

# **GUÍA DEL FACILITADOR**

**FINALMENTE.....**

**UNA GUÍA DE CÓMO PERDONAR**

**Un Enfoque de Tres Niveles Para Secar Tus Lágrimas**

Diario y Libro de Ejercicios de Sanación

Complemento del libro original

Dra. Joan Weathersbee Ellason

FINALMENTE.....  
UNA GUÍA DE CÓMO PERDONAR

Un Enfoque de Tres Niveles Para Secar **Tus** Lágrimas

Diario y Libro de Ejercicios de Sanación

Dra. Joan Weathersbee Ellason

Derechos de autor

© 2024 Oasis Workshops with Dr. Joan Weathersbee Ellason

Reservados todos los derechos.

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse o transmitirse de ninguna forma ni por ningún medio, incluidas fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin el permiso previo por escrito la autora excepto citas breves incorporadas en reseñas críticas y ciertos usos no comerciales permitidos por la Ley de Derechos de Autor. Como excepción, la autora autoriza copiar, reproducir y distribuir los formularios de esta guía si se hace con el fin de dirigir y facilitar grupos de perdón relacionados con el libro y los materiales del libro de trabajo publicados por la autora. Los formularios también pueden editarse para cumplir con las leyes del estado en el que se llevan a cabo los grupos y para adaptarse a las necesidades propias del grupo y de sus miembros.

Este libro de trabajo de diario contiene contenido del libro: FINALMENTE.....UNA GUÍA DE CÓMO PERDONAR, Un Enfoque de Tres Niveles Para Secar **Tus** Lágrimas por Joan Weathersbee Ellason Ph.D. LPC (2020).

La información proporcionada en este libro de trabajo no debe tratarse como un sustituto del asesoramiento médico o clínico profesional. Siempre consulte a un médico o profesional clínico. Cualquier uso de la información contenida en esta guía y el libro al que acompaña queda a discreción y riesgo del lector. Ni la autora ni el editor pueden ser considerados responsables de cualquier pérdida o daño, ni sujetos a ningún reclamo que surja del uso o mal uso de las sugerencias hechas en esta guía ni en el libro al que acompaña, ni de la negligencia del lector o del público en general de acatar el consejo médico-clínico profesional o de las practicas que adopten, siguiendo cualquier material que encuentren en sitios web de terceros.

Respecto a fotocopiar páginas de esta guía:

Se otorga permiso al comprador original para reproducir páginas que contengan tablas y páginas diseñadas para procesamiento de trabajo personal, además de diarios, ejercicios, imágenes guiadas, tablas 1 a 7 y gráficos de las figuras A, B y C solo si son para trabajo educativo, trabajo individual, ministerio y atención a los participantes.

Este libro de trabajo de diario contiene contenido del libro:

FINALMENTE.....UNA GUÍA DE CÓMO PERDONAR, Un Enfoque de Tres Niveles Para Secar **Tus** Lágrimas por Joan Weathersbee Ellason Ph.D. LPC (2020).

Primera impresión: 2024  
Dra. Joan Weathersbee Ellason

Dirección:  
1809 K Avenue, Suite 1,  
Plano Texas 75074, U.S.A.  
(469) 831-4548

Correo electrónico: [DrJWE@outlook.com](mailto:DrJWE@outlook.com)

sitio web: [www.drjwe.com](http://www.drjwe.com)

La Dra. Joan Weathersbee Ellason está disponible para brindar talleres sobre el perdón y otros temas.

Para información sobre reservas, llame o envíe un mensaje de texto al (469) 831-4548, o envíe un correo electrónico a: [DrJWE@outlook.com](mailto:DrJWE@outlook.com). Por favor incluya TALLER en la línea de asunto.

## **Tabla de contenido**

Al lector

Instrucciones para el facilitador de grupo

Notas sobre los capítulos

Formularios

Pensamientos finales

Lecturas sugeridas

Sobre la Autora

## Al lector

Este libro de trabajo está diseñado para complementar el libro de texto original:

*FINALMENTE.....UNA GUÍA DE CÓMO PERDONAR Un Enfoque de Tres Niveles Para Secar*

*Tus Lágrimas por Joan Weathersbee Ellason, Ph.D.LPC, publicado en 2020. El trabajo emocional que*

*puede experimentar en el proceso de registrar sus respuestas a las indicaciones de este libro de*

*trabajo se experimenta mejor con la aplicación del libro complementario sobre el perdón*

*“FINALMENTE.....UNA GUÍA DE CÓMO PERDONAR Un Enfoque de Tres Niveles Para*

*Secar Tus Lágrimas por Joan Weathersbee Ellason, Ph.D.LPC (2020)”. También se recomienda*

*encarecidamente que no realice este trabajo solo, sino que obtenga apoyo adicional, como un grupo*

*de colectores confiables, un líder de grupo de apoyo competente, un médico profesional con licencia*

*y experiencia, un pastor y/o un confidente cercano.*

Este libro de trabajo no debe considerarse un reemplazo del asesoramiento, la terapia o el tratamiento de salud mental. Más bien puede ser un complemento adicional del asesoramiento o la terapia. Este recurso se puede utilizar individualmente o en grupo si el individuo o el grupo que procesa el trabajo de este libro incorpora el apoyo adecuado.

Si es facilitador de grupo y desea una guía para el facilitador, comuníquese con la autora en [drjwe@outlook.com](mailto:drjwe@outlook.com), o al 469-831-4548.

Utilice este libro de trabajo de una manera que proporcione el mayor beneficio a sus participantes. Que Dios les bendiga en el proceso de sanación de su grupo.

## **Instrucciones para el facilitador de grupo**

Este libro de trabajo está diseñado para ser utilizado individualmente o en grupo. Los grupos pueden ser grupos de apoyo o de terapia. Si está dirigiendo o si es el facilitador de un grupo de apoyo, siga las pautas a continuación. Si está realizando una terapia de grupo utilizando estos materiales, siga las leyes y regulaciones del estado en el que tiene licencia y dónde brinda sus servicios junto con las siguientes pautas. Es importante que como facilitador comprenda el proceso de perdón descrito en este libro antes de enseñar o dirigir a una persona o a un grupo. A continuación, damos algunos puntos adicionales importantes para todos los líderes y facilitadores de grupo.

### **Seguridad**

El mensaje principal a lo largo de este libro de trabajo es que es imperativo brindar seguridad emocional y física a todos los que realizan este trabajo de perdón. Esto incluye confidencialidad, respeto por la privacidad de cada asistente, paciencia con el tiempo y el ritmo de cada persona, y una consideración positiva incondicional hacia todos. El facilitador es responsable de proteger a los asistentes y garantizar su seguridad en todos los niveles dentro de sus posibilidades.

Debido a que las secciones, denominadas Salto de Crecimiento, se basan en la preparación para realizar el trabajo emocional posterior que sucederá en el Capítulo 6 (Salto de Crecimiento Seis), estos grupos no están diseñados para que los participantes comiencen en la mitad del proceso. Algunos grupos de apoyo están diseñados para que las personas se unan y abandonen a mitad de camino; sin embargo, este no es uno de ellos. Los participantes pueden finalizar su participación en cualquier momento que lo deseen y no tienen que darle a ningún director o facilitador una explicación del motivo. Sin embargo, se recomienda no permitir que se unan nuevos participantes mientras el grupo ya está en progreso. Se perderán gran parte de la preparación y la enseñanza que pueden prepararlos para el desafiante trabajo que les espera. Además, el hecho de que nuevos miembros comiencen en medio de un grupo ya consolidado puede alterar el establecimiento de la cohesión.

Los facilitadores también deben sentirse cómodos manejando a posibles monopolizadores en el grupo. Esto se puede hacer estableciendo de antemano un período de tiempo para compartir que sea de cierta duración (es decir, de cinco a diez minutos o más). Esto requerirá flexibilidad, ya que no parece compasivo impedir abruptamente que alguien comparta mientras está en medio de

sollozos. Es posible que algunos miembros necesiten ser remitidos a un profesional para realizar un trabajo más individual mientras participan o incluso en lugar de asistir más. Los participantes que tienden a monopolizar haciendo comentarios demasiado largos o tratando de desempeñar el papel de "terapeuta" ante sus compañeros necesitarán ser controlados.

Ejemplos de formas de gestionar esto pueden ser:

- Para un participante que intenta desempeñar el papel de “terapeuta” en el grupo, el facilitador puede decirle algo al monopolizador como: “Vaya, veo que realmente te importa”, y luego guiar al grupo a la siguiente pregunta grupal, dirigiendo la atención de nuevo al proceso del grupo.

- Para un participante que se traba en un monólogo largo, el facilitador interrumpe el monopolio diciendo: “Quiero escuchar más. ¿Podemos abordarlo en privado? (después del grupo, llamada telefónica, a primera hora de la mañana, etc.) Luego, en privado, después del grupo o en el momento ofrecido, proporcione al individuo una lista de profesionales locales entre los cuales pueda elegir, diciéndole: “Puede ser útil tener incluso más tiempo del que le ofrece este entorno grupal. Aquí hay algunas personas a las que quizás desee acercarse para obtener más apoyo mientras asiste a este grupo”.

Tampoco tienes que permitir que un miembro del grupo monopolice tu tiempo, así que cuando te reúnas con él al final del grupo o lo llames, establece el límite de tiempo inicialmente. Puede decir cosas como: "Creo que algunas de las personas (en la lista de referencias/recursos) pueden ayudarlo más que yo".

### Confidencialidad:

El apoyo de un grupo aumenta cuando existe un acuerdo de abstenerse de compartir cualquier información compartida dentro del grupo con personas fuera del entorno del grupo. Se recomienda que incluya un formulario de firma de confidencialidad como requisito para participar en el grupo. Puede utilizar el formulario de consentimiento de muestra que se incluye en la sección Formularios de esta guía, que incluye el requisito de confidencialidad.

### Respeto a la privacidad de cada asistente:

No se debe presionar a ningún miembro del grupo para que comparta algo que no desee revelar. El abuso generalmente implica cruzar los límites de un individuo. Por lo tanto, se deben respetar los límites físicos, mentales, emocionales y espirituales de cada persona del grupo.

### Paciencia con el ritmo y el tiempo de cada persona:

Ningún miembro del grupo debe ser presionado en ningún punto más allá del trabajo que esté listo para experimentar. Cualquier persona que no se sienta preparada para una tarea debe recibir aceptación, calidez y permiso para aceptar el punto en el que se encuentra actualmente, sin que nadie la juzgue. Los facilitadores deben hacer valer esta actitud para que la adopten todos los miembros del grupo apoyándose mutuamente. Si percibe juicio, recuérdelo e invite gentilmente a esa persona a que permita que se respete el ritmo de todos.

### Consideración positiva incondicional

Quien dirige al grupo debe ser consciente de sus propios prejuicios y factores desencadenantes para evitar proyectar cualquiera de sus problemas en un miembro del grupo. Cuando sea posible, los colíderes pueden ayudarse mutuamente a superar cualquier posible punto ciego en esta área.

### Emergencias

El facilitador debe familiarizarse con las señales de peligro de suicidio y los factores de riesgo de homicidio. No tenga miedo de preguntarles a los participantes del grupo si tienen pensamientos acerca de lastimarse a sí mismos (o a alguien más). Si alguien tiene esos pensamientos, pero realmente no quiere actuar sobre ellos y no tiene ninguna forma específica en mente de cómo los llevaría a cabo (sin ideación de suicidio ni plan de ideación de homicidio), entonces puede comprometerse a no actuar sobre esos pensamientos, y llamar a un médico o al 911 si se sienten tentados. Antes de su participación en el grupo puede pedirles que incluyan una persona de apoyo a la que usted tenga permiso para llamar si alguna vez perciben como peligro para ellos mismos o para

los demás. Si cree que algún miembro del grupo está considerando hacerse daño a sí mismo o a otros, no dude en llamar al 911 y solicitar una evaluación de bienestar emocional. Necesitarán la dirección y quizás el número de teléfono de esa persona. Los trabajadores de primera línea están capacitados para acudir a ellos y realizar una evaluación y, si es necesario, llevarán a la persona a un centro para que pueda recibir ayuda.

### Selección, seguridad y evaluación de los miembros del grupo.

A veces puede existir el riesgo de que un miembro del grupo se vuelva inseguro hacia otro miembro del grupo. Esto puede ser en formas emocionales, como intrusión al husmear en su información personal cuando el miembro no está dispuesto a abrirse, o al violar la confidencialidad al compartir la información personal de un miembro fuera del grupo. Otras formas de protección pueden partir desde ayudar a cada miembro del grupo a tener límites sólidos. Es posible que deba decidir que los miembros del grupo no intercambien direcciones ni socialicen fuera del grupo. La inseguridad también puede manifestarse en forma de comportamiento inadecuado, como agresión física o sexual. Por este motivo, puede resultar útil realizar una selección previa de los posibles miembros del grupo. Si parece que el participante potencial no sería apropiado para el grupo en ese momento, se le puede derivar a un profesional en lugar de unirse al grupo.

Al evaluar a los miembros potenciales de su grupo, aquí hay algunas características que debe buscar como criterios de exclusión y que requieren recursos alternativos (terapia ambulatoria individual, psiquiatría, tratamiento hospitalario, etc.) y rasgos que pueden ser perjudiciales para su grupo de apoyo:

1. Una persona que es activamente suicida (IS) u homicida (IH), remitirlos a tratamiento hospitalario.
2. Una persona conocida por chismear o poco confiable para guardar confidencias. Remitirlos a asesoramiento ambulatorio individual.
3. Una persona que actualmente es psicótica o parece tener pensamientos paranoicos o delirantes. Remítalos a un psiquiatra médico.
4. Individuos que no están dispuestos a respetar los límites de los demás. Por ejemplo,

si se permiten los intercambios de números de teléfono, pero el miembro no quiere proporcionar el suyo, se respeta este límite.

5. Otras intensidades emocionales como provocar fácilmente discusiones, gritos o peleas físicas.

Estos elementos se pueden examinar haciendo algunas de las preguntas directamente. Otros pueden explorarse mediante algunas preguntas sobre escenarios hipotéticos. Por ejemplo, es una práctica clínica común explorar si una persona tiene tendencias suicidas u homicidas activas simplemente haciendo la pregunta: "¿Tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a alguien más?". Si la persona dice que sí, pregúntele sobre cualquier plan específico o intención de causar ese daño. Si no tienen una imagen en mente de cómo podrían llevar a cabo las IS y las IH, y sobre todo si es un pensamiento fugaz sobre el que no quieren actuar, se puede considerar leve y sin riesgo inminente. Sea consciente del estado de ánimo de estos participantes durante todo el proceso del grupo por si cambia y requiere una derivación a un nivel superior de atención (como un tratamiento de salud mental para pacientes hospitalizados). Si tienen alguno de esos pensamientos, puede preguntarles si están dispuestos a contratar seguridad y/o seguir un plan de seguridad (como aceptar llamar al 911 o ir a la sala de emergencias más cercana si se sienten demasiado tentados a actuar sobre sus IS o IH). Si tienen IS o IH, pero no tienen planes de hacerlo y están dispuestos a aceptar permanecer seguros, probablemente puedan ser candidatos para el grupo de apoyo, siempre que ese acuerdo permanezca intacto. Si tienen un plan o una imagen en mente de cómo podrían llevar a cabo sus IS o IH, deben ser remitidos al menos a asesoramiento ambulatorio. Si no están en capacidad o no quieren aceptar la seguridad, remítalos a un profesional o a la sala de emergencias más cercana. Los centros de salud mental pueden proporcionar una evaluación gratuita para determinar mejor su nivel de seguridad.

Se pueden descartar otros temas de interés haciendo preguntas como:

- “¿Se involucra fácilmente en discusiones o peleas en las que siente que no puede controlarse?”
- “¿Está usted dispuesto y es capaz de mantener las confidencias compartidas con usted?”
- “En una escala del uno al diez, ¿qué tan malo cree que son los chismes, siendo uno el más bajo y diez el más alto?”

- “¿Alguna vez ha visto u oído cosas que otros no ven?”

Puede utilizar situaciones hipotéticas para seleccionar participantes discutidores o agresivos, como por ejemplo:

- “Si estás en un grupo de apoyo y un miembro parece estar constantemente irritándote, ¿qué harías?”
- “Si estás en un grupo de apoyo y alguien se vuelve verbalmente agresivo contigo, ¿qué harías? ¿Qué opciones tomarías?”

También puede detectar expectativas poco realistas con preguntas como:

- “¿Qué esperas de un grupo de apoyo?”
- “¿Qué sabes sobre la diferencia entre ayudar y rescatar?”

Las expectativas poco realistas y las preocupaciones sobre la confidencialidad a menudo pueden abordarse mediante el proceso de educación inicial de cada miembro al inicio de la participación en el grupo.

Si una persona parece no estar lista para participar en el grupo, simplemente se le puede informar que es posible que el grupo no satisfaga todas sus necesidades en este momento y se le puede proporcionar una lista de referencias. Al dar una lista de tratamientos alternativos, siempre proporcione al menos tres opciones para ese tipo de profesional para que el individuo pueda hacer su propia elección en lugar de sentir la presión del facilitador para ver a un profesional específico.

Cuando un miembro del grupo se considere apropiado para el grupo, será necesario presentar a todos las reglas básicas de participación. Es aconsejable informar de antemano a un miembro potencial del grupo sobre las reglas personales y límites que necesitas establecer para el grupo. Si un miembro se une al grupo, pero luego viola cualquiera de las reglas de seguridad establecidas, es aceptable pedirle (o exigirle) que deje de participar en el grupo hasta que se pueda

resolver el problema o eliminar el riesgo. Su asistencia futura se puede considerar posteriormente sólo si se puede garantizar la seguridad de los compañeros de ese miembro.

Las decisiones sobre si los miembros del grupo pueden intercambiar números de teléfono o direcciones personales dependerán de la naturaleza del grupo. Es posible que algunos grupos dentro de las iglesias ya tengan esta información disponible y compartida dentro del directorio de la iglesia o sinagoga. De todos modos, de vez en cuando será necesaria la educación sobre los límites apropiados en todos los grupos. Algunos grupos intercambian números de teléfono personales entre los miembros, lo que mejora las oportunidades y la percepción de apoyo. Es prudente que los facilitadores comuniquen su disponibilidad en caso de que surja un problema entre los miembros.

Este tipo de taller se considera eficaz en muchos tipos diferentes de entornos. En varios entornos, los límites ya estarán predeterminados. Los centros de tratamiento normalmente no permiten la exposición de números de teléfono o direcciones particulares de personas; por lo tanto, el límite ya está proporcionado. Las prisiones pueden implicar reuniones grupales con acceso limitado a otros miembros

## **Formas de procesar los ejercicios emocionales**

Durante los ejercicios, un facilitador puede leer las instrucciones al grupo antes de que comiencen el trabajo. La mayoría de los ejercicios escritos se pueden realizar simultáneamente. Se puede fomentar la oportunidad de compartir listas o procesos escritos después de los ejercicios escritos. Aún así, debería ser opcional, con la prerrogativa de los miembros del grupo de optar por abstenerse de compartir cualquier material que no se sientan cómodos compartiendo.

Las imágenes guiadas se pueden realizar simultáneamente mientras un facilitador las lee. Las Imágenes Guiadas de la Silla en Salto de Crecimiento Seis (capítulo del libro de trabajo) se pueden realizar de varias maneras.

Se recomiendan algunas estrategias de gestión cuando el trabajo esté listo para las imágenes de la silla.

1) Si se siente cómodo, **un miembro del grupo** puede trabajar en la actividad de imágenes guiadas de la silla en voz alta mientras el facilitador dirige y los otros miembros del grupo se sientan apoyándolo. Esto permite que la persona valide sus sentimientos y experiencias mediante la empatía y

los comentarios de apoyo de los miembros del grupo después de completar toda la actividad de Imágenes Guiadas de la Silla (del uno al cuatro).

2) Alternativamente, **todo el grupo** puede seguir la dirección de la actividad de imágenes de la silla simultáneamente y en silencio mientras el facilitador lee los pasos lentamente. Esto brinda privacidad a todos, y aún pueden tener una experiencia catártica sin decir nada en voz alta. A medida que el facilitador lee cada ejercicio, debe sintonizarse con el nivel aparente de intensidad y seguridad emocional de cada miembro. Cuando un miembro parece demasiado molesto, el facilitador puede recordarle que se aleje de lo que está haciendo mentalmente y regrese a su lugar seguro por ahora, dejando el resto del trabajo para más adelante. A continuación de esta forma de procesamiento, cualquier persona que quiera compartir detalles de su experiencia luego de su procesamiento podrá hacerlo para recibir apoyo del grupo. Los participantes deben tener la libertad de negarse a compartir si no se sienten cómodos haciéndolo.

3) Tenga todo el trabajo preparatorio terminado primero, incluido el trabajo sobre la percepción de Dios por parte de los miembros, antes de embarcarse en los ejercicios de imágenes de la silla.

4) Asegúrese de dejar suficiente tiempo para realizar este ejercicio sin interrupción (a menos que el miembro necesite detenerse), y deje suficiente tiempo para el trabajo desde el principio hasta el final, con tiempo para compartir comentarios de apoyo al final. Tenga en cuenta que este tipo de intercambio puede llevar más tiempo que un programa típico de grupo de apoyo, así que planifique una cantidad de tiempo razonable.

5) Dedique suficiente tiempo para verificar y garantizar que el miembro que procesó esté emocionalmente seguro y bien antes de abandonar el grupo. Si un miembro del grupo no parece estar abrumado, *todos* los segmentos de la actividad de Imágenes de la Silla en Salto de Crecimiento Seis deben realizarse secuencialmente, permitiendo a los participantes llegar a la parte de recibir lo que necesitan (imágenes dos) y dejar ir lo que no pueden. control (imágenes cuatro).

Estos ejercicios deben gestionarse con suficiente flexibilidad para que las personas puedan cuidar de sí mismas. Las personas deben tener la libertad de tomar descansos cuando sea necesario,

detener el procesamiento y regresar a su “oasis seguro” en cualquier momento, trabajar a su propio ritmo y dejar que el material doloroso que no está listo para ser procesado se traslade a su “caja de seguridad”.

Es necesario observar la seguridad emocional de todos los miembros durante todo este proceso. Como preparación para la finalización del programa grupal, se puede llegar a un acuerdo de antemano de que cualquier miembro que se sienta inestable o inseguro debido al trabajo emocional se lo informará al facilitador o a un ser querido y/o llamará a la línea telefónica de crisis de su área. El número de teléfono de crisis se debe dar al comienzo del primer grupo o taller.

Puede resultar útil proporcionar a todos una lista de al menos tres consejeros autorizados y al menos tres médicos (MD) y psiquiatras en su área local como formalidad al inicio del proceso grupal. Un participante puede experimentar un dolor más profundo del previsto. Anime al participante a trabajar individualmente con un profesional capacitado en eventos que perciben subjetivamente como superiores a cinco en la Escala de Dolor Emocional. Trabajar en temas a un nivel de intensidad leve o moderado en un entorno grupal puede enseñarles cómo drenar el dolor futuro, actual y más profundo. Enseñar a los participantes a cambiar sus pensamientos y percepciones puede beneficiarlos en el futuro. Puede aligerar su carga y su reserva emocional, quizás haciendo que situaciones que antes eran intensas no les afecten con tanta fuerza como antes.

### **Directrices prácticas**

Es una buena idea que los asistentes al grupo firmen un formulario de consentimiento para participar. Al final de esta guía se proporciona un ejemplo de una página de información demográfica y un formulario de consentimiento. En el formulario de consentimiento, se recomienda que el participante incluya su acuerdo de mantener confidencial la información compartida en el grupo. También puede incluir el número de teléfono actual y la dirección de residencia del participante, así como cualquier persona con quien tenga permiso para comunicarse en caso de emergencia. Esto puede resultar útil si le preocupa su bienestar.

El hecho de que los miembros del grupo intercambien información de contacto entre sí depende de la naturaleza del grupo y del nivel de desafío emocional de los miembros del grupo. Para grupos de terapia con desafíos graves, a menudo se recomienda que los miembros del grupo no

intercambien información personal. Esta puede ser una regla establecida como límite general para todos los miembros para proteger a los miembros del grupo que podrían resultar heridos por algunos miembros, incluso si no todos los miembros necesariamente se volverían emocionalmente intrusivos o abusivos con los otros miembros. Esto puede aplicarse a grupos de apoyo ligeros, así como a grupos de psicoterapia profunda o grupos para personas en recuperación. Por otro lado, algunos grupos podrían beneficiarse del contacto interpersonal para la recuperación y el apoyo espiritual y social. Esto dependerá de si tu grupo está formado por personas emocionalmente sanas. Esto no es fácil de determinar en la superficie. Para grupos formados por miembros que generalmente son psicológicamente estables y conscientes de los límites interpersonales, este proceso grupal puede proporcionar una gran cantidad de vínculos saludables y de largo plazo que sirven a cada miembro durante toda la vida. Es posible que desee consultar a un profesional sobre los límites dentro del grupo y realizar una evaluación previa de los miembros potenciales del grupo para discernir su nivel de necesidad e idoneidad psicológica.

También puede optar por incluir un co-facilitador capacitado y compasivo. Esto puede ayudar en la observación y atención de los miembros del grupo que pueden necesitar más tiempo para procesar en el grupo o una mayor intervención.

Se recomienda que el tamaño del grupo de apoyo sea de aproximadamente ocho a diez miembros; sin embargo, esto puede variar según las necesidades de los miembros de su grupo. Los grupos más grandes disminuyen las posibilidades de que los miembros se sientan libres de compartir información que podría ayudarlos en su proceso de curación.

La estructura y duración del grupo se puede configurar con una amplia gama de opciones. Puede ser de sesenta a noventa minutos semanales o quincenales (cada ~~una~~ semana o cada dos semanas, o dos veces por semana), dependiendo de las necesidades de los miembros. También se puede organizar como un taller de fin de semana con muchos descansos durante el fin de semana. Los talleres también pueden seguirse con grupos de apoyo semanales continuos de una hora que permitan a los asistentes continuar con sus niveles de crecimiento en este proceso. La estructura del cronograma puede depender de los miembros del grupo, el nivel de necesidad y la resistencia del facilitador.

Independientemente de la estructura general, es importante proporcionar suficientes descansos y equilibrar el trabajo con períodos de descanso y juego. El juego puede ser en forma de un breve rompíelos al comienzo del grupo, afirmaciones positivas compartidas al final o un

resumen ligero al final que incluya diversión o humor apropiado. Los talleres deben estar salpicados de descansos entre un par de sesiones o tener dos segmentos de actividades divertidas intercalados dentro del cronograma del trabajo. Como este curso enseña el equilibrio entre trabajo, descanso y juego, es eficaz cuando lo modela la propia estructura.

### Afirmaciones

Una afirmación debe ser un comentario positivo, sencillo y directo, basado en la verdad. Asegúrate de enseñar este sencillo proceso e intervenir para redirigirlos si hacen un cumplido seguido de un insulto. Por ejemplo, “Eres muy inteligente para ser alguien que no terminó la escuela”. ¡Esta última frase, “para alguien que no terminó la escuela”, debe eliminarse por completo! Si la persona dice un insulto, deberá dar dos elogios en su lugar. Insultar después de un cumplido lo borra por completo y la gente tenderá a aferrarse a lo negativo y escuchar sólo eso. Las afirmaciones directas pueden ser tan simples como estos ejemplos:

- “Creo que eres muy inteligente”.
- “Realmente trabajas duro”.
- “Tienes mucha fuerza”.

Pueden agregar a esas afirmaciones sólo frases que las respalden, como por ejemplo: “Creo que eres muy inteligente. Haces muchos buenos comentarios en el grupo” o “Trabajas muy duro, admiro la forma en que no te rindes con tu hijo”.

### **Ejemplos de actividades divertidas**

Algunos de las siguientes actividades divertidas pueden impulsarlos a conectarse con una parte más joven de sí mismos y así derribar algunos de sus muros. Esto también puede generar dolor emocional que los lleve a superar barreras inesperadas durante el proceso grupal.

### Actividades para equilibrar el trabajo con el descanso o el juego:

- Salir y lanzar una pelota suave.

- Tómate un descanso y dibuja o pinta con acuarelas durante 30 min.
- Dirija una meditación guiada de veinte minutos utilizando un entorno que sea seguro y relajante a través de imágenes (se proporcionará más información en próximos escritos). Puede hacerles imaginar que están en el oasis seguro que crean, o puede sugerirles un océano o una pradera que sea tranquilo, relajante, sin preocupaciones y relajante.

### Actividades para mejorar la cohesión:

- Haga que los miembros del grupo se turnen para presentarse con su nombre y con un título positivo que sea complementario, como “Stewart El Astuto”, “Joan La Llamativa”, “Randy El Respetuoso”, por ejemplo. Si tienen problemas para pensar en un título positivo, el grupo puede ayudar aportando ideas. Esto se puede hacer al principio o en el grupo inicial y repetir en otros puntos a lo largo.

- División en pequeños grupos de trabajo. Haga que el grupo grande se divida en grupos de tres. Pídales que dediquen tres minutos a compartir sobre sí mismos (lo que sea que se sientan cómodos compartiendo), luego haga que cada uno de los tres identifique una característica positiva o fortaleza de los otros dos que compartieron. Luego, haga que cada uno de los tres se turne para dar retroalimentación positiva dentro del grupo pequeño, compartiendo complementos y fortalezas que notaron con los otros dos que compartieron.

- Para una actividad grupal posterior, puede hacer que cada miembro tome una o dos afirmaciones positivas que habían comenzado a recibir durante el grupo y que cada uno, uno a la vez, vaya a cada miembro del grupo y diga esa afirmación como un “Yo soy”. [ . . . ]” (Soy inteligente, soy fuerte, etc.) y haga que cada miembro que escucha la valide con una respuesta como “Sí, lo eres”.

- Divida su grupo en dos o tres grupos pequeños. Pídales que compartan sus frutas, comidas, programas de televisión, películas, canciones, pasatiempos, etc. favoritos. Anímelos a encontrar puntos en común. Luego reúna a todos y pídale que compartan sus experiencias.

### Irrumpe con diversión

Se puede realizar un breve juego de charadas haciendo que alguien elija un objeto al azar (es decir, una computadora, una manzana, un teclado, un pañuelo u otro objeto en la habitación). Luego, a un facilitador se le entrega el objeto en privado y le demuestra cómo usarlo sin tener que mostrarlo frente a su equipo dentro del grupo. Su equipo tiene hasta dos minutos para gritar y adivinar la palabra correcta. Puedes hacerlo dividiendo el grupo en dos equipos que compitan o simplemente dejando que todos adivinen juntos.

### Otras actividades y recursos divertidos para grupos

Se pueden encontrar más ideas geniales en algunos recursos en línea. Aquí hay un par de recursos que pueden ser útiles.

<https://positivepsychology.com/therapy-games/#group>

<https://asana.com/resources/team-building-games>

### Una actividad definitiva

Dependiendo de la participación de su grupo, al inicio del grupo, puede asignar un proyecto individual que implique la creación de su propio Tablero de Visión personal. Cuando enseñaba en una universidad cristiana, los llamábamos “Tableros de Fe Visuales”. Esto implica la creación visual de cómo a cada participante le gustaría ver su propia vida como Dios quiere que sea. Puede ser un collage en una cartulina, una presentación de software de computadora o cualquier otro formato propicio para la zona de confort del miembro. Pueden comenzar a recopilar imágenes y palabras de revistas o artículos, recopilarlas y juntarlas para representar la nueva vida que pueden crear. Esto coincide con el ejercicio en curso en el libro de trabajo y puede compartirse al final o mantenerse en privado.

Puede invitar a alguien que ya haya creado cualquiera de esas presentaciones a que visite al grupo para presentar la suya con una sesión de preguntas y respuestas en algún momento durante la serie de sesiones grupales. Esto puede ayudarlos a comenzar a darse permiso para comenzar a ver, visualizar y crear un plan de vida saludable para ellos mismos.

## Ejemplos de cómo se pueden estructurar los grupos de apoyo

### Taller de fin de semana

Día 1 Mañana	Salto de crecimiento 1 y 2
Almuerzo	Puede ser servido y proporcionado por los líderes del grupo o la iglesia u organización.
Día 1	Tarde (Salto de Crecimiento 3 y 4)
Resumen del día 1	Consulte con todos los miembros del grupo para asegurarse de que cada uno esté bien emocionalmente. Compruebe si hay problemas de seguridad.
Día 2 Mañana	Salto de crecimiento 5 y 6
Almuerzo	Puede ser servido y proporcionado por los líderes del grupo o la iglesia u organización.
Día 2 Tarde	Salto de crecimiento Siete y cierre, evalúe cualquier necesidad adicional.
Día 2 Celebración, Graduación, Reconocimiento	También puede ser una ceremonia de premiación en la que se les entreguen emblemas de sus logros. <input type="checkbox"/> Aún así, consulte con todos los miembros del grupo para asegurarse de que cada uno esté bien emocionalmente. Compruebe si hay problemas de seguridad. <input type="checkbox"/> Aborde cualquier oportunidad para grupos de apoyo semanales continuos de 1 o 1.5 horas si planea ofrecerlos. <input type="checkbox"/> Puede resultar útil proporcionarles un paquete o una lista de referencias futuras para asesoramiento, gestión de medicamentos, etc.

### Grupos Semanales

Esta estructura es un ejemplo. Quizás descubras que ampliar cada sesión

#### Semana 1 (Salto de Crecimiento 1)

**Sesión de 3 horas que incluye un descanso de 15 minutos en la mitad.**

- Apertura: abra con un rompehielos divertido u otra actividad. Un ejemplo es que el facilitador comienza y luego las personas van por el grupo compartiendo su nombre con un adjetivo que sea positivo (como Joan La divertida, Mike el Considerado, etc.)

- Discusión del Capítulo 1 en el libro original, y Salto de Crecimiento 1 en el Libro de Trabajo.

- Cierre: finalice la sesión con Imágenes Guiadas relajantes, música o humor.

## **Semana 2 (Salto de Crecimiento Dos)**

**Sesión de 3 horas que incluye un descanso de 15 minutos en la mitad.**

- Apertura – Puede comenzar con cada persona compartiendo un breve comentario sobre cómo observó la lección anterior durante su semana. (cada uno puede compartir durante aproximadamente un minuto; tenga un cronómetro tipo reloj de arena de un minuto)

- Discusión de los Mitos del Capítulo 2 en el libro original, y Salto de Crecimiento Dos en el Libro de Trabajo.

- Cierre: finalice la sesión con Imágenes Guiadas relajantes, música, humor o reconociendo algo positivo que les haya sucedido esa semana.

## **Semana 3 (Salto de Crecimiento Tres)**

**Segmento de 3 horas que incluye un descanso de 15 minutos en la mitad.**

- Apertura: esta semana implica preparación, por lo que se puede idear una actividad divertida que involucre el cuidado personal. O cada uno puede compartir formas en las que le gusta cuidarse a sí mismo, aportando ideas para los demás.

- Discusión sobre la preparación del Capítulo 3 en el libro original y Salto de crecimiento Tres en el Libro de Trabajo.

- Cierre: finalice la sesión con Imágenes Guiadas relajantes, música o humor, o comparta afirmaciones con cada persona del grupo.

## **Semana 4 (Salto de Crecimiento 4)**

**Segmento de 3 horas que incluye un descanso de 15 minutos en la mitad.**

Apertura: puede comenzar con cada persona compartiendo un breve comentario sobre cómo observó la lección anterior durante su semana. (cada uno puede compartir durante aproximadamente un minuto; tenga un cronómetro tipo reloj de arena de un minuto)

- Discusión del trabajo sobre el duelo del Capítulo 4 en el libro original y Salto de Crecimiento Cuatro en el Libro de Trabajo.
- Cierre: finalice la sesión con Imágenes Guiadas relajantes, música o humor, o comparta afirmaciones con cada persona del grupo.

### **Semana 5 (Salto de Crecimiento Cinco)**

**Segmento de 3 horas que incluye un descanso de 15 minutos en la mitad.**

Apertura: puede comenzar con cada persona compartiendo un breve comentario sobre el conocimiento de los tipos de duelo que observaron durante su semana. Anímelos a darse cuenta de que el duelo implica procesar sentimientos incluso por decepciones menores, etc. (cada uno puede compartir durante aproximadamente un minuto; tenga un cronómetro de un minuto estilo reloj de arena).

- Continuando con el Cambio Cognitivo – Capítulo 5 en el libro original y Salto de Crecimiento Cinco en el Libro de Trabajo.
- Cierre: finalice la sesión con Imágenes Guiadas relajantes, música o humor, o comparta afirmaciones con cada persona del grupo.

### **Semana 6 (Salto de Crecimiento Seis)**

**Segmento de 3 horas que incluye un descanso de 15 minutos en la mitad.**

- Apertura – Puede comenzar con cada persona compartiendo un breve comentario de cómo observó la lección anterior durante su semana. Permita más tiempo para que cada miembro evalúe su preparación para el trabajo emocional que harán en Salto de Crecimiento Seis.
- Discuta e identifique a los participantes que quieran realizar el Trabajo de Imágenes de la Silla esta semana y aquellos que prefieran observar con apoyo.

- Procese el Trabajo de Imágenes Guiadas de la Silla con tantos descansos como sea necesario durante este segmento. Consulte el Capítulo 6 en el libro original y Salto de Crecimiento Seis en el libro de trabajo.

- Cierre: finalice la sesión con Imágenes Guiadas relajantes, música o humor, o comparta afirmaciones con cada persona del grupo.

## **Semana 7 (Salto de Crecimiento Siete)**

### **Segmento de 3 horas que incluye un descanso de 15 minutos en la mitad.**

- Apertura – Puede comenzar con cada persona compartiendo un breve comentario sobre cómo observó la lección anterior durante su semana. Permita más tiempo para que cada uno comparta sobre el trabajo de la semana pasada.

- Comenzar a procesar la Perspectiva Multidimensional, la Armadura de Dios y H.O.P.E. (Esperanza por sus siglas en inglés). Capítulo 7 en el libro original y Salto de Crecimiento Siete en el libro de trabajo.

- Cierre: finalice la sesión con Imágenes Guiadas relajantes, música o humor, o cada participante comparta afirmaciones con los demás participantes del grupo.

## **Semana 8**

### **Celebración y Reconocimientos del crecimiento de cada persona**

- Celebración, graduación y reconocimiento: también puede ser una ceremonia de premiación en la que se les entregarán emblemas de sus logros.

- Aún así, consulte con todos los miembros del grupo para asegurarse de que todos estén emocionalmente bien. Compruebe si hay problemas de seguridad.

- Aborde cualquier oportunidad para grupos de apoyo semanales continuos de 1 o 1.5 horas si planea ofrecerlos.

- Puede resultar útil proporcionarles un paquete o una lista de referencias futuras para asesoramiento, gestión de medicamentos, etc.

- Cierre: finalice la sesión con Imágenes Guiadas relajantes, música o humor, o comparta afirmaciones con cada persona del grupo.

. . . y así sucesivamente.

## Notas sobre los capítulos

Como facilitador, se recomienda que esté familiarizado con el libro complementario original FINALMENTE.....UNA GUIA DE CÓMO PERDONAR Un Enfoque de Tres Niveles Para Secar Tus Lágrimas por ([www.drjwe.com](http://www.drjwe.com)). Anime a cada participante a leer cada capítulo de este libro como preparación para la sesión en persona.

Es importante trabajar estos capítulos en secuencia. Hay algunas excepciones que se describirán a continuación.

La primera parte del libro de trabajo proporciona educación para preparar al individuo para el trabajo emocional que sigue. Por lo tanto, no omita secciones de este libro de trabajo. La primera parte de este libro de trabajo ayuda a la persona a comprender qué es y qué no es el perdón, e incluye enseñanzas de vital importancia para ayudar al participante a aprender protección emocional y preparación antes de embarcarse en el trabajo del perdón.

### Parte I: INTRODUCCIÓN

#### El Momento de Sanar es Ahora

Comenzamos con una revisión de las razones iniciales y el propósito de este libro de trabajo. Esta primera sección es una guía para orientar al participante en el proceso y, más importante aún, animarlo a sintonizarse con su propio autocuidado a través de este trabajo. Se le anima a usted, como facilitador, a tener en cuenta estos conceptos, especialmente al observar si alguien en el grupo está tratando de esforzarse demasiado o tratando de avanzar demasiado rápido. A menudo la gente quiere “darse prisa” y sentirse mejor. Como líder del grupo, preste mucha atención a cómo sus participantes manejan el trabajo. Recuérdeles que deben ser pacientes en su propio proceso, intercalar trabajo con descanso y recarga de energía, y ofrecerles una lista de profesionales que puedan brindar asesoramiento individual adicional y/o medicación si es necesario durante su trabajo a lo largo de este viaje. Esta será continuamente una consideración importante a lo largo de este libro de trabajo.

#### ¿Para quién es este libro de trabajo?

- Es para personas que han sido heridas o se sienten atrapadas en su dolor.
- Es ideal para la persona que ya trabaja con un terapeuta o mentor y está en un camino de curación.

- Este libro de trabajo está destinado a ser utilizado como complemento del libro sobre el perdón del autor (mencionado anteriormente).
- Este trabajo está destinado a adultos, pero puede modificarse para adolescentes bajo la supervisión y orientación de un profesional.

También se enumeran aquí algunos fundamentos que también pueden servirle de guía como facilitador.

El dolor está en el ojo de quien lo mira. Lo que es doloroso para el individuo, *ES* doloroso para él. Mantenga sus propias percepciones emocionales bajo control para no asumir que algo trivial o devastador para usted será lo mismo para el miembro. Algunas cuestiones son enormes para otras que pueden parecerle pequeñas. Permita que cada participante procese a su propio ritmo.

1. **Aplice las herramientas de este libro de trabajo**, de su complemento el libro FINALMENTE.....UNA GUIA DE CÓMO PERDONAR Un Enfoque de Tres Niveles Para Secar Tus Lágrimas, y del sitio web ([www.drjwe.com](http://www.drjwe.com)) que se ajusten a sus necesidades específicas.
2. **Vale la pena reiterar la recomendación del autor de contratar la ayuda** de un profesional en quien confíes en todos los puntos necesarios de este trabajo.
3. **Aliente a cada participante a abstenerse de saltar partes de este libro de trabajo.** La primera sección comienza con los conceptos de autocuidado antes de pasar por los pasos y niveles (niveles I, II y III). Enseñe a los participantes a cuidar de sí mismos durante todo el proceso del libro de trabajo utilizando los métodos descritos en el punto cuatro, incluido el ritmo, el permiso para posponer el trabajo que perciben como personalmente demasiado doloroso y el respeto del ritmo y los límites de los demás participantes del grupo. Usted, como líder del grupo, modelando el cuidado personal, el equilibrio en el trabajo/descanso/juego y el reconocimiento de su propio valor será una influencia positiva y poderosa en muchos de ellos.
4. **Enséñeles a cuidarse a sí mismos a lo largo de este trabajo mediante lo siguiente:**
  - o Mantenga continuamente la conciencia de su nivel de intensidad emocional.
  - o Cuando empiece a sentirse inundado por la emoción, tómese un descanso y haga algo que le brinde un respiro constructivo del trabajo emocional. Coloque todo el material emocional y los recuerdos temporalmente en una caja y mueva su mente hacia algo calmante que le relaje y le de descanso.

**Se solicita al facilitador que enseñe el “oasis seguro” y la “caja de seguridad” del Capítulo 6 (Salto de Crecimiento Seis) inmediatamente al comienzo del programa como una herramienta que puede ser necesaria a lo largo de todo el libro de trabajo en caso de que los miembros del grupo se sientan motivados por las historias de otros o su intento de compartir demasiados detalles.**

o Monitóreelos y guíelos continuamente para que no se vuelvan demasiado intensos emocionalmente. Esto se puede hacer mediante un reconocimiento compasivo seguido rápidamente de un cambio de contenido y/o un regreso inmediato a su oasis seguro o recordándoles que guarden el dolor en su caja fuerte y lo reserven para recibir asesoramiento. Los niveles extremos de emociones no son productivos. Aquí es donde puede recordarles en privado que traigan a un profesional de confianza como complemento a su trabajo en el grupo de apoyo (un consejero profesional, pastor, etc.).

Permítales escribir en sus libros de trabajo en las páginas y cuadros proporcionados y hacer copias adicionales de las páginas para llevar un diario y procesar más. Además, puede ser útil proporcionar hojas en blanco adicionales de otras tabletas separadas, papel en blanco o diarios en blanco para alentarlos a tener amplias oportunidades para escribir un diario.

Además, recuerde cuidarse usted mismo al liderar o coliderar estos grupos. Es posible que escuche material que va más allá de lo que anticipaba o quizás desencadene algún viejo dolor en su interior que creía olvidado hace mucho tiempo. Mantenga relaciones con sus confidentes cercanos, mentores, pastores y/o consejeros profesionales también.

## **Capítulo 1: UN SALTO DE CRECIMIENTO Lo que quizás ya sepas. . . O no**

Comenzar con los conceptos básicos del perdón y revisar lo que quizás ya se sepa es un punto de partida importante que aborda esta sección. Puede proporcionar una base sólida para los participantes que tal vez no tengan todos los conceptos básicos. Animo a los líderes a pedir a los participantes que ofrezcan voluntariamente comentarios y conocimientos que ya hayan recibido de enseñanzas bíblicas o de salud. Esto puede ayudarlos a sentirse validados y aumentar la cohesión del grupo a través de la discusión. Luego aproveche el tiempo para agregar cualquier información que no se haya incluido en la discusión.

### **Conceptos básicos y puntos de partida**

La primera parte del libro de trabajo incluirá discusiones sobre su “momento decisivo”, así como sobre quién los lastimó. Sea sensible con los participantes que puedan sentirse provocados por el contenido de los ejercicios. En la primera sesión, proporcione las pautas para proteger a todos de TMI (demasiada información). Hágales saber que su experiencia es importante. Sin embargo, algunos detalles deben reservarse para sus propias sesiones individuales con un confidente de confianza, un pastor o un profesional capacitado en sesiones privadas y separadas. Además, anímelos a evitarse provocaciones indebidas. Es posible que necesiten abandonar brevemente el grupo, pero asegúrese de controlarlos. Es posible que quiera establecer

pautas en caso de que un miembro se sienta incómodo, como por ejemplo: “Puedes salir temporalmente del grupo, pero permanecer en el edificio para que los líderes puedan consultarte y asegurarse de que estás bien”. Si lidera en calidad de co-facilitador, uno de los co-facilitadores puede asistir inmediatamente y comunicarse con la persona que se sintió activada y abandonó la sala mientras el otro continúa facilitando el grupo. Si usted es el facilitador en solitario, haga que el grupo trabaje en una actividad adicional planificada previamente o dígales que vuelvan a leer el capítulo.

La primera parte de este proceso también incluye temas sobre motivos para perdonar y cómo saber si has perdonado o no. También incluye explorar un posible momento en el que perdonaron a alguien y cómo eso los benefició física, emocional y espiritualmente. Ayudar a los participantes a identificar un momento en el que perdonaron puede darles confianza en su capacidad para perdonar más y liberarse de sentirse atrapados en su falta de perdón actual. Esta sección también fomenta su conciencia de cómo cualquier falta de perdón restante puede obstaculizar su vida.

Un ejercicio de conciencia inicial está diseñado para eliminar cualquier concepto erróneo en su percepción de Dios. El trabajo profundo en Salto de Crecimiento Seis implica el uso de su comprensión de la verdadera persona de Dios, y si todavía están proyectando falsas impresiones de Dios sobre el Creador, esta parte del trabajo será obstructiva y posiblemente dañina.

### **Los inicios para ayudarlos a crear el tema de su nueva vida**

Esta sección también ayuda al participante a comenzar a examinar sus pensamientos y lo que consciente o inconscientemente se han estado diciendo dentro de su cabeza: sobre su vida, su valor y su futuro. En esta sección, puede comenzar a presentarles una nueva forma de pensar y percibirse a sí mismos y al mundo que los rodea a través de una lente de valor. Ayudarles a comprender que son amados y valorados puede cambiar el alcance de cómo interpretan los acontecimientos que les rodean, desde el victimismo y el merecimiento de un significado negativo hasta el de ser valorados y empezar a ver que ellos y su vida tienen un propósito que va más allá de los eventos del día a día que les suceden. En lugar de que la vida les suceda, este puede ser el comienzo de que ellos sean lo que le sucede a la vida.

Esta sección de Salto de Crecimiento incluye práctica con escrituras diseñadas para hacer que las promesas de Dios sean más REALES para ellos y más personalmente aplicables a sus vidas. Mientras los ayuda a comenzar a observar sus pensamientos y a examinar nuevos pensamientos, ayúdelos a ver lo que puede llegar a ser su vida al aprender a aplicar la Palabra de Dios directamente a ellos mismos. Deje suficiente tiempo para este trabajo. Anímelos a aplicar repetidamente sus pasajes de las Escrituras favoritos a su propia

vida e identidad, repitiéndolos, tomándolos en serio como tarea y continúen aplicándolos como afirmaciones a lo largo de todo el libro de ejercicios.

## **Capítulo 2: SALTO DE CRECIMIENTO DOS Lo que necesitas saber. . . Oh, sí, lo necesitas**

Este capítulo comienza animando al participante a limitarse inicialmente a menos heridas (personas y situaciones) en las que centrarse a medida que avanza en este trabajo. Esta sección también les recuerda nuevamente que elijan tener un consejero profesional y/o psiquiatra para trabajar con ellos durante su proceso mientras participan en este grupo. Continúe monitoreando a cada participante para detectar esta necesidad y tenga lista una lista de posibles referencias profesionales para brindarles en privado mientras los observa de manera continua durante todo el proceso.

