

THE SANCTUARY COURSE PARA CATÓLICOS (ESPAÑOL)

GUÍA PARA PARTICIPANTES

Gracias por elegir participar en *The Sanctuary Course* para católicos. Este curso es para:

- personas con preguntas sobre la salud mental;
- profesionales de la salud mental con una gran cantidad de conocimientos para compartir;
- clérigos y laicos que quieran involucrar a sus comunidades en conversaciones sobre la salud mental;
- personas que apoyan a sus seres queridos con problemas de salud mental;
- personas que viven con problemas de salud mental.

Tus preguntas, experiencias y conocimientos son valiosos y enriquecerán las discusiones grupales. Todo el mundo tiene algo significativo que aportar en esta conversación porque la salud mental afecta a todos. Esto es lo que puedes esperar de este curso.



El curso cuenta con ocho temas. Exploraremos la oportunidad del involucramiento cristiano en el tema de la salud mental, se ampliará tu comprensión sobre la salud mental, examinaremos qué significa tener una enfermedad mental, consideraremos los efectos de la estigmatización, definiremos los elementos y el proceso de recuperación, reflexionaremos sobre la importancia del compañerismo, aprenderemos sobre el autocuidado y discutiremos formas en las que tu comunidad de fe puede apoyar a la salud mental.



Hay preguntas de discusión. Cada sesión incluye varias preguntas de discusión. Sin embargo, no son obligatorias. Por favor, sólo comparte si te sientes preparado, y no compartas más de lo que se sienta cómodo. Puede resultar útil seguir esta pauta: hablar de las cicatrices, no de las heridas. Si una experiencia es reciente y dolorosa, puede que no sea útil exponerla en grupo. Sin embargo, si tienes algo de distancia y perspectiva, es posible que estés preparado para compartirla.



Hay videos. Cada sesión incluye un video en el que diferentes católicos comparten historias personales sobre la salud y la enfermedad mentales. En cada sesión se incluye una descripción del contenido de cada video. Por favor, lee cada descripción antes de ver el video, y comunícale a tu líder si prefieres salir de la sala o minimizar la pantalla para evitar un contenido que te resulte perturbador.



Hay pautas grupales. Estas directrices están diseñadas para ayudar a crear una atmósfera de seguridad y respeto en el grupo. Te rogamos seguirlas, junto con cualquier otra directriz que tu grupo decida acordar.



Gracias de nuevo por invertir tu tiempo en este curso.

PAUTAS SUGERIDAS PARA EL GRUPO

Estas directrices están diseñadas para ayudar a crear una atmósfera de seguridad y respeto. Léanlas en grupo durante su primera reunión y luego discutan si es necesario modificar, suprimir o añadir alguna pauta específica.

NO INTERRUPIR

Permite que cada persona termine de hablar antes de responder.

DISTRIBUIR EL TIEMPO

Asegúrate de que todos tengan la oportunidad de participar respetando el tiempo disponible. El líder grupal tiene permiso para redirigir la discusión si ésta se desvía.

ACEPTAR LAS DIFERENCIAS

Si no estás de acuerdo con algo que se ha compartido, no des rienda suelta a las críticas o al rechazo. En cambio, hazte la siguiente pregunta: ¿Me pregunto qué llevó a esta persona a estos pensamientos/creencias? Deja espacio para que los demás ofrezcan puntos de vista opuestos y experiencias diversas.

RESPETAR LA CONFIDENCIALIDAD

Lo que se comparte en la sala se queda en la sala*.

NO DAR CONSEJOS

Lo que funciona para ti puede no funcionar para otra persona. Respeta el caminar, las experiencias y procesos de cada miembro del grupo, y no intentes arreglar, corregir o salvar a nadie.

DEMOSTRAR SENSIBILIDAD

A veces, este curso trata temas difíciles y dolorosos que pueden afectar a los participantes emocionalmente. Decidan de antemano cómo van a responder unos a otros en estos momentos delicados. Algunas opciones son dar permiso a los participantes para que se tomen un descanso y puedan salir a la calle, preguntar qué necesitan en ese momento y ofrecerles artículos de consuelo como pañuelos de papel, una manta o una bebida caliente.

Te animamos a que veas las experiencias, el dolor y la salud mental de tus compañeros como un terreno sagrado, un lugar por el cual caminar con delicadeza, reverencia y respeto. Por favor, ten en cuenta esta perspectiva cuando alguien de tu grupo comparta su propia salud mental.

*Nota: No se debe compartir las historias de los participantes fuera del grupo. Sin embargo, si algún participante representa un peligro potencial para sí mismo u otros, debes contactar a profesionales en el área.

