



# GUÍA DE ANÁLISIS

¿CÓMO PUEDO MINISTRAR A LOS  
DEMÁS DURANTE UNA CRISIS?

# ¿CÓMO PUEDO MINISTRAR A LOS DEMÁS DURANTE UNA CRISIS?



En situaciones difíciles, es importante que nos apoyemos y fortalezcamos mutuamente. Como familia o con su grupo de apoyo, analicen ideas para ayudar a los demás. Siga esta guía de análisis para entablar una conversación y aprender sobre las maneras en que puede ministrar a los demás durante los momentos difíciles.

## **Considere lo siguiente:**

¿Cómo pueden prestar apoyo a otras personas durante una crisis?

## **INTRODUCCIÓN**

Comience con una oración. Pida que el Espíritu le inspire a usted y a su familia o grupo de apoyo y que le guíe a la hora de ministrar y ayudar a los demás.

# 1 CONSEJOS PARA MINISTRAR A LOS DEMÁS EN UNA CRISIS

**Leer:** Túrnense para leer y analizar cada una de las siguientes pautas generales para ministrar a los demás durante una crisis:

- Puede ser útil simplemente estar ahí para alguien. Esto puede significar hacer una llamada telefónica o una videollamada o enviar un mensaje de texto, para que la persona sepa que la está pensando en ella. Su presencia puede resultar tranquilizadora y reconfortante. Ofrézcase a hablar o a pasar tanto tiempo juntos como sea necesario.
- Escuche con atención. Céntrese en la persona y escuche con el corazón. No se distraiga pensando en cómo responder a lo que él o ella estén diciendo.
- Recuerde que cada persona es diferente y responde a las crisis de distinta manera. Permita que los demás afronten sus propias experiencias.
- Aliente y permita a los demás que expresen lo que sienten, pero evite forzarlos a hablar de sentimientos o temas que no se comparten libremente.

- Pregunte cómo se sienten los demás y qué es lo que están experimentando. Evite asumir que ya sabe cómo se sienten.
- Oren juntos. La oración invita al Espíritu y puede proporcionar paz y consuelo.
- Sea prudente al compartir historias de su pasado. Es importante centrarse en cada persona y en su experiencia.
- Si es apropiado y conveniente, abrace a la persona o brinde otro tipo de consuelo físico.
- Busque recursos adicionales que pueda proporcionar si es necesario, incluyendo fuentes de información creíbles, Escrituras o discursos, u otras formas de encontrar apoyo. El formulario “Cómo afrontar desafíos: Una guía de autoayuda” puede ser una referencia útil. Si alguien requiere apoyo profesional, póngase en contacto con un obispo, la oficina local de Servicios para la Familia u otras fuentes.
- Manténgase presente con aquellos que tienen dificultades, incluso cuando no esté seguro de qué decir o hacer.

**Analizar:** ¿Cómo puedo aplicar mejor estas pautas generales para ministrar a otros que están en crisis?



## 2 IDEAS DE QUÉ DECIR Y HACER

**Leer:** Tomen turnos para leer un principio y las ideas adicionales de aplicación a continuación. Estos principios e ideas pueden ayudarle a ministrar a aquellos que están teniendo dificultades. (A medida que analicen estos principios, busquen oportunidades para descubrir palabras y acciones adicionales de ayuda, así como aquellas que podrían no ser útiles).

**Analizar:** ¿Cómo puedo aprender y poner en práctica estos principios?

### SEA COMPASIVO

Demuestre a los demás que se preocupa por ellos. Usted podría decir cosas como:

- “Te amamos”.
- “Lamentamos mucho tu pérdida”.
- “Estás en mis pensamientos y oraciones”.
- “Estoy aquí, y te escucho”. (Está bien sentarse en silencio con la persona. El solo hecho de estar ahí supone un apoyo).

### PERMITA QUE LOS DEMÁS EXPRESEN SUS SENTIMIENTOS

Haga preguntas para ayudar a otros a explicar sus experiencias, pero evite forzarlos a hablar de sentimientos o temas que no estén listos para abordar. Podría considerar preguntas como:

- “¿Qué es lo que más te preocupa en este momento?”
- “¿Qué estrategias de enfrentamiento estás utilizando?”
- “¿Cuáles son los desafíos más difíciles que has tenido que afrontar esta semana?”
- “¿Qué fortalezas ves en ti mismo y en los demás?”
- “¿Qué te preocupa del futuro?”
- “¿Cómo te ayuda la fe?”
- “¿Hay algo de tu pasado que te preocupe?”
- “¿Podrías compartir algún momento en el que haya experimentado la sanación en tu vida?”



