

Acompañando Corazones y Mentes

**Promoviendo la
Conciencia de la Salud
Mental a lo Largo de la
Vida en el Ministerio
Católico**



Mireya Torres, LCSW & Jacob Escobedo, LCSW

Extensión



Bienvenidos

Aviso Legal:

La información proporcionada en este taller tiene únicamente fines educativos e informativos y no establece una relación terapéutica profesional con los presentadores. No tiene la intención de reemplazar el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento profesional de salud mental o médica.

Si usted o alguien más está experimentando una emergencia psiquiátrica o médica, por favor llame al 911, acuda a la sala de emergencias más cercana o comuníquese con su línea local o nacional de crisis.



Mireya Torres, LCSW



Jacob Escobedo, LCSW



El Alcance del Ministerio



Los ministros parroquiales y el personal diocesano suelen ser:

- La primera línea
- Los primeros testigos
- El primer sistema de acompañamiento antes del terapeuta clínico

El objetivo de este taller es:

- Generar conciencia sobre los desafíos de la salud mental a lo largo de las distintas etapas de la vida.
- Fomentar el reconocimiento temprano.
- Promover una respuesta compasiva y pastoral.
- Educar sobre los límites del rol pastoral y cómo realizar remisiones apropiadas.

Implicaciones teológicas y pastorales de la respuesta

“Cristo nos llama a atender a quienes sufren de enfermedades mentales y a brindar esperanza y sanación”.

–Esperanza y Sanación (Conferencia Católica de California)

“Quien sufre una enfermedad mental siempre lleva en sí, como todo ser humano, la imagen y semejanza de Dios, y además tiene el derecho inalienable no solo de ser considerado imagen de Dios y, por tanto, persona, sino también de ser tratado como tal.”

–San Papa Juan Pablo II



Acompañando al Pueblo de Dios

Marta y el Encuentro con las Etapas de la Vida

Conozcamos a Marta:

Una ministra parroquial que ha servido en distintos ministerios a lo largo de muchos años. Marta ha caminado junto a diversos feligreses y ha trabajado en múltiples ministerios, desde el bautismo hasta el duelo. Marta ha encontrado personas de todos los ámbitos de la vida y en diferentes etapas vitales. Marta no es una terapeuta clínica, pero ha sido “primer testigo” de preocupaciones de salud mental en las personas a quienes ha servido.



Niñez (Nacimiento-12 años)



Marta comienza su camino ministerial como catequista, brindando preparación a niños que reciben su Primera Comunión. Uno de sus estudiantes, Lucas, de ocho años, “es un poco difícil de manejar”. A Lucas le cuesta seguir instrucciones, permanecer sentado y quedarse quieto. Se distrae con facilidad e interrumpe con frecuencia la clase y a sus compañeros.

Cuando Marta comparte sus observaciones con su madre, Sara, ella explica que “Lucas es algo inquieto” y señala que este comportamiento es constante tanto en casa como en la escuela. Sara también comparte que su hija, Sofía, está experimentando un conjunto diferente de desafíos. Sofía “no es tan sociable ni extrovertida como Lucas”.

Marta reflexiona sobre esto internamente, recordando sus propias observaciones sobre Sofía. Aunque es callada, Sofía suele evitar el contacto visual, se siente abrumada por el ruido en la iglesia y experimenta lo que su madre describe como “berrinche” cuando cambian las rutinas. Sintiendo agobio y sin saber qué hacer, Sara pregunta: “¿Debería llevar a mis hijos a ver al Padre?”

Adolescentes (13-17)

Algunos años después, debido a que el Padre Matthew está muy contento con la dedicación de Marta a la educación religiosa, ella es “voluntariamente asignada” para hacerse cargo del grupo de jóvenes de secundaria. Después de construir una relación sólida con los adolescentes, Marta se encuentra particularmente atenta a Anna, una miembro del equipo central de dieciséis años. Anna a menudo se queda después de las reuniones del grupo para hacer preguntas sobre su fe. Marta nota que Anna busca con frecuencia reafirmación sobre preguntas que ya han sido respondidas.

Una noche, con lágrimas en los ojos, Anna confía:

“Sigo teniendo pensamientos horribles en mi cabeza. A veces son pensamientos realmente aterradores sobre lastimarme a mí misma o a personas que amo, pero no quiero hacer esas cosas. Otras veces, pensamientos malos sobre Dios aparecen en mi mente durante la oración.

Se los confieso al Padre Matthew cada vez, pero siguen regresando.” Anna continúa compartiendo con Marta que va a confesarse varias veces a la semana, pero permanece constantemente aterrorizada de que está “haciéndolo mal”. Como resultado, se abstiene de recibir la Comunión durante semanas, si no meses, a la vez.



