las áreas en las que los pensamientos, sentimientos y acciones actuales aún están siendo dictados por agresiones sexuales pasadas.

*Objetivo central de Sanidad: Pasar de Actitudes o Acciones moldeadas por el abuso a la seguridad que proporciona Dios al tomar decisiones de sanidad todos los días.*

Cuando considere la meta, tómese un momento para estar alerta y guiar a su grupo hacia las "opciones de recuperación cada día". Eso significa que evitará cuidadosamente que alguien "secuestre" al grupo con otros temas, incluso con buenos temas. En este proceso, "lo bueno es el enemigo de lo mejor". Lo "mejor" es ofrecer un flujo constante de oportunidades para que cada participante del grupo se sane y crezca.

A menudo, las personas quieren mostrar la legislación actual, los eventos actuales, etc. durante las sesiones grupales. ¡Por favor, evite hacer esto! ¿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. De hecho, es importante que sepa que, cuando los sobrevivientes del abuso van a la corte, por ejemplo para buscar justicia llevando a su violador a juicio; el proceso de sanidad puede demorarse meses o años. ¿Por qué ocurre 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 el tribunal, lo que se vuelve complejo y confuso para los sobrevivientes.

En el tribunal, los abogados de un perpetrador harán todo lo posible para que la víctima parezca culpable. Cuando un sobreviviente de abuso tiene que volver a contar su historia durante una deposición y / o enfrentarse al perpetrador en la corte, también está volviendo a experimentar los horrores del trauma. Es por eso que evitamos esas discusiones en los grupos de Sanidad del Núcleo. Cuando alguien decide buscar repercusiones legales por un crimen violento, él o ella necesitan recibir asesoramiento individual para obtener un apoyo excelente y esencial en todo lo que generalmente es un proceso extremadamente difícil.

En grupo, hagamos todo lo posible para ayudar a las personas a pasar continuamente "de la Inseguridad a la Seguridad", centrándose en la sanidad.

Día uno: De la Inseguridad a la Seguridad

Para invitar a una discusión, formule una pregunta abierta, como "¿A quién le gustaría discutir su clasificación en la página 48?"

Luego, haga la pregunta que sigue a las clasificaciones: "¿Qué circunstancias desencadenan inseguridades en su vida actual?"

Permita tiempo para procesar la primera sección en la página 49, discutiendo "lo que podría cambiar si te sientes seguro en la vida cotidiana".

Pregúntele a alguien que generalmente no participa en la discusión si se siente cómodo leyendo el Salmo 91: 1-6.

Discuta las "palabras clave" de los miembros del grupo en la página 49, preguntando "¿Quién se identifica con eso?" Cuando una persona ofrece voluntariamente una "palabra clave" ayuda a facilitar la comunicación y la conversación abierta.

Hay tantos conceptos vitales en este capítulo que tendrá que estar alerta al ritmo de la discusión de su grupo. Continúe avanzando para asegurarse de que el grupo adquiera las habilidades esenciales para salir del control de sus "tiranos" del pasado.

Día dos: Identifica a tu Tirano

Permita suficiente tiempo para aclarar que el abuso sexual tiene que ver con poder y control (etc.), según las páginas 49 y 50.

En página 50 enfatice la esperanza de aprender "una forma completamente diferente de pensar y vivir ahora que lo liberará ..."

Haga que el grupo discuta las "mentiras racionales" que notaron mientras trabajaban en el Día Dos.

En la página 51, discuta las emociones congeladas, luego pregunte si "¿hay algo que esté haciendo o haya hecho en el pasado para silenciar el dolor de su abuso?"

Anímense unos a otros con el Salmo 142: 4-7 (pág. 52). Pregunte al grupo "¿Tomará la decisión de dejar de ocultar o de adormecer las emociones?" (Según la página 52).

Asegúrese de utilizar más tiempo para "permanecer" en los conceptos de sanidad que en los dolorosos. Todos están muy familiarizados con su angustia. Sin embargo, tampoco descartes el dolor de nadie. Solo asegúrate de estar ofreciendo constantemente alternativas al sufrimiento continuo. ¡El tercer día puede ayudar con eso!

No te saltes los dos primeros párrafos de la página 53; Si tiene tiempo, pídale a alguien que las lea en voz alta.

#### Día Tres: Nuevas Opciones, No Viejos Tiranos

El trabajo de este día ayuda a las personas a ir más allá del control de sus "tiranos" en la vida cotidiana.

Pregunte a su grupo qué les ayudó en el trabajo de este día. En la página 54, enfatice que cada persona ahora tiene las herramientas para expulsar a los viejos tiranos cuando intentan "hacerse cargo" de sus procesos de pensamiento hoy.

Mientras estudia, pídale a Dios que lo guíe en lo que debe enfocarse para las necesidades de su grupo. Es posible que desee preguntarles (ver el párrafo 3) qué los está ayudando a estar determinados a moverse hacia la libertad.

En cada paso de este viaje de sanidad, manténgase alerta para identificar cualquier persona que pueda experimentar viejos sentimientos de culpa y vergüenza. Incluso la idea de estar libre de viejos tiranos puede paralizar a quienes sienten que el abuso fue culpa de ellos. Recuérdeles que el abuso sexual es un comportamiento criminal.

Si alguien dice: "Pero yo fui el iniciador a veces", no minimice esa preocupación. En su lugar, vaya al Salmo 103 o 1 Juan 1: 9 y señale gentil y amorosamente que pueden ir más allá incluso de las cosas que desearían no haber hecho o elegido.

Lea 2 Corintios 10: 3-5 en la versión de la Biblia que prefiera, permitiendo al grupo tiempo para discutir y aplicar estos conceptos importantes, especialmente considerando cómo usarán las "herramientas de nuestra milicia" para combatir las mentiras de sus tiranos y el control.

#### Día Cuatro: Una Nueva Forma de Vivir

Asegúrese de tener tiempo para hablar de Isaías 49: 24-25 y Mateo 11: 28-30, enfatizando que Dios ofrece fuerzas para alejarse del control de un tirano, para vivir en Su fuerza en lugar de la debilidad centrada en el trauma.

Haga la pregunta (mediados de p. 56), "¿Qué cambiaría en su vida hoy si confía en que Dios le da la seguridad y el descanso que promete?"

Permita que las personas discutan cambios proactivos, luego continúe hasta el Día Cuatro, ayudando a aclarar que "no hay tiranos en la presencia de Dios".

Este es un buen momento para recordar a todos que vivir en paz no es un proceso, es un regalo que pueden experimentar ahora y cada vez que aplican la Verdad a sus preocupaciones legítimas. No es



que estemos negando o ignorando el doloroso pasado; es que estamos literalmente moviéndonos más allá, hacia el regalo de Dios de vivir una nueva vida en nuestras experiencias ordinarias y difíciles.

Día Cinco: Registro Escrito hacia la Libertad y el Gozo.

Intente dar tiempo para que una o dos personas compartan lo que han escrito en su diario de esta semana. Asegúrese de pasar más tiempo enfocándose en los “Nuevos pensamientos Sanadores” que en los PNA, con el objetivo de ayudar a las personas a sentirse más seguras cuando abandonen esta reunión de grupo.

Trabajo Bonus de fin de semana

Si tiene tiempo, puede ser útil discutir las posibles ramificaciones del abuso que ocurrieron durante esta etapa del desarrollo psicosocial. Recuerde que el abuso que se produce durante las primeras etapas de desarrollo puede tener repercusiones que continúan en etapas posteriores de desarrollo. Puede alentar a su grupo a que revise varias etapas del desarrollo psicosocial con el fin de simplemente notar cualquier preocupación que pueda permanecer en sus vidas hoy en día, no con el propósito de insistir en esas preocupaciones, sino recordarles que deben pasar a la forma de pensar y comportarse expresadas en Filipenses 4: 8 (ver página 60).

Cuando recuerde a todos que comiencen a trabajar en el capítulo seis, aliéntelos a que recuerden hacer ejercicios de conexión a tierra, si es necesario, mientras leen la historia de Elizabeth en el día dos (página de inicio, 63).

### Discusión para la Semana Seis: ¿Perdonar, Olvidar y Seguir Adelante?

Preste especial atención al primer párrafo de la página 61. Las personas se sienten derrotadas cuando se sienten defectuosas en su capacidad de perdonar. Guíe a su grupo con cuidado a través de cada sección de esta semana, teniendo cuidado de no permitir que nadie desvíe el progreso al descargar su propia amargura. Siga ofreciendo esperanza, enfocándose en la sanación, incluso cuando los miembros discuten sus desafíos de perdón.

A continuación se presenta una idea para el ejercicio de conexión a tierra de esta semana (es solo una idea; conoce a su grupo y es libre de usar sus propias ideas para ayudar específicamente a las personas a aprender a vivir conectadas con el momento): puede traer un pedazo largo de hilo o cinta que puede extenderse entre todas las personas de su grupo. Permita que el grupo pase un momento para pasar el hilo / cinta uno al otro, hasta que forme un círculo, con cada persona tomándolo, "conectadas" entre sí. Luego recuérdale a su grupo la increíble conexión que tenemos en este viaje de sanación. Esto incorpora el sentido del tacto, la "conexión a tierra" de las personas cuando tocan el hilo / cinta y también se "tocan" entre sí.

Recuerda: muchos sobrevivientes de abuso, comprensiblemente, odian ser tocados. Esta puede ser una manera de introducir un toque seguro.

Día uno: lo que el Perdón NO es

Recuerde comenzar su grupo cada semana con la "Presentación de cada integrante", que es aproximadamente un minuto para "compartir" algo de cada persona. Esta semana puede hacer que alguien lea la cita de extracción de Nouwen en la página 61 y pídale a cada persona que describa el impacto que tiene sobre ella. O puede comenzar preguntando: “¿El trabajo que realizamos la semana pasada en “Nombre a su Tirano” le trajo nuevos pensamientos, actitudes o acciones a su vida?

Ofrezca oportunidades para que varios miembros del grupo compartan y discutan sus respuestas en la página 61.

Con respecto a la página 62, aquí hay ideas adicionales para ayudarlo como facilitador de grupo a comprender los recuerdos intrusivos: los recuerdos de trauma reprimidos pueden surgir durante una temporada de estrés o durante un período de crecimiento, como al completar el trabajo en Sanidad del Núcleo. Los recuerdos reprimidos también pueden surgir mientras trabaja en el perdón esta semana, lo que podría ser un desafío para algunos sobrevivientes. Dado que los recuerdos de traumas intrusivos a menudo ocurren en "fragmentos", esas pequeñas "piezas" de una memoria pueden parecer piezas de rompecabezas cuando emergen en los pensamientos conscientes de uno. Los miembros del grupo pueden preguntarle cómo saber si estos son recuerdos reales, o si necesitan forzarse a recordar lo que realmente sucedió.

Para cualquier persona experimentando “fragmentos” de recuerdos, puede ser útil meditar en el Salmo 139: 23-24, pidiéndole a Dios que revele cualquier cosa que realmente deba ser recordada. En lugar de preocuparse si un recuerdo se debe a algo que sucedió o es solo un evento imaginado, tales recuerdos pueden ser entregados al Señor. Si está surgiendo una verdadera memoria de trauma, anime a la persona para que evite reprimirla o suprimirla y, en su lugar, la "sienta" brevemente, con el fin de liberarla al cuidado perfecto de Dios, y luego poder continuar avanzando hacia la sanidad.

Asegúrese de resaltar que "la realidad fisiológica es que es imposible olvidar por completo" y que "el perdón no es entender su abuso ", señalando que no podemos encubrir el mal inherente al abuso sexual.

Por favor, pídale a alguien que lea la cita extraíble en la página. 62. Discutir.

Ayude al grupo a entrenarse para “identificar lo que está pensando y sintiendo” (vea las páginas 62 y 63) y para “pedirle a Dios que lo ayude cuando considere cómo perdonar, y a quién perdonar” (por página, 62).

Si las personas comienzan a hablar sobre "quién", recuérdelos que hay un importante trabajo preparatorio que hacer antes de llegar a personas específicas.

Trate de hacer tiempo para preguntar al grupo si quieren que las emociones del pasado definan su futuro (vea la mitad de la página 63).

Personalmente, siento que cualquiera que incite a la gente a contar todo sobre su historia de trauma y / o tratar de recordar todos los horrores que sucedieron es tan dañino como alguien que lleva a alguien a la escena de un accidente automovilístico y le dice: "Sé que usted puede No recordar lo que sucedió aquí o por qué ha estado en coma en la UCI durante el último mes, entonces nos quedaremos aquí en la intersección y esperaremos a que te golpee un camión para que puedas recordar." Lo sé, eso suena ridículo, ¡y lo es! Del mismo modo, es cruel y ridículo "obligar" a cualquiera a recordar horribles recuerdos de traumas, que pueden ser tan desestabilizadores emocional y mentalmente y, a menudo, espiritualmente, como las ramificaciones físicas de un accidente automovilístico. Aunque muchos lo llaman "catártico", contar historias detalladas sobre traumas, para muchos otros no es catártico en absoluto. Esto no significa que no hablemos de historias específicas; significa que sabiamente guiamos 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 la ayuda a recuperar la estabilidad a través de la conexión a tierra, ayudándola a regresar al SNP (Sistema Nervioso Parasimpático), etc. Cuando una persona se da cuenta de que el trauma anterior no tiene que continuar re traumatizando su vida, es entonces increíblemente posible avanzar en la vida.

Esta semana, es importante que ustedes, queridos facilitadores del grupo, comprendan algo sobre la fisiología del trauma. Cuando las personas enfrentan las complejidades inherentes al perdón, prepárese para ayudar a cada persona a saber cómo hacerse cargo de la respuesta al estrés del cuerpo. El siguiente extracto con derechos de autor de mi próximo libro, "Sanidad del Núcleo del Trauma", puede ayudar.

\* \* \* \*

En Los "Estresores de la Vida", el experto médico Hans Selye, M.D. definió el estrés como "la suma de todo el desgaste causado por cualquier tipo de reacción vital en todo el cuerpo en un determinado momento" (p. 274). El estrés multiplicado por el trauma puede aumentar la reactividad fisiológica hasta el punto de que la calidad de vida disminuye. Esta es una idea básica de lo que sucede durante la respuesta al estrés del cuerpo: el Sistema Nervioso Autónomo (SNA), el sistema límbico libera hormonas para prepararlo para el peligro. Esto se conoce a menudo como la respuesta de "lucha o huida".

Después de un evento estresante severo o de numerosos eventos repetidos a lo largo del tiempo, el SNA continúa estimulando el sistema límbico para prepararlo para enfrentar el peligro percibido. En el SNA, existen dos conjuntos de neuronas en forma de almendra conocidas como amígdala que funcionan como el sistema de alarma de su cerebro, enviando mensajes de estimulación rápida al hipotálamo. En tan solo una fracción de segundo, en lo que a menudo se denomina "Desvío de amígdala", su Sistema Nervioso Simpático (SNS) puede activarse, mucho después de que haya finalizado toda amenaza de peligro. A menudo, sin su conocimiento, el SNS continúa repetidamente "dominando y desviando" el pensamiento racional. Ese desvío hace que te sientas angustiado, molesto,

temeroso, acalorado y activa uno o más de los 5 Fs: Lucha, Vuelo, Congelación, Fornicación o Alimentación. [Para una explicación adicional de los 5Fs, vea Ejercicios de conexión a tierra en el día dos].

¿Cómo puede identificarse cuando está siendo conducido por un SNS sobre-estimulado, dirigido por el sistema "HOT" del cerebro? Para ayudarlo a aprender a observar su cuerpo, circule cualquiera de los siguientes que se aplican a usted ahora:

- Dormir sin sentirse descansado.
- Insomnio persistente.
- Comer en exceso o en menor cantidad, comer en exceso o purgar.
- Tensión muscular.
- Sentirse constantemente ansioso o temeroso.
- “Adormecer” o congelar tus emociones.
- Comportamientos adictivos.
- Estar continuamente enojado.
- Rabia.
- Amargura.

Cada vez que note que el estrés lo lleva en un estado de dominancia del SNS (Sistema Nervioso Simpático), puede optar por pasar al Sistema Nervioso Parasimpático "PIE" de su cerebro. Para establecer el dominio de PNS, puede tomar decisiones saludables, entrenándose para pensar con calma y bíblicamente. Sin embargo, debido a que el trauma lo deja vulnerable a los repetidos secuestros de la amígdala, pasar al dominio de PNS no es una opción que se realiza una sola vez. Por lo tanto, es importante trabajar en las técnicas de Sanidad del Núcleo cuando te sientes bien, así que recuerdas cómo pasar al dominio de PNS cuando tu cuerpo está exigiendo que "se caliente" en tu SNS.

En lugar de simplemente aprender "técnicas de afrontamiento", puede administrar su respuesta al estrés ahora. En tan solo un segundo de relajación consciente, como la respiración profunda, puede salir inmediatamente del dominio de SNS e ingresar a su PNS. Proverbios 14:30 explica: "Un corazón en paz trae vida al cuerpo", ¡y eso es cierto! Cuando respiramos profundamente, estamos suministrando oxígeno que da vida, permitiendo que nuestros cuerpos se relajen y estén en paz. Respira profundo ahora, concentrándote en disfrutar este momento.

\* \* \* \* \*

Esta semana, mientras su grupo discute sobre el perdón, especialmente cuando revisan las numerosas experiencias de trauma de Elizabeth (Día Dos), podría ser necesario ayudar a los miembros del grupo a pasar del "caliente" SNS al “cool” Sistema Nervioso Parasimpático (SNP) ¡Prepárate con ideas y herramientas prácticas que puedes usar!

Día Dos: El Viaje de una Persona al Perdón

Haga las preguntas en la página 67, dándole tiempo al grupo para discutir las, así como para hacer preguntas adicionales o para plantear las preocupaciones que experimentaron después de leer la historia de Elizabeth.

Día Tres: El Perdón No incluye necesariamente la Reconciliación

Considere los primeros tres párrafos en la página 68, enfatizando (en párrafo dos) "el derecho del sobreviviente a estar a salvo de un mayor daño emocional, físico, espiritual o mental".

Pida a alguien que lea Filipenses 3: 10-14 (página 68), luego discuta el párrafo que sigue a ese pasaje.

Pídale a Dios que le muestre qué resaltar en la página 69, qué Escrituras enfatizar, qué preguntas discutir, etc.

En la página 70, tómese el tiempo para considerar las "Causas del desaliento" de la tabla y "Para experimentar la esperanza yo puedo ..." y pídale a una o dos personas que compartan lo que incluyeron allí.

¡Hay mucho en el Día Tres, así que continúe con su discusión!

Día Cuatro: Perdón, Seguridad y Justicia

Existe un gran peligro de "salirse del tema" aquí, no es que la justicia sea algo para dejar "fuera de tema", ya que ese es el encabezado del día. El problema surge si alguien se hace cargo de la discusión con los problemas de la injusticia. Estos son desenfrenados, y son horribles, pero tenga en cuenta que nos estamos enfocando en la sanidad y la esperanza.

Asegúrese de que todos anoten el número de teléfono en la página 72 y entiendan cuándo tenemos la responsabilidad de denunciar sospechas de abuso.

Trate de enfatizar el punto en la página 73: "Muchas personas se resisten al perdón porque creen que esto hará que el delincuente se "escape del castigo", etc. Discuta el Salmo 10: 17-18 (página 73).

Día Cinco: Mi Viaje al Perdón

Hoy, estamos enfatizando varios aspectos importantes del perdón, incluyendo:

1. Jesús nos dijo que oráramos, "perdona nuestros pecados, como nosotros perdonamos a los que pecan contra nosotros" (Lucas 11: 2-4). El perdón, entonces, es una orden del Señor.
2. El perdón nos protege de llevar una raíz amarga que se manifieste en nuestras almas mucho después de que alguien nos haya herido (página 74).

3. Comprender el perdón nos ayuda a darnos cuenta de que la reconciliación no siempre es posible.
4. El perdón significa que el abuso es tan grave y tan perjudicial que el hecho de no perdonar le otorgará poder al abuso durante el resto de su vida (página 75).