Esta sección les ayuda a reexaminar más a fondo sus pensamientos y viejas creencias que pueden ser mitos. Pídales que se preparen leyendo el Capítulo 2 del libro original. Este capítulo es largo, por lo que es posible que desee reservar sesiones adicionales (ampliar el número de semanas o reuniones para el proceso grupal) para permitir suficiente discusión y redescubrimiento de sus antiguas creencias que pueden haberlos mantenido heridos. Los ejemplos pueden incluir dos sesiones completas (dos reuniones semanales si es un grupo semanal) o una o dos horas adicionales si se realiza en un taller de fin de semana).

El uso práctico de este capítulo implica reemplazar los mitos con verdades basadas en las Escrituras y ayudarlos a saber qué hacer en respuesta a situaciones dolorosas. Por lo tanto, esta sección incluye la enseñanza de los límites, inclusive los tipos de límites, como los físicos, emocionales y espirituales, así como el hecho de que pueden restablecerse. No es necesario que memoricen cada mito numéricamente, sino que aprendan las Verdades que contrarrestan los mitos. En la medida de lo posible, ancle las nuevas creencias en las Escrituras, la lógica del sentido común y/o la evidencia.

## **Capítulo 3: SALTO DE CRECIMIENTO TRES Herramientas necesarias y cómo utilizarlas**

Esta sección está diseñada para prepararlos aún más para el trabajo de perdón que les espera. Para ayudarlos a lanzarse plenamente a la libertad del perdón que Dios ha destinado para ellos, es prudente que emprendan esa obra desde una posición de fortaleza. Por esta razón, anímelos a participar en la oración

preparatoria, el autocuidado, el permiso para tener amor propio, el conocimiento de su responsabilidad de elegir apoyos saludables en su vida y a mantener una conciencia continua de sus pensamientos, sentidos y emociones para que puedan gestionarlos y comprenderlos. Al enseñarles el cuidado personal, ayúdelos a sintonizarse con sus propias necesidades emocionales, físicas y espirituales.

Esta sección les ayuda a comprender sus emociones como información sobre posibles necesidades. Se inserta aquí una tabla de un capítulo posterior del libro para ayudarlos a comprender cómo sus necesidades pueden ser satisfechas no sólo por otros sino también por medio de Dios y sus propias decisiones y acciones. Esto puede servir para varios propósitos a medida que se preparan para el trabajo emocional del Salto de Crecimiento Seis(Capítulo 6). A medida que comienzan a comprender cuál era su necesidad subyacente a ese dolor y a buscar una satisfacción más eficaz de sus necesidades mediante el amor y la soberanía de Dios, así como a través de sus propias decisiones más saludables en el cuidado personal, pueden liberarse de cualquier vieja creencia de dependencia de que la persona quien les hizo daño fue el único capaz de suplir esa necesidad. Esta sección puede reforzar su propia fuerza emocional y espiritual hacia la independencia y la libertad.

Algunos participantes pueden ser más propensos a emocionarse que a pensar, mientras que otros pueden ser más cerebrales y tender a permanecer en su cabeza más que a permitirse sentir sus emociones. Esta sección está diseñada para ayudarlos a comenzar a comprender el equilibrio en la intensidad de sus emociones. Por ejemplo, si una persona muestra emociones con demasiada intensidad (histeria), puedes ayudarla a pensar y recordarle verdades tranquilizadoras, alejándola así del exceso de emocionalidad. Si rara vez muestran emociones, puede ser útil que aprendan a salir un poco de sus cabezas para prepararse para el Nivel I, la sección sobre el duelo. Ayúdelos a mantener un equilibrio entre su energía emocional y cognitiva. durante todo el trabajo.

Ayúdelos a mantener la conciencia de sus emociones y necesidades manteniéndose en equilibrio. Modelar esta habilidad puede ser poderoso para ellos, ya que les enseña a mantener un equilibrio en su horario de distribución equitativa del tiempo para trabajar, descansar y jugar. Este ejemplo se puede mostrar programando un equilibrio entre trabajo, descanso y juego en el grupo. Por ejemplo, el trabajo puede intercalarse con una actividad lúdica apropiada (juego) y posiblemente un ejercicio de relajación guiado o una oración (descanso).

Además, guíelos continuamente para que recuerden su valor. Esto se puede lograr modelando una creencia saludable en su propio valor ante los ojos de Dios, animándolos a revisar las Escrituras relacionadas con su valor y (cuando el grupo comience a mostrar cohesión y apoyo interpersonal) compartiendo

afirmaciones periódicamente durante el proceso grupal. Esta sección también presenta el perdón a uno mismo, que se incluirá en ejercicios guiados más adelante en Salto de Crecimiento Seis.

En esta etapa temprana del trabajo, necesitan comenzar a verse a sí mismos como valorados y comenzar temprano a salir de una autopercepción de víctima hacia una autopercepción de valorados, vencedores y empoderados para avanzar hacia el destino que Dios les ha dado. Esto los prepara para abrazar más fácilmente los conceptos del Salto de Crecimiento Siete (Capítulo 7), donde pueden aprender a elevarse y sentirse casi invulnerables de los dardos y balas emocionales de la vida que puedan ser lanzados hacia ellos en el futuro.

Parte II: Ahora, con el CÓMO Listo para surgir por encima

#### **Capítulo 4: SALTO DE CRECIMIENTO CUATRO Nivel I: Cómo llorar**

Esta sección sobre el duelo es probablemente la más descuidada en el proceso de perdón. A la mayoría de las personas no les gusta sentir dolor emocional. Muchos cristianos también creen que algunas de las etapas emocionales del duelo (tristeza, ira, etc.) son inmorales o pecaminosas. Otros participantes pueden creer que estas emociones muestran debilidad o son signos de pecaminosidad y debilidad. Por lo tanto, en su sincero deseo de ser buenos cristianos, es posible que simplemente pasen por alto las emociones por completo. Algunos de los participantes pueden mostrar una de las emociones por encima la otra. Por ejemplo, algunos de ellos pueden encontrar la tristeza como una zona de confort y mantenerse alejados de la ira. Otros pueden sentirse fortalecidos al mantener la ira como defensa y evitar derramar lágrimas, creyendo que la tristeza es débil. En la medida de lo posible, ayúdelos a lograr un equilibrio entre las dos.

Muchos cristianos, en sus esfuerzos sinceros por sentirse morales, pueden intentar saltarse por completo todas las etapas emocionales del duelo saltando directamente a la última etapa (aceptación), afirmando que han perdonado completamente a la persona. Esta es una meta del caminar basado en la fe, y el Capítulo 7 (Salto de Crecimiento Siete) es el nivel donde las ofensas ni siquiera penetran el alma de la persona. Están entrenados para elevarse y ver los eventos que suceden desde la perspectiva de un orden superior. Sepan que, como facilitador, no es su trabajo leer sus mentes o conocer sus corazones con perfecto discernimiento como el de Dios. Además, es útil comprender que algunas personas necesitan acciones constructivas para procesar emociones dolorosas. Si le preocupa que un participante pueda estar reprimiendo sus emociones al tratar de perdonar abruptamente, simplemente menciónale que es fantástico poder perdonar tan rápidamente, y ese es nuestro objetivo en todo este trabajo. Además, dígales que, si se volvieran a

encontrar con esa persona inesperadamente y se alteraran repentinamente, recuérdelos que todos somos humanos y, en segundo lugar, hágalos saber que pueden beneficiarse de parte de este trabajo.

Esta sección les enseña cómo hacer el duelo y está diseñada para ayudarlos a darse permiso para hacerlo. Recuérdelos las escrituras en las que los líderes mostraron emociones, etc. Continúe ayudándolos a equilibrar sus emociones a lo largo de este trabajo, con respecto a la intensidad y la frecuencia, ya que el trabajo emocional es trabajo y es necesario agregar un equilibrio de descanso y juego dentro del trabajo. Mientras enseña cómo afrontar el duelo, esta sección seguirá fomentando la importancia del autocuidado.

### **Capítulo 5: SALTO DE CRECIMIENTO CINCO Nivel II: El cambio cognitivo**

El Cambio Cognitivo es una sección muy importante y empoderante. Está diseñado para ayudarlos a tomar conciencia de los pensamientos que han estado teniendo, que pueden ser pensamientos que producen dolor, y transformarlos en pensamientos que producen fortaleza. Por lo general, nuestros patrones de pensamiento están profundamente arraigados debido a años de ensayos repetidos (repetición); sin embargo, no importa cuán profundamente arraigados puedan estar estos patrones, nuestros cerebros están diseñados para poder cambiar.

Hay varios ejercicios para ayudar a los participantes a tomar conciencia de sus pensamientos, percepciones, creencias e interpretaciones de los acontecimientos: cogniciones. Mucha gente no se da cuenta de que no es el evento en sí mismo lo que causa la emoción. La primera emoción instintiva puede ser desencadenada por un evento; de hecho, algunos acontecimientos son horripilantes. El área de fortaleza y empoderamiento puede llegar en los siguientes momentos, horas, días y más allá de esa primera respuesta instintiva. El libro y las tablas incluidas pueden brindarles opciones cognitivas para ampliar sus formas de pensar, percibir e interpretar diversas situaciones. Estas nuevas cogniciones deben basarse en la realidad y no en frases vacías sensacionalistas. Ayúdelos a identificar reemplazos de pensamientos cognitivos que parezcan funcionar para ellos.

Reeducar el pensamiento requiere mucha repetición y práctica; por lo tanto, esta sección del libro de trabajo tiene un poco de repetición. Las tablas son simplemente opciones y sugerencias. Es posible que se les ocurran sus propias cogniciones saludables. Dedique todo el tiempo que sea necesario a esta sección para ayudarlos a adoptar una nueva forma de pensar en su estilo de vida.

### **Capítulo 6: SALTO DE CRECIMIENTO SEIS ejercicios: Cómo convertir su trauma en triunfo**

## Recomendaciones sobre cómo hacer Las Imágenes Guiadas de la Silla

Esta sección puede ser potencialmente la más intensa y debe ser monitoreada con el mayor nivel de protección hacia los miembros. Para protección fisiológica, puede alentar a cualquier miembro que tenga una afección cardíaca, presión arterial alta u otra afección médica a que consulte a su médico (MD), médico de atención primaria (PCP) o enfermera practicante (NP) antes de embarcarse activamente en algunos de los pasos de Imágenes guiadas de la silla. Es posible que las personas con vulnerabilidades se salten la Imagen Guiada de la Silla Uno (ya que puede ser la más intensa emocionalmente) y procesen las otras fases de la Imagen Guiada de la Silla, de la dos a la cuatro.

Antes de embarcarse en Imágenes Guiadas de la Silla, será necesario procesar primero la sección sobre su percepción de Dios, como se mencionó anteriormente. Parte de las imágenes guiadas de la silla implican que se imaginen a sí mismos nutridos y apreciados por su Creador; por lo tanto, esta percepción debe sentirse segura y digna de confianza. Si no han resuelto estos problemas, puede permitirles la flexibilidad de elegir a alguien que perciban como seguro, que sea fuente de cuidado y cariñoso. Puede ser un abuelo, una versión de su yo mayor y más sabio, o incluso una mascota. Permítales comenzar donde estén listos para comenzar a cuidarse a sí mismos. También es perfectamente razonable para ellos, si lo necesitan, saltarse la Imagen Guiada de la Silla Uno y procesar las otras Imágenes Guiadas (Dos – Cuatro). El trabajo sobre el perdón a uno mismo se salta por completo en la Imagen Guiada Uno porque desahogar la ira contra uno mismo no es saludable y puede ser francamente abusivo.

Dos requisitos importantes son

**(1) No les permita realizar el Salto de Crecimiento Seis (sección 6 del Capítulo 6) sin antes realizar los Capítulos 1 a 5 (Salto de Crecimiento, secciones Uno a Cinco).** Hay razones importantes por las que no se recomienda permitir que los participantes comiencen a mitad de camino. Comenzar el trabajo del Capítulo 6 (Salto de Crecimiento Seis) puede considerarse demasiado intenso sin la preparación adecuada y las herramientas de afrontamiento necesarias incluidas en los Capítulos 1 a 5. Aprender a cuidarse emocional y plenamente a sí mismos, aprender a examinar y cambiar sus pensamientos y aprender una percepción saludable de su Creador los prepara para lograr con éxito el Sexto Salto de Crecimiento.

**(2) No presione a nadie de ninguna manera para que realice ningún trabajo emocional en Salto de Crecimiento Seis (sección 6 del Capítulo 6) o cualquiera de las Imágenes Guiadas de la Silla en las que no se sienta cómodo o no esté listo para participar.**

El ejercicio de imágenes guiadas de la silla comienza pidiendo a los participantes que escriban una carta a la persona que los lastimó. Esto debe estar escrito y sin censura, no en un lenguaje que se utilizaría en una interacción real cara a cara. Este ejercicio es para permitirles la libertad de escribir (y decir) cosas que probablemente les dirían o no deberían decirles en persona. Para las personas con una condición médica, escribir nada más que una carta puede ser suficiente por sí misma. Las personas a menudo pueden obtener alivio sólo con ese ejercicio, incluso si rechazan el trabajo de .

Imágenes Guiadas de la Silla Uno implica permitirles imaginar a la persona que los lastimó sentada frente a ellos a una distancia cómoda y segura. Asegúrese de guiarlos para que establezcan límites visuales adicionales que necesiten percibir entre ellos y el perpetrador. Puede guiar al participante para que luego exprese (en voz alta o en silencio) todo lo que pudo o no debería decir en persona y probablemente nunca tuvo la oportunidad de expresar.

A medida que leen su carta, pueden ser una a la vez, con el apoyo de los miembros del grupo, o pueden procesarse en silencio. Si los participantes eligen hacer este ejercicio en silencio, mantenga las instrucciones de que se visualicen mirando a la persona directamente mientras les cuentan elementos de la carta en lugar de simplemente leerla palabra por palabra. Ya sea en silencio o en voz alta, leer palabra por palabra y principalmente mirar la carta en lugar de la persona en la imagen mantiene al individuo en su cabeza y disminuye la descarga de dolor emocional desde el corazón y las entrañas.

Si se procesa este trabajo en grupo, también es posible que cada persona haga simultáneamente todos estos ejercicios en silencio (dentro de su mente) sin expresar sus cartas en voz alta. Esta puede ser una preferencia para algunos que deseen preservar la privacidad de los detalles mientras trabajan en grupo. Si está procesando este ejercicio en grupo debe discernir el nivel de seguridad y comodidad de los participantes, y así decidir si realizar estos ejercicios en voz alta o en silencio. El beneficio de realizar Imágenes Guiadas de la Silla Uno en silencio en un grupo es que se puede mejorar la privacidad. Alternativamente, el beneficio de leer estas cartas en voz alta puede ser una mayor liberación del dolor y un mayor apoyo de quienes rodean al participante en quienes confían para tenerlo con él. Bríndeles la opción de cómo y cuánto quieren hacer este trabajo, ya sea en grupo o con un terapeuta privado. Asegúrese de brindarles tanta privacidad y protección como necesiten. El facilitador puede guiar las partes siguientes de imágenes guiadas de silla leyéndolas en voz alta para el grupo en un ejercicio silencioso simultáneo.

La actividad de Imágenes Guiadas de la Silla Dos, guía al participante para que reduzca al perpetrador a su posible nivel de vulnerabilidad. A medida que el participante comienza a ver a esa persona como ese niño más pequeño, más débil, herido y descarriado que alguna vez fue, puede haber un cambio de poder. El miembro del grupo no sólo es capaz de comenzar a ver al verdadero culpable de la injusticia, que es la toxicidad que probablemente se vertió en ese individuo, sino que también se da cuenta de que el perpetrador ha estado completamente desprovisto de los ingredientes que buscaba: carente y vacío de la capacidad de dar el amor, respeto, seguridad, confianza, etc. que se deseaba. Visualizarlos en esta posición inferior puede ayudar al miembro a convertir el resentimiento y la victimización en empoderamiento personal e incluso compasión. Permita que el miembro tome conciencia de la visión e interpretación del mundo de esa persona herida que influyó en su comportamiento. Permítale visualizar desde los ojos de esa persona (mientras continúa manteniendo una distancia segura de ellos).

Mientras el facilitador continúa leyendo y guiando la Imágenes Guiada de la Silla Tres, permita que cada participante visualice su interpretación de su Poder Superior. Sea respetuoso con cualquier terminología que aún pueda resultar desencadenante, como "padre", si su propio padre abusó de ellos. Utilice terminología que haya aprendido que les funciona y evite expresiones que incluso uno de los miembros del grupo pueda percibir como un desencadenante.

Permítales empaparse de todos los ingredientes emocionales necesarios que hacían falta en el perpetrador, de quien ahora se dan cuenta que es un alma herida que necesita de Dios. Dele a esta parte de las imágenes guiadas suficiente tiempo para que se conecten completamente con su Creador como un recurso sólido. Hágalos saber que siempre pueden regresar a este lugar de cariño y seguridad tantas veces como lo necesiten.

Ahora, mientras son guiados en Imágenes Guiadas de la Silla Cuatro, pueden usar imágenes para entregarle completamente a esa persona a Dios, liberarse de intentar arreglarla ellos mismos y posiblemente comenzar a sentirse más livianos, incluso físicamente. Lea estos pasos con cuidado y suavidad, haciendo que este ejercicio sea lo más relajante posible.

Las Imágenes Guiadas de la Silla sobre el perdón a uno mismo omiten las Imágenes Guiadas de la Silla Uno porque probablemente, ya han estado desahogando su ira hacia sí mismos lo suficiente. Luego se les pide que identifiquen de la mejor manera que lo puedan recordar, cuándo comenzó por primera vez el comportamiento. En el evento reciente u original, se les pide que identifiquen su intención fundamental. Suele ser una buena intención, pero con una elección no tan buena. En este ejercicio, si se guía en un grupo, permita que las imágenes guiadas de silla de la dos a la cuatro sean dirigidas manteniendo los detalles particulares de cada miembro (ofensas, arrepenimientos, etc.) en silencio para permitirles privacidad. Como

los miembros han identificado la intención subyacente de antemano, se les puede animar a regresar a un momento en el que fueron influenciados por primera vez en esa dirección o llevados a tomar una decisión similar. A medida que perciben su posible intención fundamental como una buena intención subyacente a una elección equivocada, la reparación puede ocurrir cuando se dan compasión y permiso para la imperfección y toman la decisión de dejar de castigar y esperar saber más de lo que era razonable en ese momento. Este ejercicio puede dar a conocer mejores formas de manejar situaciones similares.

Luego, esta sección termina con una oportunidad para que creen más específicamente su Tema de Nueva Vida (Nueva Historia de Vida) que se basa en lo que comenzaron en una sección anterior. Todos tendemos a escribir nuestro propio guión de vida, pero pocos aprendemos que podemos reescribirlo y reemplazar viejos mensajes sobre nosotros mismos y nuestro potencial con nuevas creencias y permisos basados en la verdad y las Escrituras. Guíelos y ánimoelos a crear una nueva perspectiva de vida para ellos mismos.

### **Capítulo 7: SALTO DE CRECIMIENTO SIETE Nivel III: Una existencia en Perspectiva del Orden Superior (H.O.P.E. por sus siglas en inglés que quiere decir: ESPERANZA)**

Esta sección les enseña a ver los eventos a través de una perspectiva multidimensional y a ponerse la Armadura de Dios, elevándose así hacia una existencia más fuerte y saludable: la Existencia en Perspectiva del Orden Superior (H.O.P.E. - ESPERANZA). Los ejercicios de esta sección les piden que tomen una situación y la examinen desde estas dimensiones:

1. **Dimensión individual:** ¿Qué es lo que posiblemente esté sucediendo dentro de la mente de esa persona que ahora la lleva a reaccionar de esta manera?
2. **Dimensión histórica:** ¿Qué les pudo haber sucedido para orientarlos a tomar estas malas decisiones?
3. **Dimensión Espiritual** – ¿Qué puede estar sucediendo espiritualmente tras bastidores en este momento?
4. **Dimensión conductual:** ¿Realmente necesito responder?
5. **Todas las dimensiones:** ¿Cuál es la mejor y más apropiada respuesta para esta situación y este individuo en este momento?

Se guía a los participantes para que examinen una forma anterior de ellos de percibir una situación y luego apliquen una perspectiva más amplia y profunda que les brinde más opciones que el enfoque unidimensional que pueden haber estado usando. Permita que el grupo use varios ejemplos que también puedan procesar juntos en voz alta mediante una lluvia de ideas sobre posibles escenarios e historias no

evidentes que podrían encontrarse detrás de la persona desorientada. Nuevamente en este ejercicio, se recomienda que el grupo se mantenga alejado de demasiados detalles específicos que podrían convertirse en factores desencadenantes para otros miembros del grupo. La esencia principal de las malas acciones o el delito puede ser simplemente un simple punto de un solo elemento con detalles profundos integrados en las otras dimensiones. Por ejemplo, si el tema principal es la violación, no es necesario describir más detalles sobre la violación. Luego, las dimensiones pueden centrarse en posibles abusos pasados experimentados por el perpetrador, drogas, etc. Recuerde al grupo que estas no son excusas para el comportamiento de la persona, sólo ideas. Mantenga los traumas graves neutrales y tan carentes de descripción como sea posible mientras amplía las multidimensionales, como la histórica (las personas lastimadas, lastimadas, etc.). La dimensión espiritual puede hacer evidente que una persona puede estar totalmente desorientada y así ser manipulada. La discusión sobre la dimensión conductual y todas las dimensiones juntas puede ayudar a generar una gran cantidad de ideas y opciones para la persona herida. Guíe al grupo para generar varias opciones y elecciones saludables.

La sección sobre la Armadura de Dios proporciona una aplicación muy específica y práctica de herramientas espirituales, emocionales y cognitivas que incluyen el establecimiento de límites y protección. Haga que el grupo discuta las formas específicas en que cada tipo de armadura puede usarse para estos propósitos. En la Tabla 7 le siguen secciones que permiten al lector enumerar formas en que puede aplicar cada una de ellas en su vida personal. Tómese tu tiempo con esta sección, ya que puede resultar enriquecedora.

También son guiados a verse a sí mismos viviendo en este lugar de ESPERANZA (Existencia en Perspectiva del Orden Superior H.O.P.E.), donde muchos ataques simplemente rebotan en ellos porque no permiten que ningún insulto, mentira o distracción los desvíe del camino de su destino ordenado por Dios. Enséñeles a empezar a verse a sí mismos en esta postura.

## **Cierre**

Esta puede ser una sesión que involucre celebración, apoyo, referencias futuras y aliento. Puede facilitar una sesión de afirmación en la que los miembros del grupo compartan entre sí, si corresponde. Háblales sobre sus éxitos. Recuérdeles que este es el planeta Tierra y que pueden ocurrir nuevas heridas donde necesitan regresar al Nivel I (Duelo), revisar algunas Fortalezas Cognitivas nuevas (Nivel II) y elevarse nuevamente (Nivel III ESPERANZA). Recuérdeles los permisos, que esto es un proceso, que su ritmo es el que debe ser y que no tienen que procesar nada de esto solos.

## **Formularios en la siguiente sección**

Las siguientes páginas proporcionan ejemplos de formularios que quizás desee utilizar. Estos son meros ejemplos. Le invitamos a utilizar otros formularios de su elección y/o consultar con un abogado en su área para usarlos o decidir qué tipo de formularios (si los hay) pueden ser necesarios y diseñar formularios de consentimiento apropiados, etc., que cumplan con sus requisitos de su estado o su país. Es posible que los formularios proporcionados en la siguiente sección no se ajusten a un requisito estatal o geográfico en particular, y usted es libre de editarlos para asegurarse de que aborden los requisitos de su grupo en su región geográfica.

## **FORMULARIOS SUGERIDOS**

# Grupo de apoyo al perdón

## Información demográfica del participante

Por favor imprima de manera legible:

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

Dirección: Calle: \_\_\_\_\_ Apt# \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Código postal: \_\_\_\_\_

**Teléfono del participante: indique únicamente los números de teléfono donde desea que el facilitador del grupo se comuniquen con usted.**

Casa \_\_\_\_\_ Teléfono celular \_\_\_\_\_ Trabajo \_\_\_\_\_

**Contactos de emergencia:**

Por favor, indique los nombres y números de teléfono de las personas a las que el facilitador y los codirectores del grupo pueden llamar en caso de una emergencia: (Indique al menos una y preferiblemente más).

Nombre: \_\_\_\_\_ Número de teléfono \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Número de teléfono \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Número de teléfono \_\_\_\_\_

# Grupo de apoyo de perdón

## Consentimiento Informado

A continuación, se proporciona un ejemplo de un formulario de consentimiento informado para la participación en grupos de apoyo. Es sólo un ejemplo. El texto del formulario de consentimiento de muestra no es obligatorio, por lo tanto, se recomienda que utilice un formulario de consentimiento que cumpla con los requisitos, si los hubiera, de su estado o ubicación.

Siéntase libre de editar y modificar según las necesidades específicas de su grupo. Para obtener un recurso adicional sobre las opciones del formulario de consentimiento de participación informada en grupo, podría considerar explorar otras opciones en línea o acudir a su junta directiva específica.

# **Grupo de apoyo de perdón**

## **Formulario de consentimiento informado**

### **INFORMACIÓN DEL GRUPO DE APOYO Y CONSENTIMIENTO**

**¡Bienvenido! Queremos asegurarnos de que tu participación en este Grupo de Apoyo al Perdón sea productiva y beneficiosa. Para facilitar una experiencia positiva y gratificante, ofrecemos la siguiente descripción del programa de antemano para que estés completamente informado de tu consentimiento para participar.**

**Lee la información a continuación y no dudes en hacer cualquier pregunta sobre nuestras sesiones y/o nosotros. Una vez que estés listo para participar, firma este formulario de consentimiento informado a continuación para que lo**

tengamos en nuestros registros como referencia de que has leído la información y que has sido informado adecuadamente sobre la terapia.

**facilitador**

**Tu(s) facilitador(es) es(son)**

\_\_\_\_\_ (Facilitador) \_\_\_\_\_ (Facilitador)

\_\_\_\_\_ (Facilitador) \_\_\_\_\_ (Facilitador)

### **El propósito general de un grupo de apoyo**

Un grupo de apoyo es una forma única para que un grupo de personas que experimentan desafíos se reúnan para compartir algunas de sus dificultades y recibir apoyo emocional unos de otros. No existen grupos perfectos ni garantías de apoyo grupal, pero las investigaciones han demostrado beneficios significativos. El grupo está diseñado para ser un lugar donde una persona pueda experimentar seguridad, respeto y valor.

### **Lo que esperamos para ti**

Este grupo de apoyo es diferente de un grupo de terapia y no debe considerarse un reemplazo de la terapia. Se espera que cada sesión consista en debates, enseñanzas y conocimientos del libro (Finalmente.....Una Guía de Cómo Perdonar : Un enfoque de tres niveles para secar tus lágrimas, por Joan Weathersbee Ellason, Ph.D., publicado en 2020 ), que se alinea con las escrituras bíblicas. Se espera que puedas aprender herramientas para afrontar, encontrar apoyo de otros miembros del grupo y comprender los problemas desde una perspectiva diferente. También se espera que puedas aprender

a dejar ir el dolor de aquellos que te han lastimado, superar tu situación y transformar completamente tu vida para que camines libre y plenamente en el destino que Dios te ha dado.

**Se espera que a través del apoyo que recibirás en el grupo puedas aprender a:**

- 1) Articular nuevos pensamientos y expresar nuevos sentimientos que te saquen del dolor y te lleven a la salud y el bienestar emocional y espiritual.
- 2) Liberar el dolor de viejas heridas.
- 3) Albergues una nueva esperanza mientras superas el pasado.
- 4) Experimentes una nueva resiliencia emocional y espiritual que te proteja contra desencadenantes traumáticos a medida que avanzas.
- 5) Crees para ti una nueva perspectiva que implique esperanza y fortaleza para tu futuro.
- 6) Camines con una nueva fuerza emocional y espiritual que te ayude a lanzarte a la ESPERANZA y la libertad de una vez por todas.
- 7) Entres completamente en tu destino ordenado por Dios: una vida fructífera y llena de propósito.

El apoyo grupal puede ayudar a que te des cuenta de que no estás solo. El apoyo de otros seres humanos que se preocupan por ti puede proporcionarte una gran fuente de fortaleza. Tener un lugar para expresar tus sentimientos y aprender nuevas herramientas puede ser una experiencia positiva que te cambie la vida. Dado que el apoyo grupal generalmente involucra a personas que no se conocen muy bien, tendrás la libertad de tomarte todo el tiempo que necesites antes de compartir información personal en el proceso grupal. Estos grupos de perdón están diseñados para proporcionar mucha información didáctica, así como algunos ejercicios que se pueden realizar de forma privada o en silencio. Eres libre de rechazar cualquier actividad con la que no te sientas cómodo.

Tanto tu crecimiento emocional y espiritual como tu protección en esta experiencia son importantes. Será fructífero para ti explorar tus sentimientos y pensamientos en este proceso, pero no estás obligado a compartir nada que no te resulte cómodo compartir en el grupo. Te recomendamos que también busques un consejero, terapeuta o médico autorizado mientras procesas el trabajo en este grupo en un lugar privado para compartir detalles más específicos.

Es importante saber que tus facilitadores pueden no ser clínicos profesionales autorizados, como consejeros, trabajadores sociales, médicos o psicólogos. Sin embargo, se les exige que tengan conocimiento del material presentado y comprensión de los procesos de los grupos de apoyo. Tienes derecho a consultar sobre su formación, credenciales, licencias y nivel de experiencia. Podría ser recomendable que también elijas un médico o clínico profesional independiente mientras participas en este grupo de apoyo. Parte del trabajo puede ser más doloroso emocionalmente de lo que pensabas o esperabas, y la asistencia adicional de un médico para brindarte asesoramiento o de un médico para

recetarte medicamentos puede hacer que el trabajo emocional a lo largo de este proceso sea más tolerable que sin estas herramientas adicionales.

## Asistencia

Asiste a todas las sesiones grupales y, si no puedes asistir, notifica a tu facilitador o a la organización patrocinadora (como la iglesia, etc.) si necesitas faltar a una sesión. Si no puedes asistir a las sesiones que involucran el Salto de Crecimiento Uno al Cinco, es posible que se te solicite que comiences de nuevo en un grupo nuevo para que no te pierdas varios fundamentos del proceso de perdón. Si necesitas suspender tu participación en el programa grupal, simplemente informe al facilitador(es) de intención de suspender tu asistencia. Tienes toda la libertad de suspender estos grupos en cualquier momento que sientas la necesidad de hacerlo y considerar comenzar de nuevo en un nuevo grupo de apoyo para el perdón más adelante, cuando estés listo.

## Plazos y estructura de los grupos

*El facilitador debe completar o enumerar la estructura del programa del grupo, los horarios y las fechas de las reuniones del grupo o del taller. Asegúrese de incluir la fecha, hora, duración y duración de las sesiones o talleres.*

Estructura del programa (fin de semana, varios fines de semana, semanal):	
Fechas:	
Horario y duración de cada sesión:	

## Confidencialidad

La privacidad y confidencialidad de cada miembro del grupo es importante. Al participar en este grupo, te pedimos que respetes la privacidad y la información personal divulgada por otros miembros del grupo. Es imperativo que no compartas ninguna información personal divulgada por ninguno de los otros miembros del grupo con ninguno de tus amigos, compañeros de trabajo, familiares o miembros de tu congregación en la iglesia, ni con ningún otro lugar de encuentro. Esto

es para ayudar a que cada participante se sienta cómodo y emocionalmente seguro para compartir sus sentimientos y experiencias en el grupo.

Los facilitadores también deben mantener la confidencialidad de tu información compartida, excepto en caso de necesidad de consultar con un profesional o en caso de una emergencia. Esto es para asegurarse de que puedan brindarte el mejor beneficio posible.

Otras posibles excepciones a la confidencialidad pueden incluir, entre otras, las siguientes situaciones: preocupación por abuso infantil; abuso de personas mayores o discapacitadas; abuso de pacientes en centros de salud mental; explotación sexual; Infección por COVID y posible transmisión; o situaciones en las que la salud mental de un participante esté en juego. Si tienes alguna pregunta sobre la confidencialidad, debes comunicársela al facilitador.

### **Conducta y relación**

Para la seguridad dentro del grupo de apoyo, es necesario que sus integrantes cumplan con lo siguiente:

Las discusiones realizadas dentro de la sesión grupal no se pueden discutir afuera con nadie y deben mantener la práctica de la confidencialidad para generar confianza con los demás miembros;

Los miembros deben mantener una actitud positiva y no inducir a faltar el respeto a los demás;

Los miembros no deben estar ebrios, ni se les permite consumir alcohol o drogas antes o después de la terapia;

Mantener una conducta que genere respeto por los pensamientos, emociones o comportamiento de los demás miembros.

Abstenerse de tener una relación con un compañero que no sea terapéutica mientras participa en la sesión.

### **Riesgos de la participación en grupos de apoyo**

Es posible que aprendas cosas sobre ti mismo que no te gusten. Puedes descubrir emociones dolorosas. Sin embargo, durante este proceso, también puedes descubrir tu papel en algunas situaciones que identifican tus fortalezas y te llevan al cambio. A menudo, el crecimiento no puede ocurrir hasta que experimentes y enfrentes problemas que te induzcan a sentir tristeza, pena, ansiedad

o dolor. El éxito de tu trabajo en el grupo de apoyo depende de tu apertura a los conceptos discutidos en los capítulos y el libro de trabajo originales del libro sobre el perdón.

Otro posible riesgo es que, a medida que vayas adquiriendo conocimientos, puedan surgir nuevos desafíos en tus relaciones. Es posible que experimentes cambios en la forma en que te relacionas con los demás en tu vida. A veces esto invita a la necesidad de asesoramiento sobre relaciones por separado. Puedes preguntarle a tu facilitador o consultar a tu proveedor de seguros para obtener referencias de profesionales que puedan brindarte ayuda adicional con asesoramiento sobre relaciones o cambio de relaciones.

### **Determinando cuánto compartir en el grupo**

Puedes optar por procesar algunas de las emociones y conocimientos dentro del proceso del grupo de apoyo, pero si surge un dolor más profundo, puedes optar por procesar estos problemas con un terapeuta individual de tu elección. El facilitador puede proporcionar nombres adicionales de consejeros individuales o de pareja para facilitar el progreso continuo.

Puede llevar tiempo desarrollar confianza y comodidad al compartir información personal en un entorno grupal. Si bien todos los participantes en este grupo deben mantener la confidencialidad de la información compartida, los miembros y facilitadores de su grupo son humanos. Por lo tanto, puede existir el riesgo de que la información compartida de forma privada se comunique fuera del grupo de apoyo. Compartir algunos datos personales puede ayudar a mejorar el apoyo que puede recibir; sin embargo, si no te sientes cómodo o si tu intuición te guía a no compartir alguna información por algún motivo, no estás obligado a hacerlo.

Para tu protección emocional y la de los demás, se fomentarán los siguientes límites:

**Límites informativos:** te animamos a ejercer límites según lo que elijas compartir en el grupo. Si tienes la más mínima duda a la hora de compartir algo, está bien que lo mantengas en privado y lo reserves para un terapeuta individual. Nadie debería presionarte para que reveles algo que no quieras compartir.

**Límites de tiempo:** dado que se trata de un entorno grupal, el tiempo está estructurado para permitir que cada participante comparta dentro de un período de tiempo corto para permitir que otros también tengan tiempo para que todos los participantes puedan obtener un beneficio. El grupo no está diseñado para que uno o dos miembros utilicen la mayor parte del tiempo permitido. Si necesitas poder compartir mucho más tiempo del permitido en el grupo, también puedes buscar asesoramiento individual además del grupo. Por lo tanto, el tiempo que los participantes individuales comparten puede gestionarse en consecuencia para que todos puedan beneficiarse.

**Límites de contenido:** dado que se trata de un grupo de personas con sus tragedias y experiencias traumáticas, compartir detalles extremos o espantosos puede resultar

desencadenante para otros. Te solicitamos que reserves el intercambio de cualquier detalle específico de esta naturaleza para sesiones privadas separadas con tu terapeuta. Si no tienes un terapeuta individual, los facilitadores pueden proporcionarte una lista de nombres, o también puedes consultar la lista de proveedores de tu seguro.

**Límites físicos:** los límites físicos son importantes en los grupos de apoyo para traumas y en los grupos de perdón. No sabes lo que otros han encontrado, así que sé consciente y respetuoso del espacio personal, la distancia y la sensibilidad al tacto de otras personas. Puede haber ocasiones en las que quieras animar a alguien mediante una palmada en la espalda o un abrazo. Sea respetuoso y pide permiso a la persona antes de realizar formas táctiles de aliento, como abrazarla o rodearla con el brazo.

**Límites de las relaciones:** el facilitador de tu grupo puede establecer las reglas sobre cuánto contacto interpersonal se permite entre las sesiones del grupo. Algunos grupos alientan la participación externa y otros no.

**Encuentros públicos:** los facilitadores y participantes del grupo deben abstenerse de identificar a otros participantes como miembros de este grupo de apoyo si se encuentran con ellos en público. Es importante que cada persona proteja la privacidad de cada asistente.

### **PROGRAMA GRUPAL DE PERDÓN**

<b>Nombre del participante</b>	
<b>Dirección</b>	<b>Calle:</b>
	<b>Ciudad y código postal</b>
<b>Número de teléfono</b>	

### Contacto de emergencia

Enumera a continuación las personas a las que das tu consentimiento para que los facilitadores se comuniquen en tu nombre en caso de una emergencia: Esto también incluirá cualquier ausencia inexplicable del grupo si los facilitadores no pueden comunicarse contigo.

Estos pueden ser los mismos que figuran en su formulario demográfico.

<b>NOMBRE</b>	<b>NÚMERO DE TELÉFONO</b>
<b>NOMBRE</b>	<b>NÚMERO DE TELÉFONO</b>
<b>NOMBRE</b>	<b>NÚMERO DE TELÉFONO</b>

En caso de una emergencia, doy mi consentimiento para que los facilitadores abajo firmantes se comuniquen con las personas mencionadas anteriormente a los números de teléfono mencionados anteriormente, y avisaré INMEDIATAMENTE al facilitador en caso de cualquier cambio:

### Emergencias fuera de horario

<b>Teléfonos generales de emergencia las 24 horas:</b>	<b>1-866-260-8000</b>
<b>Otros números de teléfono de emergencia 24 horas al día, 7 días a la semana</b>	
<b>Otros números de teléfono de emergencia 24 horas al día, 7 días a la semana</b>	

Al firmar este formulario de consentimiento, usted acepta en su totalidad los términos descritos anteriormente en este formulario de consentimiento.

Al firmar este formulario de Información y Consentimiento del PARTICIPANTE, yo, el PARTICIPANTE abajo firmante, reconozco que he leído y comprendido todos los términos y la información aquí contenidos y que autorizo los servicios indicados anteriormente. Se me ha ofrecido una amplia oportunidad para hacer preguntas y buscar aclaraciones sobre cualquier cosa que no me quede clara.

Participante para firmar aquí:	
<i>Signature</i>	<i>Fecha</i>
Presenciado por:	
<i>Testigo</i>	<i>Fecha</i>

## Formulario de consentimiento de divulgación para adultos

### AUTORIZACIÓN PARA EL USO Y DIVULGACIÓN DE PARTICIPACIÓN GRUPAL, SALUD PROTEGIDA O INFORMACIÓN PRIVADA

Yo, \_\_\_\_\_, el participante del grupo  
abajo firmante, por la presente autorizo

\_\_\_\_\_ (nombre(s) del facilitador(es), líder(es) de mi grupo de apoyo, para revelar la siguiente información:

Marque todo lo que corresponda:

- Mi asistencia al grupo de apoyo de perdón.
- Mi participación en la terapia
- Mis necesidades clínicas/de salud mental adicionales
- Información divulgada en el grupo de apoyo de perdón.
- Otro \_\_\_\_\_
- Otro \_\_\_\_\_
- Otro \_\_\_\_\_

Enumera a continuación todas las partes con quienes autorizas al facilitador a tener comunicación recíproca en tu nombre. Incluye a todos los pastores, profesionales, compañeros y familiares del participante que postula.

Nombre

Números de teléfono

Dirección

Por la presente autorizo a la(s) parte(s) mencionada(s) a revelar información confidencial sobre mi grupo de apoyo o tratamiento clínico entre sí por escrito y/o verbalmente.

Esta información debe ser proporcionada a mi solicitud para uso por dichas partes sólo en relación con el grupo de apoyo y/o información clínica, necesidades de derivación y/o necesidades de tratamiento.

Esta autorización vencerá el \_\_\_\_\_.

(por ejemplo, duración del grupo o taller, fecha de finalización del proceso grupal, etc.)

Reconozco que tengo derecho a revocar esta autorización por escrito en cualquier momento en la medida en que el facilitador del grupo no haya tomado medidas basándose en esta autorización. Además, reconozco que incluso si revoco esta autorización, el uso y la divulgación de mi participación en el grupo de apoyo o de mi información médica protegida aún podrían estar obligados por orden judicial según la ley estatal según lo indicado por mi estado de residencia.

Reconozco que el facilitador de mi grupo de apoyo me ha informado sobre el posible riesgo de que los destinatarios autorizados vuelvan a divulgar la participación en mi grupo de apoyo, la información divulgada y/o la información de salud protegida sin el control o la responsabilidad del facilitador autorizado.

Además, reconozco que mi capacidad para participar en el grupo de apoyo de mi(s) facilitador(es) no estaba condicionada a mi firma de esta autorización.

Reconozco que recibí una copia de esta autorización firmada de mi(s) facilitador(es)

en este \_\_\_\_\_ día de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_\_

Firmado este \_\_\_\_ día de \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_,

---

Firma del participante

## **Forma**

Los formularios de esta sección se pueden fotocopiar y utilizar en los grupos.

Para descargar un PDF del formulario de confidencialidad, visite [www.drjwe.com](http://www.drjwe.com)

## Pensamientos finales

Recuerde que este trabajo no reemplaza ninguna atención médica, psiquiátrica o clínica que los participantes de su grupo también puedan necesitar además de este proceso grupal. Sea consciente de esta posibilidad y evalúe continuamente la situación actual para obtener asesoramiento adicional y derivaciones a psiquiatría. Es aconsejable tener una lista larga de profesionales en su área distribuida a cada miembro del grupo al comienzo de la participación en el grupo. De esta manera, tienen estos recursos a su alcance y se ahorran la posible vergüenza de tener que preguntar más tarde. Proporcionar esta lista por adelantado también les da permiso tácito para considerar esas fuentes más allá del grupo de apoyo únicamente.

Como facilitador, tenga cuidado de tener sus propios límites. Absténgase de presionar a alguien para que comparta más de lo que está dispuesto a revelar en el entorno del grupo. Asegúrese de tener y continuar manejando cualquiera de sus problemas personales para poder brindar la empatía y el apoyo adecuados sin verse arrastrado emocionalmente indebidamente a las historias y problemas de los participantes. Discierna la diferencia entre apoyar versus rescatar. Por ejemplo, apoyar es brindarles recursos, herramientas, referencias, ideas cognitivas y técnicas asertivas para que las prueben cuando estén listos (en lugar de hacer la tarea por ellos, confrontar al perpetrador usted mismo, etc.), como arrojarle a una persona un salvavidas para evitar que se ahoguen (en lugar de saltar con todo el cuerpo para salvarlos).

Mantenga límites adicionales con los participantes manteniendo las relaciones profesionales en lugar de personales. A veces, hacerse amigo de un miembro del grupo puede conducir a una explotación involuntaria en cualquier dirección.

Consulte continuamente con profesionales según sea necesario. Es posible que deba pedirles a los miembros del grupo que firmen un consentimiento o que pueda realizar consultas en términos generales sin revelar la identidad de la persona. Mantenga la identidad y asistencia del participante en privado y divulgue solo con su consentimiento.

Los recursos del sitio web a los que recurrir son [www.drjwe.com](http://www.drjwe.com) y [www.drjoanweathersbee.com](http://www.drjoanweathersbee.com)

## LECTURAS Y RECURSOS SUGERIDOS



### Libros (en Inglés)

#### Crecimiento espiritual

Dr. David Jeremiah. *BOOK of SIGNS : 31 Undeniable Prophecies of the Apocalypse*. Dr. David Jeremiah. W Publishing, 2020.

Dr. David Jeremiah. *The Jesus You May Not Know: Take the Journey from Knowing About Jesus to Knowing Jesus*. CBN. 2020.

Dr. David Jeremiah. *Shelter in God*. Thomas Nelson. 2020.

Kendall, R T. *Total Forgiveness*. Lake Mary, Fla.: Charisma House. 2007a.

Meyer, Joyce. *God Is Not Mad at You*. Faith Words. 2013.

Meyer, Joyce. *Unshakeable Trust*. Hachette UK. 2017.

Robertson, Pat. *The Power of the Holy Spirit in You*. Simon and Schuster. 2022.

#### Crecimiento emocional

Bradshaw, John. *Homecoming*. Bantam. 2013.

Cloud, Henry, and John Sims Townsend. *Boundaries : When to Say Yes, How to Say No, to Take Control of Your Life*. Grand Rapids, Mich.: Zondervan Pub. House. 2002.

Dr. Caroline Leaf. *Switch on Your Brain*. Baker Books. 2013.

Ellis, Albert, and Raymond Chip Tafrate. *How to Control Your Anger before It Controls You*. London: Robinson. 2019.

James, Muriel, and Dorothy Jongeward. *Born to Win : Transactional Analysis with Gestalt Experiments*. Reading, Mass.: Perseus Books. 1996.

Leaf, Caroline. *Who Switched off My Brain? : Controlling Toxic Thoughts and Emotions*. Inprov, Ltd. 2009.

Hurnard, Hannah. *Hinds Feet in High Places*. Blacksburg, VA. Wilder Publications. 2010.

Meyer, Joyce. *Battlefield of the Mind*. Warner Books Inc. 1995.

Meyer, Joyce. *Healing the Soul of a Woman*. Hachette UK. 2018.

Meyer, Joyce. *Do It Afraid*. Hachette UK. 2020.

Young, Ed, Rick Adamson, and William Hirtz. *Seven Blind Mice*. New York: Scholastic Inc. 1993.

## **Perdón**

Dr. David Jeremiah. *Total Forgiveness*. Lake Mary, Fla.: Charisma House. 2007b.

Meyer, Joyce. *Do Yourself a Favor ... Forgive*. Hachette UK. 2012.

Tipping, Colin. *Radical Forgiveness*. Sounds True. 2010.

## **Auto-perdón**

Robert J. Akerman. *Perfect Daughters*. Deerfield Beach, FL. Health Communications, Inc. 1989, 2002.

Meyer, Joyce. *Beauty for Ashes: Receiving Emotional Healing*. New York, NY. Time Warner Book Group. 2003.

## **Duelo**

Bonanno, George A. *The Other Side of Sadness : What the New Science of Bereavement Tells Us about Life after Loss*. New York: Basic Books, 2019.

Cacciatore, Joanne. *Bearing the Unbearable : Love, Loss, and the Heartbreaking Path of Grief*. Somerville, Ma: Wisdom Publications, 2017.

Devine, Megan. *It's Okay That You're Not Okay Meeting Grief and Loss in a Culture That Doesn't Understand*. Boulder, Co: Sounds True, 2018.

Hanson, Chelsea. *The Sudden Loss Survival Guide*. Mango Media Inc., 2020.



## Conferencias y enseñanzas inspiradoras

### **Graham Cooke**

Cooke, Graham. “Brilliant Perspectives Home.” Brilliant Perspectives.  
<https://brilliantperspectives.com/>.

### **Streams Ministries International**

STREAMS MINISTRIES INTERNATIONAL. “Home.” <https://streamsministries.com/>.

### **Dr. David Jeremiah**

Jeremiah, Dr. David. “Turning Point with Dr. David Jeremiah.” Davidjeremiah.org, 2019.  
<https://www.davidjeremiah.org/>.

### **Joyce Meyer Ministries**

Joyce Meyer Ministries. “Joyce Meyer Ministries, Enjoying Everyday Life, Hand of Hope.” Joyce Meyer Ministries, 2019. <https://joycemeyer.org/>.

### **Your Move by Andy Stanley**

Stanley, Andy. “Home.” Your Move. <https://yourmove.is/>.

### **Dr. Charles Stanley**

Stanley, Dr. Charles. Intouch.org, 2019. <https://www.intouch.org/>.

## **SOBRE EL AUTOR**

La Dra. Joan Weathersbee Ellason ha sido consejera profesional autorizada durante más de veinticinco años y tiene experiencia ayudando a personas con traumas desde la década de 1980. Como exprofesora adjunta en la Universidad de Amberton, autora de publicaciones sobre el tratamiento del trauma y consejera cristiana, ha dedicado su vida a ayudar a las personas a superar dificultades, controlar el estrés y vivir la vida al máximo.

La Dra. Weathersbee está disponible para ofrecer talleres sobre diversos temas curativos y alentadores. Su libro, *Finalmente.....Una Guía de Cómo Perdonar: Un Enfoque de Tres Niveles Para Secar Sus Lágrimas*, ahora está disponible en español.

El libro la Dra. Weathersbee en inglés está disponible en edición de bolsillo, tapa dura, audiolibro y Kindle.

Se espera que este libro de trabajo proporcione información detallada  
Herramientas espirituales y emocionales para superar el dolor emocional.

Conéctese con la Dra. Joan Weathersbee a través de sus sitios web:

[www.drjwe.com](http://www.drjwe.com) y [www.drjoanweathersbee.com](http://www.drjoanweathersbee.com)

## **HABLAR Y ENTRENAR**

Para programar una charla, un taller o una capacitación,  
póngase en contacto con la Dra. Joan Weathersbee Ellason en  
[drjwe@outlook.com](mailto:drjwe@outlook.com) o llame al 469-831-4548

Se necesitaría un traductor bilingüe para las poblaciones de habla hispana.