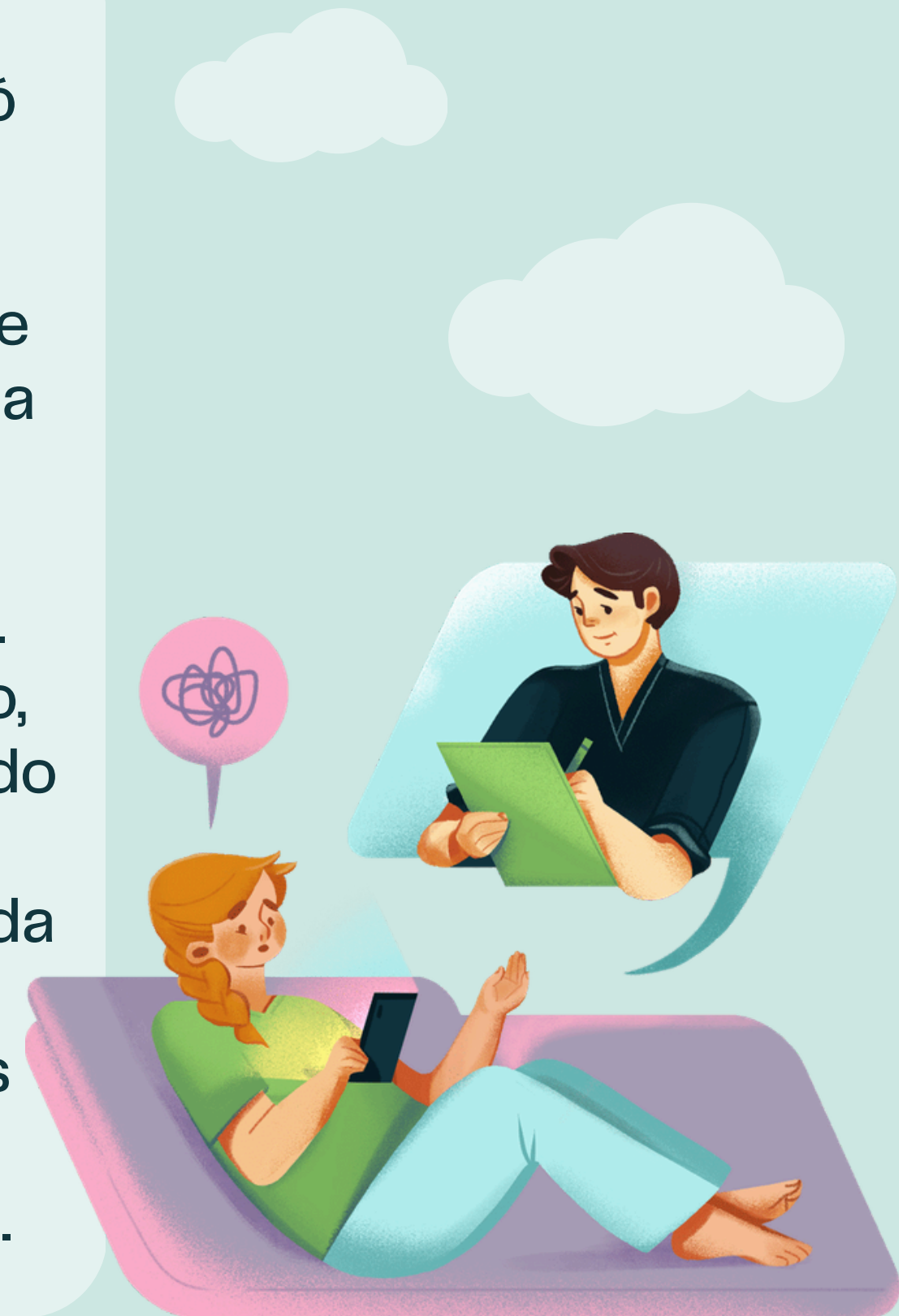
Jóvenes Adultos (18-29)

Debido a que la oficina parroquial estaba con poco personal, y a la luz del desempeño “increíble” de Marta en el ministerio, el Padre Matthew le pidió que se ofreciera como voluntaria en la recepción dos días a la semana.

Mientras trabaja en la oficina, Marta conoce a Daniel, un estudiante universitario de veintidós años que está regresando a la iglesia después de un tiempo alejado. Marta lo recuerda de una clase de Confirmación que ella enseñó anteriormente.

Marta nota que el comportamiento de Daniel parece “diferente” a antes. Antes era un joven bien arreglado y cortés; ahora parece algo desaliñado. Sus ojos se mueven rápidamente y se le escucha murmurar para sí mismo, haciendo pausas ocasionales como si estuviera escuchando y respondiendo a alguien que ella no puede ver ni oír.

Daniel pide programar una reunión con el Padre Matthew para recibir “ayuda espiritual”. Está convencido de que Dios le ha estado enviando mensajes secretos y especiales, y desea la ayuda del Padre Matthew con oraciones especiales para proteger esos pensamientos de ser escuchados por los “lectores de mentes” que se sientan en el banco junto a él durante la Misa.



Adultos (30-64)

Durante sus años coordinando ministerios parroquiales, Marta nota cambios en James, un voluntario de larga trayectoria de cuarenta y ocho años que de repente ha comenzado a faltar a las reuniones. Antes muy sociable, ahora se sienta al fondo en la Misa y parece tenso e inquieto, frecuentemente se retuerce las manos y se va rápidamente después de la liturgia. James también ha dejado los ministerios que antes amaba.

En una conversación con Marta, James admite que siente que su mente “nunca se apaga”. Comparte que se siente una carga para su familia, está constantemente agotado y se queda despierto por la noche preocupado por sus finanzas. Confiesa que en los últimos meses ha estado bebiendo más para poder dormir, pero que ya no parece funcionar. Concluye en voz baja: “Todos estarían mejor sin mí. Estoy cansado de fingir que estoy bien.”



Adultos Mayores (65 +)



Eleanor, de setenta y ocho años, ha estado profundamente involucrada en la vida parroquial durante décadas como lectora, ex-coordinadora del ministerio de duelo y asistente diaria a Misa. Desde la muerte de su esposo, se ha ido retirando gradualmente de los roles ministeriales y de las interacciones sociales. Marta, quien regularmente sirve como visitante de enfermos, nota que Eleanor parece ansiosa y olvidadiza, a veces se repite o pierde el hilo de sus pensamientos, y se preocupa de estar convirtiéndose en una carga para sus hijos.

Cuando Marta la visita, Eleanor comparte que siente que se está “desvaneciendo”, llorando no solo la pérdida de su esposo, sino también la mujer que alguna vez fue: segura de sí misma, capaz y activa en el ministerio. Aunque continúa rezando y asistiendo a Misa, Eleanor lucha con lapsos de memoria y pensamientos ansiosos, preguntándose en silencio si Dios la está preparando para la muerte y si sus habilidades que van desvaneciéndose poco a poco significan de alguna manera que ella está “fallando a Dios”.

El Papel del Ministro

- Notar cambios
- Escuchar sin juzgar
- Normalizar la búsqueda de ayuda
- Referir cuando las preocupaciones sean significativas
- Permanecer presentes espiritualmente y relacionamente (si es apropiado)
- Siempre tomar en serio las menciones de suicidio



Marta, Marta...

A lo largo de los años, Marta se ha convertido en la persona a la que los feligreses recurren en crisis y está en la marcación rápida del Padre Matthew. Ella entiende las luchas de los padres con hijos con necesidades especiales, escucha el dolor de los jóvenes, es testigo del impacto de enfermedades mentales graves, se sienta con feligreses suicidas y brinda un espacio seguro para quienes están de duelo. Marta tiene dificultades para decir “no” y a menudo responde a llamadas nocturnas que nadie más atiende. Descuidando sus propias necesidades, se salta las comidas, descuida su descanso y su tiempo personal, creyendo que siempre debe estar disponible para los demás. Al principio, se dice a sí misma: “Este es mi llamado; esta es mi cruz; estoy haciendo la obra del Señor.” Pero con el tiempo, el peso pasa factura. Tiene problemas para dormir, su corazón late rápido ante cada vibración del teléfono y repasa las historias traumáticas de quienes sirve. Durante la Misa, se siente tensa, observando los bancos en lugar de participar. En casa, se siente entumecida e irritable, evita los medios que le recuerdan las crisis y su oración se siente seca. Marta está agotada por el ministerio.



Al volver los apóstoles a donde estaba Jesús, le contaron todo lo que habían hecho y enseñado. Jesús les dijo: “Vámonos aparte, a un lugar retirado, y descansen un poco”, porque eran tantos los que iban y venían que no les quedaba tiempo ni para comer. Y se fueron solos en una barca a un lugar despoblado.

Marcos 6:30-32

Preguntas

Recursos

Catholic Therapists: <https://catholictherapists.com>

NAMI Sacramento: <https://namisacramento.org/>

Mental Health First Aid: <https://mentalhealthfirstaid.org/es/mental-health-resources/>

SAMHSA : <https://www.samhsa.gov/mental-health/que-es-la-salud-mental>

Diocese of Sacramento Mental Health: <https://www.scd.org/catholic-charities-and-social-concerns/mental-health-and-suicide>

Sacramento County: <https://dhs.saccounty.gov/BHS/Pages/Mental-Health-Services.aspx>

Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/ca/sacramento>

Call or text **988 Suicide and Crisis Lifeline** available 24/7:

<https://988lifeline.org/es/servicios-de-traduccion/servicios-en-espanol/>

Terapeutas Católicos con Licencia

Jacob Escobedo, LCSW

(951) 602-3373

<https://www.renovocounseling.org/>

Mireya Torres, LCSW

(760) 998-9095

<https://healinginfaiththerapy.com/>