El capítulo de la próxima semana, "Perdonar y seguir adelante", continuará desarrollando el importante trabajo que estamos realizando esta semana.

Celebre con su grupo que esta semana marca el punto medio de su viaje de sanación. Este sería un buen momento para anunciar el Proyecto final del grupo, si desea hacerlo como parte de su proceso grupal. Muchos grupos utilizan su sesión final de grupo como una oportunidad para que cada miembro del grupo comparta un proyecto creativo que exprese lo que ha ganado durante su trabajo en Sanidad del Núcleo. Es posible que ya haya explicado el proyecto final anteriormente. Si es así, este es un buen momento para recordárselo a todos, o para presentarlo por primera vez. Los proyectos individuales pueden ser 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 tienen una celebración especial durante su última reunión de grupo. Eso podría ser una comida, con todo el mundo trayendo una ensalada o algo más; podría ser un postre, etc. Pregúntele a su grupo qué les gustaría hacer para celebrar en su última sesión para que puedan comenzar a planificar eso, así como sus proyectos finales individuales.

### Preparándose para discutir la Séptima Semana: Perdonar y Seguir Adelante

Por favor, recuerde orar por cada miembro del grupo mientras completan el desafiante trabajo de esta semana. Durante la semana, puede enviar un correo electrónico para recordar a todos la importancia de trabajar en el perdón. Aquí hay un correo electrónico de muestra:

Hoy, trabajando en el capítulo siete, oro por cada una de ustedes. ¿Cómo va tu proceso del perdón? El trabajo de esta semana es fundamental, un punto de inflexión en su camino de esperanza. Oro para que dediques tiempo cada día para avanzar de manera constante a través de los pasos del perdón para que puedas experimentar una profunda libertad de todos los que te hirieron.

¡Estamos en la segunda mitad de nuestro viaje de sanación ahora! Felicidades por todo tu trabajo duro.

### Consideraciones importantes para los facilitadores

Aunque no todos los sobrevivientes de abuso sexual experimentan TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático), muchos lo hacen. Durante este tiempo del trabajo de Sanidad del Núcleo, algunos miembros del grupo experimentarán mayores ramificaciones del TEPT. Es importante ser consciente de cómo podría verse eso. Sin embargo, NO diagnosticar. Si alguien presenta numerosos síntomas de

Trastorno de Estrés Postraumático, remítala en privado para que reciba atención de salud mental adecuada centrada en el trauma.

Los siguientes indicadores se incluyen para su conocimiento como facilitadores de grupo, no para discusión de grupo. [¡Probablemente ya te hayas dado cuenta de que no hay forma de cubrir todo en cada capítulo tal como es! Aun así, debe estar consciente de estas posibles preocupaciones.]

El Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales [DSM-5] describe varios factores que contribuyen al Trastorno de Estrés Postraumático, incluidos los siguientes:

A. Exposición a muerte real o una amenaza de muerte, lesiones graves o violencia sexual en una (o más) de las siguientes maneras:

1. Experimentar directamente el evento (s) traumático (s).
2. Ser testigo en persona del evento (s) que ocurrió a otros.
3. Descubrir que un (los) evento (s) traumático (s) le ocurrió a un familiar cercano o amigo cercano.

El DSM-5 incluye muchos otros indicadores posibles de la presencia de TEPT, entre ellos:

- Recuerdos recurrentes, involuntarios e intrusivos de los eventos traumáticos. En niños mayores de 6 años, se puede producir repeticiones en el juego en donde se expresan los temas o aspectos de los eventos traumáticos.
- Sueños perturbadores recurrentes en los que el contenido y / o el efecto del sueño pueden estar relacionados con el (los) evento (s) traumático (s). En los niños, puede haber sueños aterradores sin contenido reconocible.
- Reacciones Disociativas (por ejemplo, flashbacks) en las cuales el individuo siente o actúa como si los eventos traumáticos fueran recurrentes.
- Perturbación psicológica intensa o prolongada al exponerse a señales internas o externas que simbolizan o se parecen a un aspecto del evento (s) traumático (s).

El DSM-5 enumera muchos otros indicadores de trastorno de estrés postraumático, que incluyen, entre otros: una evitación persistente de cualquier cosa asociada con el evento (s) traumático (s); alteraciones cognitivas negativas y estado de ánimo negativos asociados con el evento (s) traumático (s); creencias negativas o expectativas negativas sobre uno mismo, los demás o el mundo; un estado emocional negativo persistente; interés o participación marcadamente disminuida en actividades significativas; sentimientos de desapego o alejamiento de los demás; incapacidad persistente de experimentar emociones positivas; comportamiento irritable y arrebatos enojados (con poca o ninguna provocación); comportamiento imprudente o autodestructivo; hipervigilancia respuesta de sobresalto exagerada; Problemas con la concentración y / o el sueño, etc.

Si los miembros del grupo se describen a sí mismos como experimentando numerosos síntomas de Trastorno de Estrés Postraumático, aliéntelos en privado a buscar ayuda, de un consejero o psicólogo

con licencia que esté capacitado para ayudar a los sobrevivientes de traumas a curarse de manera efectiva. [Para su información: Si un consejero profesional les dice que no hay ayuda para el Trastorno de Estrés Postraumático, no recomiende que reciban asesoramiento de esa persona, porque ¡hay ayuda y sanación disponibles!] La investigación actual en neurociencia ilustra numerosas formas en las que el TEPT no necesita continuar definiendo la vida de la persona! Otro lugar para evitar ir en busca de ayuda es con cualquiera que ayude a sus clientes a "revivir" las experiencias de trauma. Aunque las personas necesitan enfrentar lo que sucedió, es para liberar traumas pasados, ¡no para revivirlos!

La influencia del trauma puede disminuir a través de la Terapia Cognitiva Conductual, el tratamiento centrado en la solución u otra forma de terapia como la Desensibilización y Reprocesamiento por Movimiento de los Ojos (EMDR), un método altamente efectivo 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, brindando efectos de tratamiento profundos y estables en un corto período de tiempo". Se puede experimentar una amplia mejora y reducción del trauma.

### Discusión para la Séptima Semana: Perdonar y Seguir Adelante

Comience la discusión en grupo con la presentación de cada participante y pídale a cada persona que se tome un minuto para compartir un aspecto útil de porque es importante perdonar. Si alguien indica que nada fue útil, ayúdelos a preguntarse por qué ese podría estar sucediendo eso.

*Objetivo Central de esta semana: Comprender y Aplicar Tres Pasos de Perdón.*

Ejercicio de conexión a tierra: dar a cada persona aproximadamente 2 cucharadas de Play-Doh negro, o un mini-can de Play-Doh si está disponible. Si es posible, traiga una imagen pequeña en un marco negro y colóquela en el centro de la mesa, con solo la parte posterior de la imagen visible. Señale la imagen y pregunte qué ven.

Luego, gire la imagen, observando que a menudo solo vemos el "reverso" de nuestros problemas; El trabajo de este capítulo nos está ayudando a ver que hay belleza por delante para nosotros a medida que avanzamos, liberando traumas pasados. Haga que las personas trabajen creativamente con su Play-Doh en algo que les recuerde que pueden seguir avanzando, enmarcando sus vidas de nuevas maneras, etc.

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, Liberar y Renovar. [¡Por ahora, seguramente habrá notado lo fácil que es no cubrir por todo un capítulo durante el rápido ritmo que se lleva en el grupo! Y eso está bien, confiamos en que Dios sea original con su plan, y su guía, para cada grupo. Sin embargo, en esta semana es vital planear "llegar" al quinto día.] Todos los que han hecho esta tarea han trabajado arduamente en esta "decisión de perdonar" (vea la página 88); asegúrese de que hay un tiempo de discusión adecuado y de esa manera demostrarles que respeta su trabajo duro.



Cuando comience, podría recordar a todos que cubran este capítulo las veces que sea necesaria para garantizar que el material se internalice y se aplique a su vida diaria. Habrá otros momentos en la vida, para todos nosotros, cuando necesitaremos aplicar estos principios de perdón a otras situaciones, preocupaciones y personas.

#### Día Uno: Recordando para Perdonar

Comience con una oración, pidiéndole a Dios que ayude a cada persona a recordar solo lo que necesita ser recordado para liberar el trauma pasado, y para confiar cualquier cosa que no puedan recordar a Dios, quien los ama y quiere liberarlos del mal. En la página 77, lea el Salmo 139: 23-24, señalando la importancia de orar durante la aplicación del capítulo siete.

En la página 77, donde se enumeran "personas a las que debo perdonar por molestarme" y "personas a las que debo perdonar que pudieron haber detenido el abuso pero no lo hicieron", también podrían incluir a "personas a las que traté de decirles pero no me creyeron" en el segundo grupo.

Recuerde al grupo que continúe usando Play-Doh para conectarse a tierra, en cualquier momento que sea necesario, durante la discusión de esta semana.

#### Día Dos: Resentimientos, Amargura y otras Opciones Destructivas

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

Es importante enfatizar la primera línea en la página 78: "Si no perdona, su abuso continuará definiéndolo". Pregunte a su grupo qué significa esa declaración para ellos.

Si cree que la historia del alguacil en las páginas 78-79 se identificara con su grupo, brevemente [recordando nuestro objetivo para llegar al Día Cinco] considere esa historia, formule la pregunta en la página 79, "¿Deseas llevar a tu abusador contigo a todas partes por el resto de tu vida?"

En la página 79, nota; "Usted no tiene que sentir que libera a su agresor para hacerlo", formulando la pregunta abierta, "¿Cómo podría sentirse cuando elige entregar a su ofensor (es) a Dios?"

#### Día tres: Cómo Perdonar

Pregunte si algún miembro del grupo noto que Génesis 37-39 se relaciona con ellos. Asegúrese de haber leído, considerado y aplicado cuidadosamente los principios bíblicos de estos capítulos, así como los de Génesis 40-46 (consulte las páginas 80-83 del libro de trabajo). La historia de José proporciona abundantes ejemplos de una persona que, después de haber sido tratada injustamente y ser maltratada por miembros de la familia y por otras personas, continúa confiando en Dios y experimentando la libertad de caminar en Su Esperanza, a pesar de las horribles circunstancias externas. De hecho, hay tanto en la historia de José que fácilmente podríamos "quedarnos" aquí y no llegar al Día Cinco. Así que siga adelante. Siempre puede revisar la historia de José en otro momento, como durante la

discusión de Identidad en la Semana Ocho, o en la Semana Nueve "Diseñado con Propósito", o incluso en la Semana Diez, "Construido para Perteneceer".

Si hay tiempo, bríndeles a los miembros del grupo la oportunidad de compartir sus respuestas a la mitad de la página 81, donde dice: "Piensa en tu vida en este momento. ¿Confiarías tus penas y preocupaciones actuales a Dios, aceptando Su provisión de gracia para una nueva esperanza, nueva vida y un nuevo comienzo? Escriba su respuesta como una oración a Dios". Tenga en cuenta que esta es una oportunidad para que cada persona elija una respuesta en lugar de ser impulsado por reacciones antiguas.

El tercer día incluye una discusión de Génesis 50: 15-21, que incluye a José diciéndole a sus hermanos: "Es verdad que ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios transforma ese mal en bien para lograr lo que hoy estamos viendo: salvar la vida de mucha gente. Así que no tengan miedo, Yo cuidare de ustedes y de sus hijos". Puede pedirles que consideren formas en que Dios está usando el mal que otros intentaron para acercarlos hacia Él.

Es importante enfatizar la seguridad de cada miembro del grupo (ver el párrafo final en la página 82), asegurándose de que entiendan que no es necesario, ni se recomienda generalmente, que los sobrevivientes estén en contacto con los perpetradores como parte de su proceso de perdón.

En la página 83, haga la pregunta: "¿Confiará su sufrimiento a Dios, esperando su justicia, sanidad y esperanza?"

Día Cuatro: Una Nueva Perspectiva

Discuta el primer párrafo en la página 84, reiterando que "la buena noticia sobre el perdón es que puede experimentarlo al liberar a su agresor de su 'gancho' al 'gancho' de Dios .En lugar de minimizar el alcance y el daño inherente al abuso sexual, puede enfrentarlo. Ahora es vital saber cómo avanzar y ser liberado de un trauma pasado".

Discuta los párrafos dos y tres en la página 84, luego haga la pregunta "Cómo".

Durante el cuarto día, estará considerando el Objetivo de esta semana, Tres Pasos o Principios Específicos de Perdón, que se describen en la página 87. Estos principios se explican en Romanos 12: 14, 17 y 19:

1. Bendice a los que te persiguen.
2. No pagues mal por mal.
3. Deja la venganza al SEÑOR, descansando en Sus promesas.
4. Pregunte al grupo qué les está ayudando a comprender y aplicar estos tres principios del perdón.

Día Cinco: Escribir, Liberar y Renovar

Pregunte cuántos miembros del grupo escribieron sus cartas de perdón, dándole tiempo a cualquiera que quiera compartir, ya sea sobre el proceso de escribir cartas de perdón, leer una de sus cartas al grupo, o describir los obstáculos que están experimentando para completar la tarea de este capítulo.

No todos se sentirán cómodos leyendo estas cartas en voz alta. Asegúrese de que las personas sepan que no tienen que "compartir" sus cartas en grupo; eso es simplemente una oportunidad disponible si alguien siente que será útil para el proceso de sanidad.

Discuta la referencia de la página 88 al Paso Uno, repasando la lista de personas que necesitan perdonar, desde el primer día.

Segundo paso, también en la página 88, dice: "recuerde que las cartas están diseñadas para ser un lugar seguro para que exprese la profundidad y el significado de su dolor". Enfatice la declaración: "NO ENVÍE SUS cartas a menos que tenga a alguien que lo ayude a enfrentar potenciales nuevos danos"

El tercer paso del proceso de la carta de perdón es escribir una carta a cada persona en su lista, con pasos prácticos en las páginas 88 y 89 para ayudarlos a lograr ese objetivo.

Después de discutir estos pasos, pídale a alguien que lea el Salmo 57: 1-3 y el Salmo 91: 1-4, de la página 89.

Termine la discusión grupal de esta semana con oración y aliento, felicitando al grupo por su voluntad de seguir adelante en la vida.

Después de leer la declaración (página 89): "muchas emociones pueden aflorar", pregunte si alguien está experimentando emociones nuevas o "descongeladas" mientras escribe sus cartas. Anime al grupo a compartir lo que les está ayudando a manejar esas emociones [por ejemplo, orar, escuchando música, leyendo un salmo, haciendo ejercicio, etc.]. Discutir.

En la página 90, pregunte si alguien quiere compartir cosas que han escrito en su diario que describan "cómo planea aplicar lo que Dios le ha enseñado sobre el perdón".

### Discusión para la semana ocho: ¿Quién soy yo?

Una idea para la "Presentación" grupal de esta semana: pídale a cada persona que responda a la pregunta "¿Quién soy yo?" que esta al principio de la página 91. Cuando las personas saben quiénes son, pueden vivir con esperanza y confianza renovadas en cualquier situación. Por lo tanto, ¡desarrollar un sentido bíblico de identidad es vital para la Sanidad del Núcleo!

Continúe con un ejercicio de conexión a tierra diseñado para ayudar a su grupo a aprender cómo anclarse en el presente. Esta semana, podrías probar con conectarse a tierra con el arte. Puede hacer que todos dibujen algo básico que ayude al grupo a conocerse. Si lo desea, el ejercicio de esta semana

podría ser la presentación de su grupo en lugar de la idea en el párrafo uno. O bien, sus dibujos podrían ilustrar lo que escribieron.

Facilitador: en este punto del curso, es probable que haya tenido al menos un miembro del grupo que diga: "La conexión a tierra no funciona para mí". Puede estar en desacuerdo con esa afirmación, usándola como una oportunidad de enseñanza. La conexión a tierra funciona, pero debe hacerse repetidamente, a menudo, literalmente cientos de veces por día. El cuerpo ha aprendido a reaccionar ante los recuerdos de trauma [que se activan inconscientemente por los cinco sentidos], y la conexión a tierra requiere tiempo y repetición para ayudar al cuerpo a "desaprender" lecciones dolorosas. La conexión a tierra, entonces, no es "hacerlo una vez y ya está". En cambio, es entrenar conscientemente al cuerpo para que se relaje cada vez que recuerde un trauma pasado. Cuando se produce una memoria intrusiva, ya sea que afecte la mente, el cuerpo o las emociones, una persona no podrá "permanecer" en las ramificaciones de esa memoria si presta atención a sus cinco sentidos y cambia de enfoque conscientemente, pasando de la dominancia del Sistema Nervioso Simpático (SNS) a un estado relajado de dominación del sistema nervioso parasimpático (SNP).

Enseñamos nuevos ejercicios de conexión a tierra cada semana, son numerosas opciones para que las personas puedan elegir los ejercicios que prefieran. Recuerde a su grupo que practique la conexión a tierra cuando no sientan que necesitan hacerlo, como cuando se sienten tranquilos y felices, para que sepan cómo aplicar estas técnicas cada vez que sus mentes, cuerpos o emociones experimentan viejos recuerdos traumáticos. ¿Cómo puede alguien saber cuándo es el momento de utilizarlos? Notando la presencia de uno o más de los 5Fs (Lucha, Vuelo, Congelación, Fornicación, Alimentación), es hora de practicar la conexión a tierra. Es el momento de conexión a tierra cuando uno experimenta un dominio "caliente" del sistema simpático (SNS). Los comportamientos y emociones del SNS pueden incluir ser agresivo, mandón, defensivo, hostil, reactivo, impulsivo, inatento, arrebatos repentinos de enojo, ansiedad, irritabilidad, sentirse tenso, frustrado, etc. Estar en el sistema "caliente" no es una indicación de fracaso; 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 el cuerpo de curarse del trauma.

Dado que el tiempo no cura las heridas por trauma, es vital para los facilitadores ofrecer constantemente la esperanza junto con las habilidades prácticas para que las personas puedan saber con seguridad cómo superar las repercusiones del trauma, y cómo responder en lugar de reaccionar ante un peligro real y percibido. Con solo diez o quince segundos de relajación consciente, es posible disfrutar de la vida en el SNP "cool" del cuerpo. Esa transición puede ocurrir a través de un ejercicio mental simple, como las matemáticas, a técnicas de una conexión a tierra física como la respiración diafragmática o relajar intencionalmente varios músculos, o a través de una conexión a tierra suave [auto conversación positiva]. Es posible desplazar la hipervigilancia del SNS al operar en el SNP y obtener relajación.

Ahora, de vuelta a la semana ocho!

*Objetivo de Sanación Básica: Reconocer Cinco Áreas de Identidad y aprender cómo crecer en cada área.*

Las cinco áreas de crecimiento (espiritual, social, emocional, intelectual y físico) se ilustran en el gráfico en la página 92 de Sanidad del Núcleo.

En la página 92, pregunte si alguien ha estado "cancelando" alguna de las cinco áreas.

Día uno: Descubriendo una Identidad Espiritual

Durante la discusión de este día, enfatice cómo podemos encontrarnos en Dios, pidiéndoles a las personas que lean extractos de la discusión de este día, incluyendo Mateo 11:28 y Juan 14: 6.

Tómese tiempo para discutir las citas en la página 93, así como las respuestas de las personas a Jesús, a Agustín y a C.S. Lewis.

Asegúrese de pasar el tiempo adecuado explorando la identidad espiritual, ¡porque aquí es donde realmente descubrimos quiénes somos!

En la página 94, contesta la pregunta sobre la misión de Dios para tu vida.

Tómese el tiempo para considerar los obstáculos que las personas experimentan con respecto a confiar en Dios; La página 94 menciona dos de ellas:

1. Dificultad para confiar en alguien, incluyendo a Dios
2. Una actitud de rebelión obstinada o indiferencia pasiva hacia Dios.

Pida a alguien que lea 1 Juan 4: 10-11, en la página 95, luego discuta la Buena Nueva, que Jesús es la provisión de Dios para nuestros pecados

Tomarse el tiempo para que alguien lea Juan 8: 1-11 en voz alta, luego discuta la pregunta y las "impresiones" que siguen a ese pasaje en la página 95.

Ayude a su grupo a imaginar el amor de Jesús (vea la página 96); ayude a las personas a aprender a estar alertas a la "voz" que escuchan cuando leen o escuchan la Palabra de Dios. Lea la sección en las páginas 96-97 que aclara la auténtica Voz de Dios de amor y compasión por los afligidos, considerando el Salmo 72: 12-14 y el Salmo 37: 4.

Pregunte si alguien quiere aceptar el amoroso pago de Jesús por los pecados y comience a “avanzar hacia un nuevo futuro y una nueva esperanza” (vea la página 97). . Si está indicado, repasa Juan 14: 6, Juan 3:16, etc.

## Día dos: Identidad social

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

A partir de la página 97, resuma que, cuando el trauma sigue definiendo las vidas de los sobrevivientes, podría estar dando voluntariamente a sus perpetradores el poder de seguir definiéndolos.

Discuta cómo hacer "nuevas elecciones todos los días" puede ayudar a los sobrevivientes a cambiar su identidad social.

Haga que alguien lea la cita de Kevin Leman (página 98).

Pregunte acerca de las etiquetas internas, y discuta si los miembros del grupo “hablarían con alguien tan desagradable como usted habla con usted mismo” (por página 98).

Considere la importancia de deshacerse de las máscaras y de ser la misma persona en el hogar, la escuela, el trabajo, etc. (revise las páginas 98 y 99).

Desde la página 99, discuta cómo los miembros del grupo están eligiendo "no dejar que el pasado continúe dictando cómo se relaciona con los demás".

Pídales a las personas que compartan los pasos positivos que tomarán (página 100) a partir de hoy.

## Día Tres: Identidad Emocional

Pregunte si alguien notó actitudes viejas que deben dejar ir (página 100) o si han creído la falsa idea de que tienen que "sentirse bien" antes de que puedan sanar. Discuta el impacto de falsas creencias como esa.

Considere la importancia de "ajustar su forma de pensar" (párrafo dos en el Día Tres, p. 100).

Pida a alguien que lea Efesios 4: 26-27. Discuta su aplicación (página 101).

Considere la cita de extracción en la página 101; discuta el flujo de emociones y cómo aplicar los conceptos que produce.

Mientras discute los mecanismos de defensa como posibles obstáculos para la sanidad (vea la página 102), observe el párrafo 3: "ya que no está enfrentando actualmente los factores estresantes que activaron estos mecanismos de defensa" piense cómo integrar esa idea con otro recordatorio que le permita continuar conectadas a la tierra en el presente. Para aquellos cuyos cuerpos están continuamente regulados por los viejos recuerdos de trauma en un estado de dominación SNS, probablemente también estén gobernados por mecanismos de defensa debilitantes, que impiden la

curación del núcleo. El tiempo en grupo puede ayudar a las personas a ver que es posible pasar de viejos y destructores hábitos a una nueva libertad, ¡a una sanidad profunda del núcleo!

En P. 104, lea "Dios tiene algo mejor para usted que cualquier cosa que el mundo ofrezca", pidiéndole a alguien que lea Juan 15: 9-12.

Haga la pregunta en el párrafo dos en la p. 104.

Al darse cuenta de que muchas personas permanecen atrapadas en el trauma debido a la culpa, presten especial atención al resto de la pág. 104.

Día Cuatro: Identidad Intelectual

Al igual que con el trabajo de cada día, considere y resalte las secciones para su discusión grupal. En la página 105, puede hacer que alguien lea Gálatas 5: 1 y la cita de David Benner.

En las páginas 106 a 108 hay seis pasajes de las Escrituras, cada uno de ellos significativo para la sanación del núcleo. Pregunte a Dios cuál de los siguientes puntos enfatizará: Lucas 18:14, Sofonías 3:17, Colosenses 3: 1-4, Filipenses 3: 7-10a, 2 Corintios 10: 4-5, y Jeremías 17: 9-10. En oración, considere cuál de las preguntas de este día para discutir.

Día cinco: Identidad física

Si tiene tiempo, discuta la cita de Hans Selye en la página 109 y la pregunta que le sigue.

Discuta la pregunta al final de la página 110 y otros puntos en esta sección, si tiene tiempo.

Trabajo de Bonus de fin de semana: esta semana, estamos considerando la sexta etapa del desarrollo psicosocial, la adolescencia tardía y el posible impacto que el abuso sexual produce en la vida cuando este se ha experimentado en esta etapa o en la anterior.

La verdadera historia de "Sabrina" ilustra una forma en que el abuso sexual infantil puede afectar la vida de un adulto joven. Sabrina podría haber experimentado fácilmente la confusión de género, pero no lo hizo. Su historia ilustra cuán poderosa puede ser la sugerencia de un amigo.

Haga una pausa y pregúntese qué "sugerencias" influyen en su vida, sea diligente en escuchar la Verdad mientras se prepara para dirigir la discusión de este importante capítulo sobre la identidad. ¡Qué privilegio es ayudar a las personas a saber QUIENES están en Cristo!

## Discusión de la Semana Nueve: Diseñado con Propósito

Estimados facilitadores,

¿No es un privilegio increíble contemplar que nuestras vidas tienen un significado y un propósito? Mientras se prepara para facilitar la discusión del Capítulo Nueve, considere en oración lo que es relevante resaltar del trabajo de cada día, dándole tiempo para cubrir puntos importantes, como "¡Usted es más que un vencedor del Día Cuatro"!

Ya te has dado cuenta de que no enfatizamos la "condición de víctima" en Sanidad del Núcleo, usando el término "sobreviviente" en lugar de "víctima" para describir a alguien que ha sufrido abuso sexual. La discusión de este capítulo subraya otra distinción clara: ¡las personas no son definidas por su abuso! Puede alentar a su grupo a cultivar el pensamiento centrado en la solución, ayudándolos a comprender y aplicar las lecciones vitales de la Biblia sobre el propósito y el significado de la vida.

¿Por qué necesitamos integrar métodos de consejería comprobados con las Escrituras en Sanidad del Núcleo? Utilizamos cuidadosamente métodos terapéuticos basados en la evidencia que pueden ayudar a las personas a desarrollar nuevas habilidades para la vida, estrategias de afrontamiento y patrones de pensamiento saludables. La Palabra de Dios ilumina numerosas estrategias de afrontamiento y procesos de pensamiento mientras que ofrece una esperanza transformadora y que apaga la sed del alma junto con nuevas formas prácticas de vivir. ¿Alguna vez has recibido un masaje? Si es así, su terapeuta de masaje probablemente le dijo que después del masaje deberá “beber mucha agua para que las toxinas liberadas durante su masaje puedan ser eliminadas de su cuerpo.” Del mismo modo que el agua ayuda al cuerpo a eliminar toxinas, el agua viva de la Palabra de Dios nos ayuda a que eliminemos las "toxinas" como las mentiras inherentes al abuso sexual y aprendemos a vivir con nuevas esperanzas y victorias. Jesús le dijo a la mujer samaritana: “El que beba del agua que yo le doy, nunca tendrá sed. De hecho, el agua que le doy se convertirá en él en un manantial de agua del que brotara vida eterna "(Juan 4:14).

\* \* \* \*

¡A la semana nueve!

Haga que los miembros del grupo se presenten y pídeles que tomen un minuto para describir cómo se conectan con la declaración del primer párrafo: “A lo largo de este libro, ha aprendido que soy valioso y que ya no estoy definido por el abuso que dañó lo más íntimo de mi ser”.

Conexión a tierra: Tal vez un poco de ligereza ayudará a su grupo a relajarse antes de comenzar la importante consideración del Propósito de esta semana. La presentación del ejercicio de conexión a tierra 4-D [cuatro direcciones] generalmente provoca risa al tiempo que ofrece una herramienta de conexión a tierra versátil. Un 4-D puede ayudar a las personas a moverse rápidamente hacia su SNP (sistema nervioso parasimpático) y puede implementarse de muchas maneras: se completa un 4-D "Completo" de pie, tomando tiempo para estirar completamente su cuerpo hacia el norte, el sur, al oeste, y luego al este. ¡Te recomiendo que ayudes a tu grupo a hacer un 4D “completo”! Dígales también que este ejercicio puede modificarse fácilmente para que otros no se den cuenta de que lo está haciendo. Cuando se siente ansioso en el trabajo o en una situación social, puede completar un 4D de



“debajo del escritorio” o “debajo de la mesa”, moviendo suavemente un pie, una mano o un dedo en cada una de las cuatro direcciones.

Haga que alguien lea la declaración de Rick Warren en la página 113.

*Objetivo central de Sanidad: Comprender y Articular el Propósito de tu Vida.*

Día uno: Encontrar el Enfoque

Mientras Dios guía, discuta la cita de Myles Munroe en la página 113, y luego pídale a alguien que lea las últimas tres líneas en la página 113. [Es vital ver el trauma del pasado como “interrupciones del propósito para el cual nació”, para que la gente tenga la esperanza de que ¡Realmente pueden moverse más allá del abuso!

En la página 114, puede preguntar si alguien quiere compartir información sobre el Salmo 139, o puede explorar Mateo 6 en las páginas 114-115, o los pensamientos de “Búsqueda de significado del hombre” de Viktor Frankl en la página 115, discutiendo qué opciones específicas los miembros del grupo escribieron sobre tener "una actitud llena de proposito" en la página 116.

Continuando con la discusión de la elección, explore Romanos 12: 1-2 en la página 116, centrándose en cómo elegir caminar en la voluntad y la fuerza de Dios en lugar de cumplir con el propósito del mundo.

Día Dos: Hacer Cosas Pequeñas en lugar de Cosas Grandes.

En la página 117, pregunte si alguien se tomó el tiempo para "simplemente darse cuenta de las personas que lo rodean" (etc.) y cómo fue eso. Continúe, preguntando qué es lo que mencionaron como formas de comenzar a darles a otros "una taza de agua fría".

Analice la explicación de Viktor Frankl sobre las tres formas en que podemos descubrir el significado en la vida (página 118).

Dependiendo de cómo transcurra la discusión y del tiempo que te quede, puedes pedirle a alguien que lea 1 Pedro 4: 1-11, en la página 119 (o de su propia versión preferida de las Escrituras). Continuando en la página 119, pregunte qué tres pasos enumeraron las personas que pueden ayudarles a experimentar el propósito de Dios.

Día tres: Evitar Interrupciones en una Vida con Propósito

Pregunte cómo concentrarse en las heridas o injusticias pasadas o presentes impide que las personas vivan en el propósito de Dios (parte inferior de la página 119).

En la página 120, dé a las personas tiempo para hablar sobre las formas en que han visto a Dios restaurando sus vidas y trabajando en ellas.

Si hay tiempo suficiente, pídale a alguien que lea la cita de Frankl en la página 120.

En la página 121, la primera pregunta es importante: "¿Cómo confiarás tus miedos y dificultades a Dios?" Eso logra dos cosas: permite que las personas sepan que está bien tener miedos y dificultades, incluso después de haberse sanado de un trauma sexual. . También nos recuerda que podemos confiar esos desafíos al Dios que nos ama a cada uno de nosotros.

Comparta formas en que la Tabla de CHAFF (página 121) se puede utilizar constantemente para ayudar a identificar distracciones en una vida centrada en Dios mientras aprende a vivir en la provisión de Dios en lugar de la satisfacción temporal del mundo

Día Cuatro: ¡Eres más que un Vencedor!

Pídale a Dios que guíe a su grupo en una discusión de Romanos 8: 31-30 que cambie su vida. Tómese el tiempo para asegurarse de que las personas entiendan cómo aplicar estas increíbles promesas a sus vidas para que puedan vivir ahora como "más que un vencedor". Señale que podemos vivir como "más que vencedores", no porque de alguna manera hayamos "llegado" sino que es debido a que la muerte y resurrección de Jesús proporcionan esta "victoria superadora" (versículo 17) para nosotros.

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

Día cinco: Declaración de su Visión Personal

Si no tiene tiempo para discutir el quinto día, no se preocupe. Hay una amplia explicación en el libro de trabajo para que las personas hagan este ejercicio individualmente. ¡Solo recuerden a todos que se tomen el tiempo para hacerlo! Si es posible, sin embargo, haga que una o dos personas compartan sus declaraciones de visión y misión (páginas 126 y 127).

### Discusión para la Semana Diez: Diseñado para Pertenecer

El Salmo 147: 3 promete que "Él sana a los quebrantados de corazón y cubre con vendas sus heridas". Qué maravillosa oportunidad tenemos nuevamente esta semana de ofrecer el bálsamo de Dios a las almas heridas por un trauma sexual. Aunque no somos capaces de sanar almas humanas, ¡Dios es profundamente capaz de lograr eso! Muchos encuentran consuelo y esperanza para lograr la sanidad cuando se entrenan para observar el poder y la magnificencia de Dios en la naturaleza, dándose cuenta de que Él es el que "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 inquebrantable" (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 las personas se den 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 completamente vivo en este momento.

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 experimenten el sentido de hogar. Es vital que los escuches y presentes una esperanza auténtica. Este capítulo ofrece numerosas ideas proactivas para construir relaciones saludables, comenzando desde adentro hacia afuera (consulte las páginas 133-134). También ofrece ideas (página 142) sobre cómo las personas pueden aprender a comunicarse con otros. Para algunos que no tienen conexión humana, puede ser útil conectarse con una mascota como un perro o un gato. Para otros, quienes no pueden tener mascotas, incluso visualizar cómo se sentiría tocar a un animal de cuidado puede ser reconfortante en momentos de soledad y en la vida cotidiana.

Es útil conocer los estilos de Apego mientras se prepara para el debate de esta semana, aunque no es un tema para explorar con su grupo debido a limitaciones de tiempo. La Teoría del Apego se basa en la investigación de Mary Ainsworth y John Bowlby, quien define nuestra capacidad de vincularnos con los demás como "conexión psicológica duradera entre los seres humanos". Las investigaciones actuales indican que una madre biológica que haya tenido una experiencia traumática liberará cortisol que luego esa absorbido por su hijo en el útero a través de la placenta, afectando el sistema nervioso central, el sistema límbico y el sistema nervioso autónomo de un bebé. Esto puede incluso hacer que un bebé tenga la amígdala agrandada, lo que podría dificultar que el bebé aprenda la regulación emocional.

Para su información, aquí hay un breve resumen de los Cuatro Estilos Básicos de Apego:

1. Seguro: se ve a sí mismo como digno y capaz de conectarse y comunicarse con otros.
2. Apego Evitativo: despectivo debido al temor de estar demasiado cerca o demasiado lejos de los demás; Podría parecer preocupado; no pide nada a los demás.
3. Apego Ambivalente: caracterizado por apego inseguro y alta ansiedad.
4. Apego desorganizado: tiene un sentido interno fragmentado del yo, a veces expresado con movimientos aparentemente no dirigidos, "congelamiento" y patrones contradictorios de interacción con los demás.

El trabajo de esta semana en Pertenencia puede ser un paso importante para ayudar a los miembros del grupo a desarrollar un vínculo seguro, primero con Dios y luego con otros. Para aquellos que no se unieron con seguridad a sus cuidadores durante la infancia o la infancia, encontrar el sentido de pertenencia en la edad adulta puede ser extremadamente difícil. Como los miembros del grupo consideran "pertenecer", las viejas heridas de apego podrían emerger. Esté alerta a las afirmaciones basadas en el miedo o los estilos de interacción contradictorios para que pueda guiar la discusión hacia la seguridad de todos.

FYI: Durante la edad adulta, las heridas de apego en la infancia pueden hacer que las personas sean vulnerables a desarrollar SEPT (Síndrome de Estrés Post Traumático) después de un trauma, o a experimentar desapego, disociación y desconexión en sus relaciones. Aunque nuestro trabajo en este capítulo no puede reparar completamente estas complejas heridas, puede ofrecer nuevos patrones,

junto con la esperanza de poder romper el ciclo de trauma. Es importante ser sensible a las posibles complicaciones relacionadas con estas preocupaciones. [Estar al tanto de las heridas de apego ofrece otro incentivo para permanecer en el tema de manera constante, discutiendo este capítulo día a día, durante su sesión de grupo.

Presentación: al comenzar su discusión grupal, pueden presentarse con su propia idea original, o simplemente puede cambiar la declaración en el segundo párrafo en la página 130 a una pregunta, tal como: “¿Qué aprendió al trabajar esta semana sobre su valor innato, al saber que Dios lo diseñó para ser amado, respetado y valorado?”

Conexión a tierra: ¡pruebe algo creativo esta semana y hazme saber cómo va! ¡Gracias!

*Objetivo de Sanidad del Núcleo de esta semana: Entender e Identificar a dónde Perteneces.*

Día uno: Pertenecer a la Iglesia

Dado que muchas personas han resultado heridas en la iglesia, la discusión de hoy podría descarrilar fácilmente su "camino de esperanza". Las observaciones introductorias de esta semana incluyen: "Muchos de los que sufren abusos espirituales en la iglesia dicen que se siente como una violación emocional". Me ha pasado muchas veces que me he reunido con personas que aparentemente vienen a abordar el trauma sexual, pero comienza su primera cita con algo como esto: “Lo que me pasó en la iglesia fue peor que mi violación. Mi pastor me dijo que no me estoy curando porque no estoy [perdonando lo suficiente o dispuesto a pasar vacaciones con el miembro de la familia que me molestó, etc.]. Las palabras insensibles de personas en las que se puede confiar, como un pastor o un líder de la iglesia, pueden ser tan devastadoras como el abuso sexual. A pesar de que aquellos cuyas palabras parecen insensibles o indiferentes podrían no haber tenido la intención de que se presentaran de esa manera, desconocer o no conocer el impacto de las palabras y acciones de uno no es un comportamiento aceptable. Esa es una de las muchas razones para continuar ayudando a las personas a aprender cómo ayudar a los sobrevivientes de abuso sexual a sanar.

En la página 131, discuta cómo confiar en Jesús para la seguridad en un mundo cambiante. Pregúntese en voz alta sobre la afirmación: "Jeremías aborda el problema de raíz con respecto a por qué las personas se lastiman unas a otras" y pida a alguien que lea Jeremías 2:13. Discuta sobre Juan 4:10 y la pregunta al final de la página. 131.

En oración, respalde las preocupaciones expresadas por las personas con sus expresiones faciales, su lenguaje corporal y unas pocas palabras, mientras continúa dirigiendo la discusión hacia la sanidad. Si está indicado, asegure a los miembros de su grupo con la declaración en el primer párrafo en la página 130: “Si actualmente está siendo abusado en la iglesia, pídale a Dios que lo guíe a una iglesia segura”. A veces las personas sienten que son el problema y se permiten Permanecer en una situación no saludable. Las páginas 131-133 ofrecen numerosas ideas sobre cómo ayudar a las personas a proteger su salud física, mental, emocional y espiritual.

“Ni tus emociones ni otras personas son indicadores precisos de la realidad. Ambos pueden inducirle a error”. Tómese el tiempo para abordar tanto la declaración de la página 132 como la pregunta que la acompaña, porque ayudar a las personas a aprender a confiar en Dios en lugar de sus emociones puede proporcionar una oportunidad para un avance. [Sin embargo, tenga en cuenta que debemos notar reconocer nuestras emociones y descubrir lo que están tratando de decirnos para que podamos abordar las necesidades reales que podrían estar señalando. Por ejemplo, ¿nos sentimos deprimidos porque estamos cansados o con hambre? ¿Necesitamos dormir más para estar descansados? ¿Estamos enojados porque estamos siendo abusados? ¿Alguien está experimentando depresión debido a la necesidad de encontrar seguridad en las relaciones?

Un miembro del grupo dijo: "Nos enamoramos de las relaciones que reflejan nuestras inseguridades". Esta semana, enfóquese en ayudar a las personas a aprender cómo construir relaciones saludables, al darse cuenta de su apego seguro a Dios y la necesidad de desarrollar y mantener constantemente procesos de pensamiento saludable. En la página 132, tómese el tiempo para discutir: "En lugar de confiar en guías defectuosas para ayudarlo a encontrar un lugar al que pueda pertenecer confiará usted a Dios?"