## EMPATICE Y ARMONICE LAS RESPUESTAS

Demuestre a los demás que entiende sus experiencias únicas y ayúdelos a sentir que es normal no estar bien en este momento.

Usted podría decir cosas como:

- “No entiendo completamente el dolor que sientes, pero sé que esto debe de ser difícil para ti”.
- “Está bien sentir cualquier emoción que estés sintiendo”.
- Las personas pueden sentirse tristes, enfadadas, confundidas, perdidas, aturdidas, culpables, indefensas o con muchas otras emociones.
- “Es normal sentir que nuestros pensamientos y emociones están fuera de nuestro control”.
- “Cada uno responde de manera diferente, está bien sentirse fuerte y como si lo estuvieras haciendo bien, y está bien luchar”.

Si otros están debatiéndose con trastornos del sueño, dolores de cabeza, dolores de estómago, el apetito, las rutinas diarias y las creencias espirituales, ayúdelos a saber que es normal que ocurra. Ayúdelos a ser pacientes y compasivos con ellos mismos.

## SUGIERA IDEAS PARA ENFRENTARLO

Si otros quieren o necesitan ideas sobre cómo gestionar las emociones y el estrés, analice algunas de estas ideas prácticas:

- Tomar tiempo para cuidarnos, incluyendo una nutrición adecuada, hidratación, higiene, ejercicio, sueño y medicamentos recetados.
- Limitar las noticias y las redes sociales
- Dedicarnos a servir a los demás en la medida de nuestras posibilidades
- Aprender ejercicios de atención plena o de respiración
- Enfrentar la vida día a día, hora a hora, minuto a minuto

Puede hacer preguntas tales como:

- “¿Cuáles son sus estrategias de respuesta? ¿Qué es lo que le ha ayudado a afrontar las dificultades en el pasado?”
- “¿Cómo está cuidando tanto su salud física como su salud mental?”
- “¿Cómo le está ayudando la fe? ¿Cómo se está apoyando en el Señor?”

## OFREZCA ESPERANZA

En situaciones de crisis intensas, las expresiones profundas de fe y esperanza a menudo pueden parecer triviales o poco útiles. Considere afirmaciones esperanzadoras tales como:

- “Estoy aquí contigo y a tu lado”.
- “Conozco personas que pueden ayudarte”.
- “Me mantendré en contacto contigo”.
- “Te daré el espacio que necesitas, y también estaré disponible para ayudarte y estar contigo”.



# 3 ¿A QUIÉN PUEDO MINISTRAR?

**Considere lo siguiente:** Tómese tiempo para considerar a quién y cómo puede ministrar durante este período. Escriba cualquier pensamiento que le venga a la mente, y luego analícenlo en grupo.

---

---

---

---

---

---

---

## CONCLUSIÓN

Finalice haciendo que cada persona se tome dos minutos para responder a una de las siguientes preguntas:

- ¿Qué ha sido lo más significativo o valioso para usted en esta conversación?
- ¿Qué ha aprendido?
- ¿Qué puntos en común con los demás ha encontrado?
- ¿De qué manera ha cambiado esta conversación su percepción?
- ¿Hay un siguiente paso que le gustaría dar basado en este análisis?

Concluya con una oración.



# CÓMO AFRONTAR DESAFÍOS : UNA GUÍA DE AUTOAYUDA



La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón ni tenga miedo.

Juan 14:27

En los momentos difíciles, parte del ser emocionalmente resiliente es estar conectado con uno mismo. A medida que identifica las cosas con las que está luchando, puede elegir estrategias para afrontarlas, que le ayuden a mantenerse saludable.

**Actividad:** Cada persona del grupo de análisis debe rellenar el formulario “Cómo enfrentar desafíos: Una guía de autoayuda” a título personal. Después de rellenar el formulario, cada persona puede compartir las respuestas que haya identificado y las estrategias de respuesta que haya seleccionado o cualquier otra cosa que haya aprendido sobre sí misma a través del formulario. El formulario “Cómo afrontar desafíos: Una guía de autoayuda” puede también ser una herramienta útil para aquellos a los que ministramos.

