

Boletín informativo



Renovamos el llamado del evangelio a sanar a los(as) enfermos(as) al apoyar el trabajo de los(as) anglicanos(as) en todo el mundo con respecto a la asistencia médica, sea en escenarios clínicos o en la comunidad.



En toda la Comunión, el clero y los(as) profesionales médicos(as), junto con los datos de una encuesta, informan que han aumentado los problemas de salud mental en nuestras comunidades y entre nuestros(as) profesionales de la salud. Al reflejar el ministerio de Jesús de restaurar la salud y la integridad, ¿qué podemos hacer para apoyar el bienestar mental y espiritual, ayudar en medio del duelo y la atención al trauma, promover la resiliencia y cuidar a los(as) cuidadores(as)?

La Dra. Janice Tsang presenta un **estudio bíblico** que explora el contacto humano, la angustia mental y el alcance de quienes están en necesidad en una de las lecturas del evangelio de noviembre a partir de la historia de Jesús y los(as) niños(as) (Lucas 18:15-17).

A medida que enfrentamos altos niveles de estrés en nuestras iglesias y en el ministerio parroquial, el obispo Murray Harvey comparte sus **reflexiones y preguntas** acerca de las vocaciones y las exigencias cambiantes.

Finalmente, Ruth Rice, directora de *Renew Wellbeing*, ofrece un **ejemplo en la práctica** sobre la forma en que las iglesias pueden establecer alianzas con los servicios de salud mental al crear espacios tranquilos y compartidos para fomentar el bienestar.

Los(as) niños(as) pequeños(as) y Jesús: tan puro(a) como un(a) niño(a) y el cuidado de nuestros(as) niños(as) pequeños(as)

"Jesús llamó a los niños y dijo: 'Dejen que los niños vengan a mí, y no se lo impidan, porque el reino de Dios es de quienes son como ellos'" (Lucas 18:16)

Una de las lecturas del evangelio para noviembre, según el *Leccionario*, es Lucas 18:15-17, donde Jesús declara de manera explícita, amable y afirmativa que solamente quienes son como niños(as) podrían recibir el reino de Dios, y que Él y el reino les dan la bienvenida a todos los(as) niños(as).

Aunque a nivel cultural o histórico, las familias judías consideraban que era muy valioso tener hijos(as), las mujeres y los(as) niños(as) no tenían las mismas oportunidades que los hombres en un sistema patriarcal tradicional. Como parte de las normas sociales, incluso entre los rabíes, solo se les dedicaba tiempo a los mejores estudiantes, en lugar de ocuparse de los menos excepcionales. Quizás, fue en el contexto de la lectura del evangelio que los discípulos de Jesús trataron de protegerlo de "perder tiempo" con los(as) niños(as) pequeños(as) y mantener su imagen ante la comunidad de gran profesor dedicado a los(as) adultos(as) más fuertes e inteligentes. Sin embargo, Él bendice de manera especial a los(as) niños(as) pequeños(as) y les enseñaba a las multitudes que "cualquiera que no [recibiera] el reino de Dios como un niño, de ninguna manera [entrará] en él" (Lucas 18:17). Una narración similar de esta enseñanza se documentó también en los libros de Mateo (19: 13-15) y Marcos (10: 13-16).

En medio de todas las incertidumbres que surgen en este mundo —desde las pandemias globales que no anticipábamos, el distanciamiento social prolongado e imprevisto, hasta las interacciones presenciales en los últimos años—, la relativa falta de contacto humano ha generado una gran angustia psicológica y mental en todas las edades, en todos los continentes, y nadie se ha escapado de esta pandemia adicional de "angustia psicosocial" o "perturbación mental". Sin embargo, desde el punto de vista de la salud mental y la pastoral clínica, y según Eric Berne —psiquiatra canadiense y fundador de la teoría del análisis transaccional, que dio lugar al modelo padre-adulto-niño (PAN)—, muchas veces, el "comportamiento disfuncional" que se observa entre quienes sufren trastornos mentales suele ser el resultado de decisiones auto-limitantes que tomaron en la infancia en aras de la supervivencia, lo cual da lugar al "guión de la vida". Ser consciente del "guión vital inconsciente" y tener una mejor conciencia de uno(a) mismo(a) podría llevar a una mayor aceptación y compasión hacia uno(a) mismo(a), con una mejor comprensión de los acontecimientos vitales o emociones negativas de la infancia o el pasado.

La enseñanza de Jesús en el evangelio de Lucas nos invita a que seamos tan puros como un(a) niño(a) a medida que avanzamos en nuestras vidas, con la expresión congruente de nuestros sentimientos y emociones, y que confiemos plenamente en Él, así como un(a) niño(a) pequeño(a) confía por completo en su padre, su madre o sus abuelos(as). Este "creer para ver", en lugar de "ver para creer" es lo que acerca al(la) niño(a) a Dios.

Por otro lado, también habla de cuidar a nuestro(a) propio(a) "niño(a) pequeño(a)", pues cada uno(a) ha tenido infancia —aunque haya sido feliz o difícil—. El conocimiento de uno(a) mismo(a) y la escucha de las propias necesidades insatisfechas, estar atento(a) a liberar el "modo niño(a) adaptado(a)" inconsciente por un "modo niño(a) libre", de modo que pueda liberarse —gracias a Su amor incondicional, lleno de fe y esperanza—, y pueda ser creativo(a) y alegre en todo momento. Jesús nos enseña: "Ama a tu prójimo como a ti mismo". No hay mandamiento más grande que este" (Marcos 12:31). Solamente cuando tengamos una mejor comprensión de nosotros(as) mismos(as) y de nuestras necesidades insatisfechas, podremos —como agentes de pastoral clínica— ser capaces de servir a nuestros(as) vecinos(as) y a los(as) más desfavorecidos(as), en especial, a quienes se encuentran en dificultades en tiempos desafiantes, sobre todo, quienes padecen trastornos psicológicos o mentales.

Como parte de la Comunidad Anglicana, ¿estamos dispuestos(as) a cuidar de nuestros(as) "niños(as) pequeños(as)"? ¿Estamos dispuestos(as) a ofrecer una escucha activa y alcanzar a los(as) necesitados(as) al acoger a los(as) débiles y a los(as) niños(as) pequeños(as), y a ser tan puros(as) y fieles como los(as) niños(as) a la esperanza indefectible de nuestro Señor Jesucristo?

Dra. Janice Tsang MBBS, MRCP (Reino Unido), FRCP (Londres), FRCP (Edin.), FHKCP, FHKAM (Medicina)
Especialista en Oncología Médica, coordinadora conjunta de la Red Anglicana para la Salud y la Comunidad (ACHN, por sus siglas en inglés)

Reflexiones sobre la pandemia a causa del COVID-19 y la naturaleza dinámica de la vocación

Como obispo diocesano en Australia, me ha inquietado el impacto del COVID-19 en la salud mental y el bienestar del clero desde el comienzo de la pandemia. Incluso antes, las investigaciones mostraron que los niveles de ansiedad, estrés y depresión entre el clero ya eran preocupantes. Muchas diócesis anglicanas australianas llevaron a cabo investigaciones durante la pandemia, las cuales mostraron niveles alarmantes de estrés, ansiedad y depresión. En la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés, alrededor del 63 % de clérigos y líderes(as) eclesiales informaron que experimentaban niveles normales de estrés, en comparación con el 87 % antes de la pandemia. Se observó un panorama similar al del estudio anterior a la pandemia con respecto a la depresión y la ansiedad, lo cual indica que los niveles en las tres medidas aumentaron de manera significativa durante este periodo.

Además de ser obispo, soy psicólogo certificado y enseño Psicología a nivel universitario. Sé que la investigación sobre salud mental, incluida la salud mental del clero, ha mostrado resultados similares en muchos países. Recientemente, organizamos un seminario junto con los(as) miembros de la facultad de la Iniciativa para la Salud del Clero de la Universidad de Duke, en Estados Unidos. La investigación que se llevó a cabo entre el clero estadounidense mostró sus altos niveles de ansiedad por el impacto de la pandemia en la asistencia a la iglesia, las finanzas de la iglesia, y el aumento del tiempo y las habilidades necesarios para presentar opciones relacionadas con los servicios de adoración en línea.