Día Dos: Encajar

Considere cómo comenzar el proceso de encontrar personas verdaderamente seguras [vea la página 133] de la siguiente manera:

1. Elegir creer que eres tan digno como cualquier otra persona
2. Busque un lugar donde pueda servir a los demás en lugar de esperar a que alguien lo note.

Tómese el tiempo para que los miembros del grupo reflexionen sobre lo que verificaron en las páginas 133-134, y analicen las mejoras que podría necesitar para estar preparados para tener relaciones sanas con los demás, recordándoles que "vean esto como una oportunidad maravillosa" (etc.).

Pida a alguien que lea 1 Corintios 13: 4-8; haga que el grupo comparta las ideas que han obtenido de este pasaje.

Pregunte (pág. 135) "¿Qué afirmaciones de Colosenses 3: 12-17 le ayudan a entender el amor de Dios por usted?" Discuta las actitudes y acciones positivas específicas que Dios está guiando para que se apliquen a sus relaciones (parte inferior de la pág. 135).

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

Día tres: La Batalla para Perdonar dentro de la Batalla por Pertenecer

En las ediciones uno y dos de Sanidad del Núcleo, hay un error en el primer párrafo del Día Tres. Debe decir "Capítulos seis y siete".

Discuta la declaración de Allender y Longmans, "El maligno quiere que cuestionemos a Dios". Piense en cómo cuestionar / dudar de Dios puede impedir el crecimiento y la sanidad.

Cubra en oración la página 137 y pídale a Dios que lo ayude a saber qué secciones específicas debe resaltar en su discusión grupal.

En la página 138, consuele al grupo con "Jesús entiende los desafíos que enfrenta" y "usted puede experimentar la pertenencia en el amor inquebrantable de Dios". Pregunte si alguien quiere compartir la oración escrita en respuesta al Salmo 32 y Juan 16:33.

Día Cuatro: Confiar o No Confiar

La discusión de hoy puede ayudar a las personas a comprender por qué se sienten impotentes y / o por qué todavía es difícil confiar en alguien. De la página 138, recuérdales, “¡el perdón te libera de las garras del pasado!” Si alguien en su grupo es un hijo adulto de un adicto, puede leer y discutir el posible impacto con respecto a las tres reglas de la casa del adicto (pág. 138).

Anime a su grupo a leer todo el Evangelio de Juan durante las próximas semanas. Pregunte cómo se consideran valiosos cuando se dan cuenta de que pertenecen en Cristo (según la página 139).

Día cinco: Pertenecer al Ser

En oración continúe con "Pertenecer al ser", reserve tiempo para discutir las "descripciones positivas para reemplazar las etiquetas negativas pasadas o actuales que ha aceptado sobre usted mismo" (por página, 140).

Continuando en la página 140, haz la pregunta al pie de la página.

Haga que alguien lea la cita de Mike Mason en la página 141, luego haz la siguiente pregunta: "¿Te amas a ti mismo?"

Discuta cómo aplicar Efesios 1: 3-6.

Considere cómo ser proactivo con respecto a la pertenencia al buscar ser un servidor (p. 142, 143).

Discuta cómo Romanos 12: 4-13 puede ayudar a reducir los sentimientos de insuficiencia a medida que cada persona se da cuenta de sus dones 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 alentar, en lugar de esperar que las personas los alienten a ellos. Una mujer, que no tenía familiares vivos, decidió organizar una fiesta de Navidad para los demás en lugar de organizarse una "fiesta de la compasión" sola. La fiesta fue un gran éxito, y descubrió que había otros que tampoco tenían a dónde ir.

Podría ayudar si señala 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, etc. .]. En vez de eso, concéntrese en crear un entorno donde las personas puedan prosperar, un lugar al que puedan pertenecer, y no se preocupe por hacer que todo sea "perfecto" (de todos modos, solo Dios es perfecto, así que ¿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. Por favor lea la cita de Chesterton en la página 145 y luego haga la pregunta que sigue.

Trabajo Bono de fin de semana: cúbralo si el tiempo lo permite.

Pídale a alguien que lea 2 Corintios 12: 9-10 (página 146) y pregunte al grupo cómo pueden aplicar eso a sus preocupaciones particulares.

Al final de la discusión de esta semana, recuerde a su grupo que continúe preparando sus proyectos finales individuales (si su grupo ha decidido hacer un proyecto final). Para los grupos que han optado por una fiesta durante su última sesión grupal, podría tener una hoja de inscripción esta semana para alimentos, productos de papel u otros artículos que el grupo quiera tener para su celebración.

### Discusión para la semana once: ¡Soy un vencedor!

A veces, como facilitadores de grupo, podemos sentir que no hemos logrado "lo suficiente", especialmente si la discusión de grupo se aleja de donde estamos intentando dirigirla. O bien, podemos lamentarnos por el sufrimiento que los miembros del grupo han experimentado.

¿Qué es un enfoque saludable para nosotros? Pablo también era un líder; en 1 Corintios, él 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 de Pablo, nuestro objetivo no es crear ningún tipo de dependencia en nosotros o de nuestras habilidades de liderazgo, sino resaltar de manera consistente y cuidadosa la esperanza y la fuerza disponibles para todos los miembros del grupo, cada uno amado por Dios.

Esta semana, estamos comenzando la etapa ocho de nuestro viaje de Sanidad del Núcleo. Esta etapa, Viviendo como un vencedor, incluye los capítulos once y doce.

Presentación: pida a los miembros del grupo que compartan si la lectura del título en voz alta les ayudó esta semana; Y, si es así, ¿cómo? ¿Si no, porque no?

*Objetivo de Sanidad de la Semana: entender y aplicar el concepto de la vivir como un Creador / Victorioso en lugar de vivir como una Víctima.*

Mientras discute este objetivo con su grupo, ayúdeles a darse cuenta de que este es un cambio de paradigma de por vida. Cada persona que hace la transición del estado de víctima se está moviendo hacia una forma de vida completamente diferente. Un Creador tiene opciones; una víctima no. Un Creador tiene esperanza auténtica; una víctima no; Un creador efectúa un cambio positivo; una víctima no.

Conexión a Tierra: la canción de Family Church Worship, "Anchor", podría ser el ejercicio de esta semana. Después de escuchar la música, ayuda a las personas a concentrarse en las palabras del coro:

‘Eres mi sostén, eres mi ancla, mi confianza permanece en ti, y no me moveré.’

Día uno: El juego de la Víctima

¡El objetivo hoy es motivar a los miembros de tu grupo a PERDER este juego! Discute los puntos del Día Uno que crees que les ayudarán a alcanzar esta meta.

Un pensamiento importante a considerar es en el primer párrafo de la página 149. Dé tiempo para que las personas discutan cómo reconocer cuándo viven como víctimas.

Tómese el tiempo para definir los roles de rescatista y perseguidor, permitiendo que el grupo explore el impacto de los tres roles en sus vidas. Tenga en cuenta (página 150, último párrafo) que los tres roles continúan cambiando.

Discuta cómo aplicar la declaración del Dr. Sam Peeple (página 151).

Día Dos: El poder de la Elección

El cambio de Víctima a Creador ofrece opciones, pero tenga en cuenta que los sobrevivientes de abuso sexual a menudo no están acostumbrados a tener opciones. Durante la discusión de este día, maravíllense ante el regalo que Dios nos da al tener la capacidad de elegir, ¡incluso nuestra perspectiva emocional, mental y espiritual de la vida! Luego, amablemente, gentilmente, ayude a las personas a diferenciar entre los momentos en que vuelven (fácilmente, rápidamente) al pensamiento de víctima y cómo pueden (decisiva, decididamente, repetidamente) moverse al modo Creador.

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

Pídale a un miembro del grupo que lea la cita de Milton en la página 153; discutir.



### Día Tres: Nuevas Opciones de Vida

Pida a los miembros del grupo que compartan cómo compararon y contrastaron los tres roles en cada juego. Piense y discuta las diferencias adicionales en los roles de las perspectivas de Víctima y Elección.

### Día Cuatro: Vivir en paz

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

Pregunte cómo respondieron la pregunta después de ese versículo.

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

Si tiene familiares de sobrevivientes de abuso en su grupo, tómese un tiempo para hablar sobre la "Nota" de este día, en la página 155.

### Día Cinco: ser Creativo

Haga que su grupo diga: "¡Soy un vencedor!"

Discuta la cita de extracción en la página 155.

Lee Santiago 4: 4-15, y considera lo que significa.

Antes de que alguien lea 1 Pedro 1: 3-9, haga la pregunta retórica: "¿Hay algo en su vida que no pueda cambiar, alguna relación que cause dolor, alguna preocupación mental, emocional o física?" Discuta: ¿Qué pasaría si usted, dándose cuenta de que es un vencedor, libera esas luchas a Dios? Él no es impotente, ¡y es capaz de transformarte a ti en su poder de resurrección!

Medite en oración qué discutir en el Trabajo Bonus del fin de semana de esta semana. Si es posible, discuta el concepto "el magnetismo de la mediocridad".

Recuerde a todos que traigan sus proyectos finales la próxima semana: cualquier cosa, desde una imagen, una canción, un poema, un collage o algo más que ilustre lo que han aprendido en Sanidad del Núcleo. Si su grupo ha decidido celebrar una fiesta de celebración, podría tener una hoja de registro para cualquier cosa que hayan decidido contribuir para eso.

Anime al grupo a comenzar a trabajar en el capítulo doce, enfatizando que probablemente tomará varias semanas completar los ejercicios de registro en diario. La discusión de la próxima semana se

centrará en los aspectos más destacados de la semana, mientras que los miembros del grupo pueden continuar trabajando en los ejercicios de diario a un ritmo pausado pero constante

## Discusión para la Semana Doce: Continuar Sanando

El Capítulo doce está diseñado para proporcionar estímulo continuo mucho después de que se complete el trabajo de Sanidad del Núcleo, ofreciendo oportunidades de registro en diario que resuman y proporcionen una aplicación continua de Sanidad del Núcleo.

Señale las ideas en los Apéndices B (página 178) y D (página 180); ambos pueden ayudar a los participantes a aplicar con éxito su trabajo de Sanidad del Núcleo.

Lea y discuta la cita de extracción en la página 159.

¡Elogie el progreso de los miembros del grupo y recuérdelos la provisión y esperanza de Dios para su futuro! Anímelos a aplicar continuamente las referencias de las Escrituras de esta semana, continúe revisando los objetivos de Sanidad del Núcleo, permitiendo que Dios continúe su trabajo transformador en cada área de sus vidas.

Conexión a tierra: pida a varios voluntarios que compartan sus ejercicios de conexión a tierra favoritos y haga uno o dos de ellos juntos al comenzar.

Presente esta semana con Juan 15: 1-2, y haga que las personas compartan “cómo saber que Jesús es la Vid y que nosotros somos sus ramas nos da la capacidad para vivir como Creadores cada día”.

Dado que esta semana es un capítulo de revisión, los objetivos de las cinco áreas de Sanidad del Núcleo se incluyen en el trabajo del día correspondiente.

Día uno: Competencia

*Objetivo de Sanidad: establecer nuevas creencias que resulten en autoestima y competencia.*

El trabajo de hoy revisa la importancia de continuar con el hábito de hablar con uno mismo de manera positiva y ofrece preguntas para que sirvan de guía en la tarea de llevar un diario y aplicar las Escrituras.

- ¿Qué es lo que veo?
- ¿Qué significa eso?
  
- ¿Cómo puedo aplicarlo a mi vida?
  
- ¿Hay promesas que reclamar?
  
- ¿Hay pecados para que confiese?

Siguiendo las preguntas, discuta (si tiene tiempo) el ejercicio de diario de muestra en las páginas 161-162.

Día dos: Seguridad

*Objetivo de sanidad: pasar de actitudes o acciones moldeadas por el abuso a la seguridad que proporciona Dios al tomar decisiones de sanidad todos los días.*

Lea el primer párrafo, tomando nota de las citas de Oswald Chambers y D. Martyn Lloyd-Jones. Vea el ejercicio de “mini-vacaciones” en la página 164.

Día Tres: Identidad

*Objetivo de Sanidad: reconocer cinco áreas de identidad y aprender cómo crecer en cada área.*

Compare y contraste las diferencias de las vidas controladas por la carne o el Espíritu Santo, según Gálatas 5: 17-21 y Gálatas 5: 22-23. Pida a varios que compartan lo que escribieron en respuesta a "Usar Gálatas 5 como prueba de fuego" en la página 166.

Día Cuatro: Propósito

*Objetivo de Sanidad: Comprender y Articular el Propósito de tu Vida.*

Puede preguntar si alguien en el grupo ha descubierto un nuevo significado y propósito durante el Viaje de la Esperanza de Sanidad del Núcleo.

Si está indicado, lea la cita de Martyn Lloyd-Jones en la pág. 167.

Día cinco: Pertenencia

*Objetivo de Sanidad: Entender e Identificar a dónde Perteneces.*

Recuerde a los miembros del grupo que las personas no pueden definir quiénes somos, a menos que se lo permitamos. Por la eternidad, los hijos de Dios le pertenecen a él. Todas las penas terrenales desaparecerán en su amor. Pero mientras aún estamos en este mundo (pero no “somos” de este mundo), podemos confiar nuestras penas al Dios que se preocupa. A medida que nos damos cuenta de nuestro valor ilimitado, y recordamos que somos parte de Su cuerpo, podremos avanzar con esperanza.

Lea la cita de Spurgeon en la p. 168.

Lee Lamentaciones 3: 22-23.

La próxima nueva edición de este libro de ejercicios se titulará, "Sanidad del Nucleo: Un Viaje de Esperanza", [eliminando "del Abuso Sexual" en la portada del libro debido a la incomodidad de la gente por tener esa frase allí]. Si bien el resto del libro de ejercicios es esencialmente el mismo (excepto algunas ediciones menores en la puntuación, etc.), hay un cambio en la página 169 de este libro, donde he eliminado la sección que comienza con "Los clientes a menudo me preguntan si he sido abusado sexualmente". Después de hablar con miembros de la familia que conocían al excéntrico pariente citado en las ediciones uno y dos, llegué a la conclusión de que era solo eso: excéntrico, sus historias de un mono mascota que no tenía nada que ver con el abuso sexual. Debido a que no quiero acusar injustamente a un familiar no identificado, sentí que debía omitir esta sección en la tercera edición.

Esa sección se reemplazará con la siguiente información, incluida como ayuda práctica para sobrevivientes de traumas sexuales:

"Las personas a menudo se sienten preocupadas si solo tienen recuerdos fugaces, o ningún recuerdo, de ciertos períodos de tiempo de sus vidas. Debido a que los recuerdos de trauma a menudo se almacenan en "fragmentos", es muy común poder recordar solo una fracción de un evento traumático o una serie de eventos.

Los sobrevivientes de traumas también pueden experimentar recuerdos aleatorios y poco claros cuando están despiertos o emergen como perturbaciones intrusivas o sueños indistintos. Si no puede recuperar recuerdos claros de eventos de la vida, meses o años, podría deberse a que el trauma ha impedido que su mente y emociones procesen lo que le sucedió durante esa temporada.

En lugar de sentirse frustrado por los detalles olvidados, puede pedirle a Dios que le muestre todo lo que necesita saber, rezando el Salmo 139: 23-24".

Si alguien está profundamente preocupado por los recuerdos irrecuperables, incluso después de la confirmación anterior, podría recomendarle que busque un terapeuta capacitado en EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimiento de los Ojos), un método terapéutico que le permite a la persona estar completamente consciente al tiempo que reduce la influencia del trauma. A veces las personas recordarán eventos traumáticos durante EMDR; en otras ocasiones, no lo hacen. Generalmente, sin embargo, la sensación de trauma asociada incluso con períodos de tiempo olvidados se reduce significativamente.

Al concluir su viaje, pídale a alguien que lea 1 Corintios 15: 53-57 (página 170). ¡Cada persona puede vivir en la victoria ilimitada que Dios provee!

## Referencias

Ecker, Richard E. (1985). *The Stress Myth: Why the Pressures of Life Don't Have to Get You Down*. Downers Grove, Illinois: Intervarsity Press.

Henslin, Earl (2008). *This Is Your Brain on Joy*. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, Inc.

Meier, Paul; Clements, Todd; Bertrand, Jean-Luc; Mandt, David Sr. (2005). *Blue Genes: Breaking free from the chemical imbalances that affect your moods, your mind, your life, and your loved ones*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers.

Najavits, Lisa M. (2002). *Seeking Safety A Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse*. New York: The Guilford Press.

Rothschild, Babette (2000). *The Body Remembers The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

Sealy, Hans (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book Company.

Shapiro, Francine (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing Basic Principles, Protocols, and Procedures*. New York: The Guilford Press.

van der Kolk, Bessel (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Penguin Books.

### Libros para considerar de su Biblioteca

Since many complex concerns can result from traumatic stress, following are a few of the many books that can be helpful for you or for your group.

### Enseñándole a los Niños Protección Personal

*My Body Is Special and Belongs to Me* by Sally Berenzweig, Med, MA and Cherie Benjoseph, LCSW, KidSafe Foundation

*I Said NO! A kid-to-kid guide to keeping private parts private* by Zack and Kimberly King, Boulden Publishing

*My Body Is Private* by Linda Walvoord Girard

Terapia Literaria: Novelas que ayudan a las personas a sanar del abuso, el aborto, el trauma y la negligencia.

*Redeeming Love* by Francine Rivers, Multnomah

*Secrets Behind the Door* by Marti Wibbels, Xulon

*Sound of Light* by Marti Wibbels, Loring Gate Productions

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

## Libros de trabajo para Sanar el 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)

*Proximamente! Core Healing from Trauma* by Marti Wibbels, available by December 2018, Loring Gate Productions, please watch for it at [www.pbcounseling.com](http://www.pbcounseling.com) or Amazon

*Santidad del Nucleo 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], by Dan Allender, NavPress

*Seeking Safety: A Treatment Manual for PTSD and Substance Abuse* by Lisa M. Najavits, The Guilford Press

*Surrendering the Secret: Healing the Heartbreak of Abortion* [available as a workbook, leaders' guide and DVD series] by Pat Layton, LifeWay

## Recuperando el Diseño de Dios

*The DNA of Relationships: Discover How You Are Designed for Satisfying Relationships*, by Dr. Gary Smalley, Tyndale House Publishers

*The Sacred Search*, by Gary Thomas, David C. Cook

*Sacred Marriage*, by Gary Thomas, Zondervan

*A Celebration of Sex: A Christian Couple's Manual [A guide to enjoying god's gift of married sexual pleasure]*, by Dr. Douglas E. Rosenau, Thomas Nelson Publishers

*Intended for Pleasure: Sex Technique and Sexual Fulfillment in Christian Marriage* by Ed Wheat, M.D. and Gaye Wheat, Revell

## Desordenes de la Alimentacion

*Hope, Help and Healing for Eating Disorders: A Whole-Person Approach to Treatment of Anorexia, Bulimia, and Disordered Eating*, by Gregory L. Jantz, PhD with Ann McMurray, WaterBrook Press

Cuando el dolor Emocional y/o Espiritual es expresado a traves de Auto Mutilacion

*Inside a Cutter's Mind* by Jerusha Clark with Dr. Earl Henslin, NavPress

## Ayuda y Prevención de Comportamientos Adictivos

*Addictions A Banquet in the Grave: Finding Hope in the Power of the Gospel* by Edward T. Welch, CCEF, PR Publishing

*No Stones: Women Redeemed from Sexual Addiction* by Marnie C. Ferree, IVP Books

*Hooked: New Science on How Casual Sex Is Affecting Our Children* by Joe S. McIlhaney, Jr., MD and Freda McKissic Bush, MD, Northfield Publishing

*Clean: A Proven Plan for Men Committed to Sexual Integrity* by Douglas Weiss, PhD

*When Your Husband Is Addicted to Pornography* by Vickie Tiede, New Growth Press