## PASO 1 IDENTIFICAR Y ACEPTAR

¿Cómo responde usted a las dificultades? La siguiente lista incluye maneras en que las personas suelen responder a los desafíos que están fuera de su control. Reconozca que responder de diferentes maneras es natural y forma parte del ser humano. Puede que le resulte difícil, y eso está bien. También puede responder con resiliencia utilizando fortalezas y recursos. Marque todo lo que corresponda.

### ESPIRITUAL

- Sentimiento de estar abandonado por Dios
- Sentimientos de inutilidad
- Dificultad para involucrarse en prácticas religiosas como la meditación, la oración, la asistencia a la iglesia, etc.
- Disminución del deseo de vivir una buena vida
- Pérdida de esperanza

### MENTAL

- Deterioro de la capacidad de discernimiento
- Olvido
- Distracción
- Sentido distorsionado del tiempo o de la realidad
- Pesadillas
- Recuerdos recurrentes

### RESPUESTAS RESILIENTES

- Incremento de la confianza en Dios
- Alerta/incremento de la disposición a responder
- Mayor enfoque en el presente y el futuro
- Mayor aprecio de los seres queridos
- Sentimientos de determinación, coraje, optimismo, creatividad, fe
- Deseo de conectar y ayudar a los demás
- Deseo de afrontar desafíos y abordar dificultades
- Encontrar una definición nueva de lo que significa un “buen día”
- Mayor enfoque en la calidad del tiempo con la familia y los amigos
- Incrementar el compromiso conmigo mismo, familia, amigos y la fe

### EMOCIONAL

- Negación
- Depresión, dolor
- Ansiedad, miedo
- Ira, agitación
- Sentimiento de culpa

### SOCIAL

- Soledad, rechazo
- Dependencia emocional
- Tensión en las relaciones de pareja
- Conflicto padres/hijos
- Sobreprotección

### FÍSICO

- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Trastorno del sueño
- Cambio en el apetito
- Tensión muscular
- Respiración agitada

## PASO 2 ENFOCAR NUESTROS PENSAMIENTOS

En nuestra vida, experimentaremos eventos extenuantes o circunstancias fuera de nuestro control. Sin embargo, cómo respondemos y nos adaptamos a estas circunstancias estresantes sí está bajo nuestro control. Preste atención a sus pensamientos y considere cómo puede dirigir sus pensamientos en una dirección saludable.

## PASO 3 ACTUAR

Identifique estrategias de respuesta que funcionen para usted. Practique el uso de estas estrategias en la vida cotidiana. Verifique en las siguientes estrategias las que use habitualmente o le gustaría probar.

### MENTAL

- Leer o escuchar libros edificantes
- Ayudar a los hijos con los deberes
- Escribir relatos o poemas
- Escribir una lista de prioridades y valores
- Establecer metas a corto y largo plazo
- Buscar información actualizada de fuentes de confianza
- Descansar de las noticias

### SOCIAL

- Pasar tiempo con la familia y los amigos
- Jugar con los demás
- Conectar con personas importantes

### EMOCIONAL

- Llevar un diario de sus pensamientos, sentimientos y experiencias
- Escuchar música inspiradora
- Hablar acerca de sus sentimientos
- Practicar la respiración profunda, la meditación, el pensamiento
- Permitirse llorar
- Encontrar cosas que le hacen reír
- Pasar tiempo con mascotas
- Invitar a otros a cenar
- Encontrar maneras de ayudar y servir a otros
- Descansar de las redes sociales
- Unirse a organizaciones comunitarias



### ESPIRITUAL

- Reflexionar y meditar
- Estar abierto a la inspiración
- Centrarse en lo que es más importante para usted
- Identificar lo significativo y reconocer su lugar en su vida
- Orar, cantar
- Leer literatura inspiradora (discursos, música, Escrituras, etc.)
- Consultar con líderes de la Iglesia de confianza

### FÍSICO

- Beber agua y comer alimentos saludables
- Dormir suficiente
- Realizar actividad física
- Tomar los medicamentos necesarios
- Seguir una rutina regular
- Recompensarse a uno mismo
- Abrazar y mostrar el afecto adecuado a la familia y los amigos
- Seguir cuidados médicos regulares





LA IGLESIA DE  
**JESUCRISTO**  
DE LOS SANTOS  
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS