

UNIVERSIDAD TEOLÓGICA DEL CARIBE

RESUMEN LIBRO

CÓMO ACONSEJAR EN SITUACIONES DE CRISIS

ESTE TRABAJO ES PRESENTADO AL

PROFESOR MANUEL I. RAMOS, M. DIV.

EN CUMPLIMIENTO DE LOS REQUISITOS DEL CURSO CPC 320

INTERVENCIÓN PASTORAL EN SITUACIONES DE CRISIS

POR

ANA M. CRUZ BÁEZ

NÚMERO ESTUDIANTE 2954

4/DICIEMBRE/2024

TABLA DE CONTENIDO

PÁGINA

Introducción	1
Anatomía de una Crisis	1
¿Qué es una crisis?	2
Elementos de una crisis	2
El aconsejar en situaciones desde una perspectiva bíblica	4
Aplicación de los principios básicos	4
El proceso de intervención en una crisis	5
Pasos básicos para ayudar una persona en crisis	5
Conclusión	8
Bibliografía	

INTRODUCCIÓN

En ocasiones hemos escuchado la palabra crisis, pero desconocemos de lo que se trata y de que hay personas bien preparadas para ayudarnos en ese proceso. Las crisis son parte de nuestra vida. Muchas veces las crisis surgen en momentos inesperados e inoportunos, la pérdida de un ser querido, el empleo, una infidelidad, etc. son situaciones que pueden llevar a una persona a enfrentar una crisis.

En este informe estaremos abordando temas como la anatomía de una crisis, ¿qué es una crisis?, el aconsejar en situaciones desde una perspectiva bíblica, la aplicación de los principios bíblicos y el proceso de intervención en una crisis.

ANATOMÍA DE UNA CRISIS

Muchas personas procuran evitar enfrentarse con alguien que esté pasando por una crisis porque, aunque les interesa esa persona, se sienten incapaces o poco preparados. En esos momentos de dolor y angustia no saben qué deben o no deben hacer, decir o aconsejar. De ahí la necesidad de que los pastores orienten a sus miembros para que puedan prepararse para ayudarse y ayudar a otros en momentos de crisis, a la vez que alivianan la carga del pastor.

Algunas crisis son de desarrollo, otras son situacionales, pero los eventos de crisis son infinitos, entre ellos: pérdida de un ser querido o un empleo, una enfermedad u operación inesperada, un accidente o incapacidad, problemas de drogas o alcohol de los hijos, embarazo no deseado, intento de suicidio, eventos atmosféricos, infidelidad del cónyuge, los cambios que van surgiendo en nuestras vidas y muchos más que, si los enumeramos todos, no terminaríamos. Debemos procurar visualizar la crisis de cada persona y considerar dos importantes preguntas:

¿cuáles son nuestros sentimientos y qué haríamos en esta situación? En los siguientes temas se presentarán principios bíblicos sobre cómo se pueden manejar diferentes situaciones de crisis.

1

¿QUÉ ES UNA CRISIS?

La palabra crisis no aparece en la Biblia, pero en el contexto aparecen muchas situaciones difíciles que vivieron hombres y mujeres de Dios como Pablo, (Hechos 9:1-9), David (Salmo 34:19), el rey Ezequías (2 Reyes 37:1), Jocabed (Hebreos 11:23), Ana (1 Samuel 1:17-18) y muchos otros más. Han sido experiencias que de una u otra forma han afectado física, emocional y espiritualmente la vida de cada uno de ellos cambiando el curso de sus vidas.

Para ministrar correctamente a otros debemos comprender bien lo que es una crisis. El diccionario Webster la define como “un momento crucial o punto de cambio en el curso de algo”, indicando la reacción interna de una persona ante una amenaza o cambio externo. Una crisis implica la pérdida temporal de la facultad de reaccionar o hacer frente a las cosas, con la suposición de que esta alteración de la función emocional es reversible, cuando la persona la enfrenta de manera efectiva puede superarla y volver a su nivel normal anterior.

Desde el momento que la persona pierde el equilibrio por algún suceso comienza a experimentar una crisis. Esto puede deberse a un problema desproporcionado y abrumador como la muerte de un hijo, o un problema que para muchos puede ser algo sin importancia, pero para la persona que lo está viviendo tiene un significado especial y se convierte en algo agobiante.

Elementos comunes de una crisis

1. *El suceso que genera el problema -*

es la razón que ocasiona el problema y que desencadena en una serie de sucesos que culminan en una crisis. Este debe ser identificado desde el primer momento para poder ofrecer las ayudas correspondientes. 2. *Estado vulnerable* – los eventos solos no conducen a la crisis, por lo que un mismo evento le puede ocasionar una crisis a una persona y a otra no. La crisis sucede cuando la persona se siente frágil y susceptible para enfrentar alguna situación, se siente enferma o deprimida, vulnerable ante una situación que, de estar bien, la podía resolver sin dificultad.

3. *Factor precipitante* – es cuando la persona soporta el dolor por una pérdida o un sufrimiento, pero ante un suceso repentino como romper un plato, se desmoronan, ese suceso repentino se convierte en “la gota que colmó la copa”, lo que causó que explotaran sus emociones.

4. *Estado de crisis activa* – es cuando la persona ya no resiste más la situación y estalla la crisis. Algunos indicadores de este estado son:

- a. Síntomas de tensión psicológicos y físicos - depresión, dolor de cabeza, ansiedad o algún tipo de malestar extremo.
- b. Actitud de pánico o derrota - la persona siente que es un fracaso porque ha hecho varios intentos y nada ha resultado.
- c. Necesidad extrema de ayuda - suplica que la saquen de la situación para aliviar su dolor y la tensión.
- d. Disminución de la eficiencia - aparenta funcionar con normalidad, pero sus respuestas no son efectivas y al darse cuenta, se desanima. Es importante que al

ayudar a personas con crisis podamos ser empáticos y escuchar de manera activa para poder desarrollar la confianza y entender lo que piensa, siente y hace. Al evaluar los *factores de equilibrio* vemos la *percepción adecuada*, la forma en que la persona ve el problema y el significado que tiene para ella. Es aconsejable que la persona *disfrute de amistades y grupos de la comunidad cristiana* que le sirvan de apoyo durante la crisis, que tenga otras fuentes de apoyo o *mecanismos de defensa* como leer las Escrituras o un libro y orar. El

último factor es la *duración limitada*, debemos hacer algo para ayudarlo a restaurarse dentro de un máximo de seis semanas.

Muchas de las personas que buscan ayuda superan la crisis, pero otros fracasan debido a su debilidad emocional, deficiencia física, incapacidad de aceptar las cosas como son, negación del factor tiempo, comportamiento infantil, sentimientos de culpa, culpar a otros, ser independientes o muy dependientes y sus creencias religiosas. Nuestra actitud ante la crisis es lo que hace que la misma se convierta en una tragedia permanente en vez de ser una experiencia que produzca crecimiento y madurez, a pesar del dolor y el sufrimiento.

EL ACONSEJAR EN SITUACIONES DESDE UNA PERSPECTIVA BÍBLICA

La mejor forma de aconsejar en situaciones de crisis es teniendo un enfoque bíblico, estudiando la vida de Jesús, su forma de ministrar a los demás, su relación con las personas, su compasión e interés de aliviar el sufrimiento (Marcos 8:2), aceptación (Juan 4). Jesús se interesaba en cubrir las necesidades de la gente, que las personas entendieran el cuidado de Dios sobre ellos (Mateo 10:29) y aprendan a valorarse a sí mismas, que aceptaran su responsabilidad en el proceso de restauración y lo que querían hacer (Juan 5:6). Jesús daba esperanza (Marcos 10:26), animaba a las personas (Mateo 11:28-30), enfatizaba sobre la p. 3 4

Algunos pasos en el proceso de aconsejar según la Biblia son: crear una

(Juan 16:7-13), intentar varias alternativas posibles (Juan 14:26), si no funciona, volver a intentar otro proceso práctico (Juan 16:13) y alentar la persona a que aplique lo aprendido y emprenda su camino por su cuenta (Romanos 8:14).

APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS BÍBLICOS

Al tratar de ayudar a otras personas no podemos hacerlo por nuestra cuenta porque cometeremos errores, necesitamos confiar en el poder y la sabiduría de Dios, “Fíate de Jehová con todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócele en todos tus caminos, y Él enderezará tus veredas” (Proverbios 3:5). Un aspecto muy importante es la escucha activa y la empatía, debemos aprender a escuchar sin interrupciones y verificar si entendimos lo correcto. El escuchar es uno de los dones más hermosos que podemos ofrecer al prójimo. Eclesiastés 7 nos aconseja sobre cuándo hay que hablar y cuándo hay que callar, las palabras que digamos deben salir del corazón y llenas de interés y amor genuino. También debemos mantener en secreto todo lo que el paciente nos confía para fomentar la confianza, no andar con chismes (Prov. 11:13). Debemos edificarnos y ayudarnos unos a otros (Gálatas 6:2), animar a las personas (Prov. 12:25). Debemos asegurarles a las personas que su problema es algo común, que su problema tiene solución, que los síntomas pueden ser molestos pero no peligrosos, que hay métodos de tratamiento, que no se está volviendo loca y que puede haber recaídas.

EL PROCESO DE INTERVENCIÓN EN UNA CRISIS

Hay ocho pasos básicos para ayudar a una persona en crisis, sin embargo debemos tener en cuenta la forma de aplicarlos ya que cada paciente y cada situación es diferente.

1. La intervención inmediata - la crisis puede amenazar la vida de la persona afectada, su reacción inicial puede ser vulnerable o agresiva. Cada persona reacciona al problema de forma distinta, por lo tanto es

necesario actuar con premura para asegurar el control y la seguridad del paciente. Los casos de crisis no tienen agenda ni horario, es necesario actuar rápidamente para hacer la crisis menos severa y proteger a la persona. Es muy importante el sentido de urgencia, pues no todas las personas toleran la crisis de la misma forma. Las personas con tendencia al suicidio necesitan intervención directa para llevarlos a su estado de equilibrio y ayudarles a evitar resultados catastróficos como suicidio, homicidio y otros.

2. Iniciar la acción - es necesario que les ayudemos a avanzar hacia su recuperación, la escucha activa es importante para adquirir la mayor información, mostrar empatía y ayudar la persona a comprender la crisis. Debemos atender sus palabras, sentimientos

reacciones para conocer el impacto de la crisis y el nivel de claridad mental de la persona.

Durante la fase de impacto la persona puede estar confundida o desorientada y al hablar puede hacer pausas, no se le debe interrumpir. Hay que permitirle que saque su dolor, pues su modo de ver o interpretar la crisis le impide poder manejarla, todo es confusión.

Es muy importante clarificar para saber si entendimos correctamente lo que la persona nos dijo. Cuando vemos que se expresa relativamente bien, podemos explorar alternativas viables para su situación e identificar si sus padres, amistades, u otras personas pueden apoyarle.

3. Evitar la catástrofe - restaurar la persona a su estado de equilibrio anterior. Ayudarle a ver sus capacidades, calificativos, etc. puede cambiarle la imagen de sí misma y hacerle sentir alivio. Para ello puede que sea necesario retar la persona, pero es necesario.

4. Fomentar la esperanza y las expectativas positivas - es necesario estimularle, alentarle a resolver los problemas con fe y es

creemos en su capacidad, ayudarle a recuperar su equilibrio y confianza de que la crisis se va a resolver.

5. Prestar apoyo - que la persona sepa que cuenta contigo, que estás orando por ella y que te puede llamar para orar por teléfono. Es necesario contestar y devolver las llamadas con prontitud ya que la persona simplemente lo que desea es conseguir apoyo a través de ese contacto con nosotros, pero hacerlo con cuidado de no crearle dependencia. Cuando la persona vaya mejorando, puede llegar el momento en que se pueden establecer límites u horarios para las llamadas. Es importante que la persona sepa que tanto tú como otras personas de la comunidad de fe están dispuestos a ayudarle.

6. Enfocarnos en la solución del problema - una vez identificado el problema que le llevó a la crisis, hay que trazar un plan y juntos buscar métodos efectivos para resolverlo, esto le ayudará a desarrollar confianza en sí mismo. Si la persona ha agotado sus alternativas, podemos sugerirle varias posibilidades entre las que puede escoger y animarle para que tome acción, que se sienta segura y cómoda para enfrentar su situación plenamente. Algunos tratan de escapar de la realidad y evitan hacerle frente a los problemas para no sufrir el dolor, nos corresponde a nosotros ayudarles gradualmente a enfrentar ese dolor, respondiendo a sus emociones, adoptando la escucha activa, en un ambiente cómodo y acogedor que le proporcione seguridad y confianza a la vez que le ayude a clarificar sus sentimientos.

7. Reforzando la estimación propia - esto implica evaluar y entender la imagen que la persona tiene de sí misma y descubrir en qué forma su imagen se ve afectada por la crisis. Durante la crisis la persona siente ansiedad y una autoestima deficiente. lo cual lo demuestran respondiendo de varias formas como ira hacia ot

mismo, desesperación, pasividad o inmovilidad total. Debemos tratar la persona con cortesía y respeto, protegerla y ayudarle a elevar los sentimientos que tiene acerca de ella misma, que entienda que le valoras, que es importante para ti y que crees en ella.

8. Generando confianza en uno mismo - Su comportamiento puede ser regresivo, puedes ver la persona equilibrada, fuerte y capaz, pero a cierto tiempo vuelve y se desmorona. Por lo tanto es indispensable infundirle confianza en sí misma, que se sienta fuerte, independiente, capaz de aceptar sus responsabilidades, sus problemas y pueda hacerle frente a los mismos. Debemos enfocarle que, aunque la crisis le ha hecho sentirse aplastada, eso es temporal, que estás ahí para ayudarle a enfrentar esas tensiones y que pueda solucionar su problema y volver al equilibrio que tenía anteriormente.

CONCLUSIÓN

Todo ser humano, independientemente de su situación económica, social, cultural o religiosa, está expuesto a situaciones de crisis que alteran el equilibrio. Las crisis están presentes a lo largo de nuestra vida y algunas tienen carácter inevitable, en ocasiones tan intensas que es difícil recuperar ese equilibrio. Es por ello la urgencia de tratarlas de inmediato para que la persona pueda recuperarse en el menor tiempo posible. Una crisis trae situaciones de cambio o riesgo en la vida de la persona y la hace más vulnerable, a su vez, puede representar una oportunidad para su desarrollo.

En ocasiones vemos una persona pasando una situación y no hacemos nada, no porque no nos importe, sino porque no sabemos qué decir o qué aconsejar. Es por ello que como líderes cristianos debemos estar preparados para ayudarnos y poder ayudar a otros en los momentos de crisis. Es importante que al aconsejar en momentos de crisis podamos hacerlo con empatía y escucha activa, que busquemos un lugar tranquilo para q

confiada, relajada y con la seguridad de que está siendo escuchada, no criticada. Esto le ayudará para expresar lo que siente con mayor facilidad, liberarse de su dolor y que podamos iniciar juntos un plan de acción que le permita superar sus miedos y retomar el control de su vida a su estado anterior en el menor tiempo posible. También debemos hablarle de la misericordia y el amor de Dios, “Con amor eterno te he amado; por tanto he continuado mi fidelidad hacia ti” (Jerremías 31:3). Son innumerables las situaciones que nos pueden llevar a una crisis. Es en esos precisos momentos que las personas necesitan nuestra comprensión y apoyo emocional. Por lo tanto no debemos olvidar las palabras de Pablo en Romanos 12:15 “Gocémonos con los que se gozan y lloremos con los que lloran”.

Bibliografía

Wright, Norman, *Cómo aconsejar en situaciones de crisis*, Barcelona, España, Editorial CLIE, 1990.

Thompson, Frank Charles, *Biblia de Referencia Thompson, Versión Reina Valera*, Deerfield, Florida, Revisión 1960.