Antes de la pandemia, la mayoría de mis investigaciones académicas y mis escritos se centraba en el campo de la vocación al ministerio ordenado. Un sentido de llamado o vocación no es estático, sino más bien, dinámico, por lo que se ve afectado por exigencias y expectativas cambiantes, como las que el COVID-19 les ha impuesto a los(as) ministros(as) en la parroquia y en otros escenarios. El COVID-19 ha llevado a muchas personas que están en el ministerio, en especial, en el ministerio remunerado a tiempo completo, a preguntarse: ¿qué me pide Dios en medio de este nuevo panorama? ¿Tengo las habilidades y los dones necesarios para servirle de manera auténtica mediante el ministerio parroquial en el presente? Las estadísticas australianas muestran niveles significativamente reducidos de satisfacción con la vida, bienestar personal y eficacia percibida entre el clero con respecto a los niveles anteriores a la pandemia. En conjunto, pueden llevar a algunos(as) a dejar el ministerio.

La ACHN y su Comunidad de práctica sobre salud mental han sido un foro increíblemente valioso para empezar a explorar estas cuestiones desde una perspectiva global.

Haga clic aquí para ver un resumen de un artículo del Dr. Harvey sobre la vocación.

Dr. Murray Harvey
Obispo de Grafton (Australia)

Renovar el bienestar: espacios tranquilos y compartidos en los que está bien no estar bien

La Organización Mundial de la Salud nos pide que "hagamos que la salud mental y el bienestar para todos sea una prioridad mundial"[1]. Me alegro mucho y me llena de esperanza.

Como alguien que ha luchado con la salud mental y emocional, creo que ahora es el momento de que la iglesia, cualquier iglesia, todas las iglesias se unan a esta visión.

Hace varios años, creamos un pequeño café junto a una zona de oración para contribuir a mi propio bienestar, tras una crisis nerviosa. Nos asociamos con algunos servicios de salud mental a fin de ofrecer un espacio sencillo y tranquilo para compartir pasatiempos, actividades y ritmos inclusivos de oración opcional dirigidos a todos(as).

Esto no solamente contribuyó a mi bienestar, sino al de muchos(as) otros(as).

Hoy, más de doscientas iglesias han creado espacios similares. Ofrecemos formación y apoyo a cualquier iglesia para que cree un lugar que permita estar presente, orar y colaborar: un espacio de renovación donde todos(as) son iguales y el bienestar es el lenguaje compartido.

Una señora que asistió a nuestro primer espacio de renovación dijo: "Me encanta este espacio: ahora, alguien sabe mi nombre".

Podemos ser el pueblo del *shalom* de Dios en centro de la renovación del bienestar, ¿se uniría a nosotros(as)?

Formación gratuita: www.renewwellbeing.org.uk

Lea *Slow Down, Show Up and Pray* [Desacelere, hágase visible y ore], escrito por Ruth Rice a fin de conocer la historia y el manual para crear su espacio. El libro se encuentra disponible en Amazon, en cualquier librería o en la librería St Andrews.

Ruth Rice, directora de Renew Wellbeing
ruth@renewwellbeing.org.uk

[1] www.who.int
www.mentalhealth.org.uk

Recursos

Recursos espirituales

La Alianza Anglicana ha elaborado una serie de estudios bíblicos y reflexiones titulada *Fe en los tiempos del Covid*, los cuales nos ayudan a situar nuestra experiencia de la pandemia en el contexto de nuestra fe. Incluyen estudios bíblicos que abordan temas como calmar los miedos y construir la esperanza, los cuales pueden ayudar a fortalecer nuestro bienestar mental. Podemos compartir los estudios bíblicos en el hogar y al reunirnos con otras personas en línea.

COVID-19 y la salud mental: cuidar de nosotros(as) mismos(as) y los demás.

En estas páginas, compartimos algunos consejos para ayudar a los individuos a cuidarse a sí mismos, a las personas con quienes están y a otros(as) de la comunidad en general durante estos tiempos desafiantes. También, proporcionamos enlaces a recursos que nos han resultado útiles y que pueden adaptarse a diferentes contextos.