

GUÍA DE ANÁLISIS

¿Cómo puedo ministrar a los demás durante una crisis?

Es importante que nos apoyemos y nos fortalezcamos unos a otros durante las situaciones difíciles. Como familia o con su sistema de apoyo, analicen ideas para ayudar a los demás. Sigán esta guía de análisis para tener una conversación y aprender acerca de maneras en que pueden ministrar a los demás durante los tiempos difíciles.

Considerar: ¿Cómo puede prestar apoyo a los demás durante una crisis?

INTRODUCCIÓN

Comiencen con una oración. Pida que el Espíritu los inspire a usted, a su familia o a su sistema de apoyo y que los guíe al ministrar y ayudar a los demás.

■ Parte 1: Consejos para ministrar a los demás en una crisis

Leer: Tórnense para leer y analizar cada una de las siguientes pautas generales para ministrar a los demás en una crisis:

- **Puede ser útil tan solo estar ahí para alguien.** Eso puede significar hacer una llamada telefónica, una videollamada o enviar un mensaje de texto para que las personas sepan que está pensando en ellas. Su presencia puede ser tranquilizadora y reconfortante. Ofrezcase para conversar o pasar tiempo juntos tanto como sea necesario.
- **Escuche de manera activa. Céntrese en la persona y escuche con el corazón.** No se distraiga al pensar en cómo responderá a lo que la persona está diciendo.
- **Recuerde que todas las personas son diferentes y que responderán de manera diferente ante una crisis.** Permita que los demás vivan sus propias experiencias.
- **Aliente a las personas y permítales expresar cómo se sienten,** pero evite forzarlos a referirse a sentimientos o asuntos que ellas no comparten de manera espontánea.
- **Pregunte a las personas cómo se sienten y qué están experimentando.** Evite suponer que usted ya sabe cómo se sienten.
- **Oren juntos.** La oración invita al Espíritu y brinda paz y consuelo.
- **Sea prudente al compartir historias de su propio pasado.** Es importante centrarse en cada persona y su experiencia..
- **Si es apropiado y si se le requiere, abrace o brinde otro tipo de consuelo físico.**
- **Busque recursos adicionales que pueda ofrecer de ser necesario,** incluso fuentes de información creíbles, pasajes de las Escrituras, discursos u otras formas de encontrar apoyo. El formulario "Facing Challenges: A Self-Help Guide" [Afrontar los desafíos: Una guía de autoayuda] podría ser una referencia útil. Si alguien desea apoyo profesional, hable con un obispo, con la oficina local de Servicios para la Familia u otras fuentes.
- **Siga estando presente con quienes estén pasando dificultades aun cuando no esté seguro de qué decir o hacer.**

Analizar: ¿Cómo puedo aplicar mejor esas pautas generales al ministrar a quienes están pasando por una crisis?

■ Parte 2: Ideas sobre qué decir o hacer

Leer: Tomen turnos para leer un principio y las ideas adicionales para aplicarlo, que se encuentran más abajo. Tales principios e ideas pueden ayudarle a ministrar a quienes están pasando dificultades. (Al analizar esos principios, busque oportunidades para descubrir más palabras y acciones que le ayuden, así como aquellas que podrían no ser de ayuda)

Analizar: ¿Cómo puedo aprender y aplicar mejor esos principios?

PRINCIPIO	¿QUÉ PUEDO DECIR O HACER?
Sea compasivo	Muestre a las personas que a usted le importan. Podría decir cosas como: <ul style="list-style-type: none">• "Lo amamos".• "Lamento mucho su pérdida".• "Está en mis pensamientos y oraciones".• "Estoy aquí para usted y puedo escucharlo". (Está bien sentarse en silencio con la persona; el solo estar ahí brinda apoyo)

PRINCIPIO	¿QUÉ PUEDO DECIR O HACER?
<p>Permita que las personas expresen sus sentimientos</p>	<p>Haga preguntas que ayuden a las personas a explicar sus experiencias, pero evite forzarlos a hablar acerca de sentimientos o asuntos que no están listos para analizar. Podría considerar hacer preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “¿Qué es lo que más le preocupa en este momento?”. • “¿Qué estrategias está utilizando para afrontar las dificultades?”. • “¿Cuáles son los desafíos más difíciles que ha afrontado esta semana?”. • “¿Qué fortalezas reconoce en usted y en otras personas?”. • “¿Qué preocupaciones tiene en cuanto al futuro?”. • “¿De qué manera su fe le ayuda?”. • “¿Hay algo acerca de su pasado que le preocupa?”. • “¿Podría contar de alguna vez en que haya experimentado sanación en su vida?”.
<p>Muestre empatía y normalice las respuestas</p>	<p>Muestre a los demás que usted comprende sus experiencias únicas y ayúdeles a sentir que es normal no sentirse bien por ahora. Podría decir cosas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “No comprendo del todo el dolor que está sintiendo, pero sé que debe ser difícil para usted”. • “Está bien sentir cualquier emoción que le sobrevenga”. • Las personas pueden estar sintiéndose tristes, enojadas, confundidas, perdidas, desconcertadas, culpables, indefensas o experimentar muchas otras emociones. • “Es normal sentir que nuestros pensamientos y emociones están más allá de nuestro control”. • “Todas las personas responden de manera diferente; está bien sentirse fuerte y en buenas condiciones y está bien sentir que se está pasando por momentos difíciles”. <p>Si otras personas están lidiando con trastornos del sueño, dolores de cabeza, dolores de estómago, cambios en el apetito, rutinas diarias y prácticas espirituales, ayúdeles a saber que es normal pasar por esas dificultades. Ayúdeles a ser pacientes e indulgentes con ellos mismos.</p>
<p>Sugiera ideas sobre maneras de afrontar las dificultades</p>	<p>Si otras personas desean o necesitan ideas sobre cómo manejar las emociones y el estrés, analice algunas de las siguientes ideas prácticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomarse el tiempo para cuidar de nosotros mismos, lo que incluye nutrición, hidratación, higiene, ejercicios y sueño adecuados, y medicamentos prescritos. • Limitar el acceso a las noticias y a las redes sociales • Prestar servicio a las personas según nuestras posibilidades. • Aprender ejercicios de atención plena o de respiración • Afrontar la vida un día, una hora o un minuto a la vez. <p>Podría hacer preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “¿Cuáles son sus estrategias para afrontar las dificultades? ¿Qué le ha ayudado a hacer frente a las dificultades en el pasado?”. • “¿De qué manera cuida de su salud física así como de su salud mental?”. • “¿De qué manera le ayuda su fe? ¿De qué manera se apoya en el Señor?”.
<p>Infunda esperanza</p>	<p>En una situación de crisis intensa, las expresiones profundas de fe y esperanza a menudo pueden parecer triviales o nada útiles. Considere afirmaciones esperanzadoras como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Estoy aquí con usted y para usted”. • “Conozco personas que pueden ayudar”. • “Me mantendré en contacto con usted”. • “Le daré el espacio que necesita y estaré disponible para ayudar y también para estar con usted”.

■ Parte 3: Facing Challenges: A Self-Help Guide [Afrontar los desafíos: Una guía de autoayuda]

Leer: Al ministrar a las personas debemos cuidar de nosotros mismos en los aspectos emocional, mental, social, físico y espiritual. Durante los momentos difíciles, parte de ser resiliente en el aspecto emocional es controlarse a uno mismo. Al identificar las cosas con las que está lidiando, usted puede escoger estrategias para afrontar las dificultades que le ayuden a mantenerse saludable.

Actividad: Cada persona que participe en el grupo de análisis debe llenar el formulario “Facing Challenges: A Self-Help Guide” por sí misma. Luego de completar el formulario, cada persona puede compartir las respuestas que haya encontrado y las estrategias para afrontar las dificultades que haya seleccionado o cualquier otra cosa que haya aprendido acerca de sí misma al completar el formulario.

El formulario “Facing Challenges: A Self-Help Guide” puede ser también una herramienta útil para quienes ministramos.

■ Parte 4: ¿A quién puedo ministrar?

Considerar: Tómese un tiempo de manera individual para pensar en alguien a quién ministrar durante ese tiempo y de qué manera. Anote cualquier idea que le venga a la mente y luego analícela con el grupo.

CONCLUSIÓN

Para finalizar, solicite a cada persona que tome dos minutos para responder una de las siguientes preguntas:

- ¿Qué le resultó más significativo o valioso en esta conversación?
- ¿Qué aprendió?
- ¿Qué cosas descubrió que tiene en común con las demás personas?
- ¿De qué manera esta conversación ha cambiado su percepción?
- ¿Hay algún paso que desee dar sobre la base de este análisis?

Terminen con una oración.

LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS