

**Universidad Internacional de La Rioja
Máster Universitario en Orientación Educativa
Familiar**

La biblioterapia bíblica como medio de superación de crisis existenciales personales y familiares

Trabajo Fin de Máster presentado por:

Danilo Orlando

Línea de investigación:

Propuesta de
intervención

Director/a:

Josu Ahedo

Categoría Tesouro:

1.6.1. Educación
Familiar

Caleta Olivia, Argentina
19 de septiembre del 2019

Índice

1. INTRODUCCIÓN	5
1.1 JUSTIFICACIÓN DE LA TEMÁTICA	6
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
1.3. OBJETIVOS	9
1.3.1 GENERAL	9
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
2. MARCO TEÓRICO	11
2.1. DEFINICIÓN DE LA BIBLIOTERAPIA	11
2.2 LA UTILIDAD DE LA PALABRA ESCRITA Y DIALOGADA PARA SANAR	14
2.3 BENEFICIOS DE LA BIBLIOTERAPIA	16
2.4 PRINCIPIOS Y ORIENTACIONES DE LA BIBLIOTERAPIA	18
2.5 CAMPOS DE ACCIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA BIBLIOTERAPIA	20
2.6 CRISIS EXISTENCIALES, VACÍOS DE SENTIDO EN LA VIDA	20
2.7 LA LOGOTERAPIA COMO SOLUCIÓN A LAS CRISIS EXISTENCIALES	25
2.8 EL VALOR DE LO ESPIRITUAL EN LA SUPERACIÓN DE LAS CRISIS EXISTENCIALES	28
2.9 EL USO DE LIBROS PARA ESTIMULAR LA RESILIENCIA Y SUPERAR CRISIS EXISTENCIALES	30
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	32
3.1 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	32
3.2 CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROPUESTA	33
3.3 DISEÑO DE LA PROPUESTA	34
3.3.1 OBJETIVOS:	34
3.3.2 METODOLOGÍA:	35
3.3.3 RECURSOS:	38
3.3.4 TEMPORALIZACIÓN	40
3.3.5 DESARROLLO DE LA PROPUESTA	41
3.4. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	52
4. CONCLUSIONES	54
5. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA	56
5.1. LIMITACIONES	56
5.2. PROSPECTIVA	56
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
7. ANEXOS	62

7.1. ANEXO 1.	62
7.2. ANEXO 2.	82
7.3. ANEXO 3.	83
7.4. ANEXO 4.	85
7.5. ANEXO 5.	87
7.6. ANEXO 6.	88
7.7. ANEXO 7.	89
7.8. ANEXO 8.	92

Índice de tablas y figuras

Tabla 1 - Las 10 sesiones y su temporalización	40
Tabla 2 - Programa de sesión 1	42
Tabla 3 - Programa de sesión 2.....	43
Tabla 4 - Programa de sesión 3.....	44
Tabla 5 - Programa de sesión 4.....	45
Tabla 6 - Programa de sesión 5.....	46
Tabla 7 - Programa de sesión 6.....	47
Tabla 8 - Programa de sesión 7.....	48
Tabla 9 - Programa de sesión 8.....	49
Tabla 10 - Programa de sesión 9.....	50
Tabla 11 - Programa de sesión 10.....	51
Tabla 12 - Objetivos a los que responde cada sesión	82
Tabla 13 - Sesión, historia y referencia bíblica junto con la lección de la Fe de Jesús	83
Tabla 14 - Evaluación continua individual realizada por el/la psicólogo/a	85
Tabla 15 - Evaluación continua al finalizar la sesión 1	87
Tabla 16 - Evaluación continua al finalizar la sesión 2	88

Tabla 17 - Evaluación continua para realizarse al finalizar las sesiones 3 a la 9	89
Tabla 18 - Evaluación cualitativa e individual a realizarse en la sesión 10	92

1. Introducción

En Argentina, así como también en distintos países del mundo, es cada vez más notable la secularización que impera en la sociedad. No se entiende la secularización como el progreso de la razón o del elevamiento del hombre hacia alturas casi divinas, como menciona Segovia (2016). Tampoco es la excesiva fe en el progreso, ni el concepto de que “Dios ha muerto”. No hay problema con el progreso, y es importante la separación entre Iglesia y Estado para garantizar la verdadera libertad. Tampoco es un problema el constante desarrollo de la razón y la búsqueda de la verdad a través de la ciencia. El problema en la sociedad es la secularización tal y como la describe Segovia (2016), como un progresivo apartamiento de parte de la sociedad hacia lo espiritual, hacia los valores puros y las sanas prácticas, que en realidad comienza por un apartamiento de la idea de Dios. No se trata de la simple realidad del hombre tomando distancia de la religión meramente, sino a la constante del materialismo imperante, y de la tendencia mediática a desestimar el valor de la fe, el valor de lo sacro, y en última instancia el valor sobre Dios y su Palabra. Esto ha llevado al hombre a vivir vacíos emocionales y, en consecuencia, se le encuentra cada vez menos sentido a la vida.

Una de las escritoras más prolíferas de los Estados Unidos conocida como White (2012) expresó que a medida que el hombre va dejando a Dios, poco a poco deja de tener consideración por el ser humano, es decir, se va sumergiendo en su egoísmo y termina cayendo en una auto complacencia y hedonismo. En muchos casos, el hombre lejos de Dios termina perdiendo valores como el honor, la integridad, la confianza, la compasión. Lo que prevalece en sociedades secularizadas es la avaricia implacable, la ambición y la desconfianza universal. La sociedad se vuelve competitiva y se vive una lucha entre los más fuertes. “Se busca como mayor bien la riqueza, el poder, la comodidad y los placeres” (White, 2012, p. 75). Previo a la época del nacimiento de Jesús, White menciona que el mundo religioso judío estaba saturado de religión, de fábulas y mentiras que se les transmitían y por eso la gente se terminó volcando al materialismo y la incredulidad ya en aquella época.

Recientemente, Gallup ha hecho un estudio sobre las creencias e increencias de la sociedad mundial para conocer cómo es la realidad actual. Grau (2012) llegó a la conclusión

de que hay más personas creyentes que ateas actualmente a nivel mundial. Sin embargo, el mismo estudio aclara que eso no quiere decir que haya compromiso de la gente en lo espiritual o que por ello sean activos en alguna iglesia o denominación. Por otro lado, mencionó que las dudas y la negación hacia lo religioso son fomentadas por la paradoja del mal, y por la ignorancia e indiferencia religiosa fruto de “las corrientes de pensamiento hostiles a la religión” (Grau, 2012, p. 192). Cincunegui (2014) analiza las ideas del filósofo canadiense Charles Taylor sobre su obra *A Secular Age*, y describe que, según Taylor (2008), “el Cristianismo ha pasado por un proceso de ‘excarnación’ que es paralelo al proceso ‘ilustrado’ y la cultura de la increencia en general (p. 82). A esto se refiere con que ha habido una transformación en la forma de la vida religiosa y el hombre moderno ha superado la manera de vivir la religión sintiendo, caminando e incluso viendo lo sagrado (religiosidad encarnada), a vivirla solo en la mente. Este proceso fue similar a lo ocurrido en la época de la ilustración, época en la cual se creía que la razón debía echar por tierra a la religión, y salir de toda forma religiosa para progresar. Actualmente, la modernización supone que debía superar progresivamente a la religión.

De todas maneras, es comprensible la actitud de la sociedad en general frente a la religión y todo lo que tenga que ver con lo “sagrado”. Hubo un fuerte desgaste que sufrió el hombre por parte de la religión que viene de siglos, comenzando desde los inicios de la Edad Media. White (2008) presenta contundentemente los abusos infringidos hacia la sociedad del momento, por parte de la Iglesia autorizada. Por nombrar unos pocos: los abusos papales, los engaños de la indulgencia, las cruzadas, la santa inquisición, la falsa impecabilidad papal, la politización de la iglesia y su marcada influencia en la sociedad y en la conciencia, sumado a todos los sistemas de tortura infringidos hacia quienes se oponían a los dogmas de su “fe cristiana”. Cuando el hombre posmoderno se detiene a repasar la historia, tiene muchos motivos que lo llevan a mirar con incredulidad, rechazo y hasta ridiculez a la Biblia, o todo lo que tenga que ver con lo religioso. En nombre de Dios se han hecho cosas detestables e innombrables, pero la Biblia bien explicada tiene la capacidad de traer principios, valores y sentido al que se encuentra vacío y sin propósito.

1.1 Justificación de la temática

Las razones por las cuales se pretende desarrollar este tema son, en primer lugar, porque la biblioterapia como herramienta para sanar todo tipo de situaciones, especialmente las emocionales, es algo comprobado y funciona para aliviar el alma. Tal como lo presentan

Arias, Miguez, Molfino, y Rega (2000) el poder de una lectura puede compensar y abrir surcos mentales, ya que con la lectura, de alguna manera el cerebro baja la guardia y entra en un mundo distinto. Pero se recomienda que sea una lectura preferentemente de ficción, y prescripta de manera muy selectiva, para que el paciente pueda sentirse identificado con los personajes de la historia, y sea capaz de analizar la trama y los desenlaces, y abrirse a comprender mejor su realidad para encontrar salidas similares.

Por otro lado, en Argentina como en muchos otros países hispanos, existen muchas comunidades de cristianos que creen todavía en la Biblia como la Palabra de Dios, y este tipo de trabajo en biblioterapia bíblica será muy apreciado, ya que hay una gran carencia en investigación en esta área. White (2010) presenta la Biblia como un manual de vida, una fuente de sabiduría, consejo, consuelo y aprendizaje constante. En la Biblia se ven historias de distintas personas que vivieron en diferentes periodos de la historia y de los cuales se puede aprender muchas lecciones, valores, desaciertos, principios y virtudes. En el libro “El Deseado de todas las gentes”, White (2010) describe el poder que tiene la Palabra para transformar personas que estaban perdidas, desesperadas y sin esperanzas de salir adelante, en personas renovadas, con nuevos ánimos y proyección futura. Por otro lado, Badenas (1991) cuenta los relatos bíblicos e históricos de personajes que se encontraron con Jesús, conocido como la Palabra viva, y relata cómo fueron transformados a través de ese encuentro. En otro libro sobre educación cristiana, White (2008) destaca que la Biblia es un tesoro invaluable, ya que tiene el poder para beneficiar al ser humano en todas las generaciones, en cualquier situación o etapa evolutiva en la que se encuentre. Incluso llega a decir que “la Biblia es de más valor que los escritos de todos los filósofos de todos los siglos. En su amplia variedad de estilo y temas, hay algo para interesar e instruir a cada mente, ennoblecer todo interés” (p. 415).

Lo que se busca con este diseño de intervención es beneficiar a las familias que estén atravesando por crisis o situaciones que no pueden superar, o simplemente relaciones conflictivas familiares que quieren mejorar, y brindarles una ayuda terapéutica a través de lecturas de la Biblia, en donde tendrán que agregar una cuota de fe, compromiso y esperanza, pero que redundará en mucho beneficio y alivio para su problema. Además, si bien la fe ha perdido mucho de su valor por la sociedad, y en muchos casos se la mira con desprecio o juicio de inferioridad. Sin embargo, es importante abrir los ojos ante la realidad de que siempre se termina ejerciendo fe en algo o en alguien, de alguna u otra manera. Incluso quienes creen en la evolución ejercen fe en su teoría, por más científica

que quieran presentarla. Por esto, la invitación de ejercer una cuota pequeña de fe se considera como algo necesario y básico para que sirva el tratamiento. “La Palabra de Dios debe ser recibida como fundamento y consumación de nuestra fe. (...). Se la ha de recibir con el entendimiento y de todo corazón; es vida y ha de ser incorporada a nuestra misma existencia” (White, 2008, p. 359). En este sentido, si se ha de hacer biblioterapia bíblica, la Biblia debe ser colocada como fundamento y consumación de la confianza en su efectividad. De esta manera, al incorporarla a la realidad particular, dará vida, si se la recibe intelectual, emocional y espiritualmente.

1.2 Planteamiento del problema

El problema que se plantea es la realidad de las crisis existenciales en el ser humano y la dificultad de encontrarle sentido a la vida, fruto del secularismo y el materialismo imperante. Frankl (2014) sostiene que el sufrimiento es un componente de la vida que no puede erradicarse. Por otro lado, White (2012) afirma que la religiosidad, los abusos y las mentiras de los que se profesaban religiosos, han hecho que el hombre se aleje de Dios, y tienda al secularismo y al materialismo. Esto sólo ha hecho al hombre aún más vacío, y lo material no ha podido llenar los vacíos existenciales que lo atraviesan. Badenas (2016) por su parte menciona que la comunidad científica ha deteriorado o malhablado sobre lo religioso y lo espiritual en la antigüedad, y eso sin dudas ha afectado en el concebir del hombre de la devoción. Esto es notable hoy en día en la sociedad Argentina, y demarca esa tendencia que progresa cada vez más al secularismo. Cada vez se ve más en las nuevas generaciones una inclinación casi venerada hacia lo superfluo, material y pasajero, tal como lo expresa Bauman (2002). El dilema está cuando la crisis supera al hombre, y se encuentra que la vida ya no tiene sentido, porque el materialismo y secularismo le ha dejado sin nada a fin de cuentas. El principio nihilista hace que uno viva libre, porque la vida se ha vuelto muy light, tal como lo expresa Rojas (2000). No hay valores, ni absolutos. El relativismo impregnó la sociedad. La posmodernidad ha hecho que todo sea válido, y el ser humano abrió la puerta para todo tipo de posibilidades inmorales. Toda esta realidad del hombre actual, sumando a la influencia del mundo del espectáculo, favorece al secularismo y la realidad de un hombre que está cada vez más insatisfecho y vacío.

1.3. Objetivos

Forma parte de un objetivo sustancial que todo lo expuesto a través de este trabajo y el desarrollo de cada sesión, sirva y ayude en la recuperación de individuos o familias ante situaciones difíciles que les toque vivir, situaciones de las cuales ninguno está exento, ya que forman parte de la vida en esta tierra. A continuación, se presentarán los objetivos que se plantean con la siguiente investigación.

1.3.1 General

La finalidad de este proyecto es:

- Diseñar una propuesta de intervención para proponer el uso de la biblioterapia bíblica para solucionar, aliviar y darle sentido al ser humano frente a los conflictos existenciales que el ser humano padece en la actualidad.

1.3.2 Objetivos específicos

- Exponer los principios de la biblioterapia de acuerdo al contexto y situación particular que la persona esté atravesando.
- Señalar las distintas situaciones de crisis existenciales en el ser humano, que lo afecten individualmente o en el seno de su familia.
- Seleccionar las narraciones e historias más significativas de la Biblia, en las que se reflejen superación de crisis existenciales.
- Diseñar 10 sesiones de biblioterapia basados en historias y textos bíblicos que puedan ser aplicadas tanto individual como colectivamente y que ayuden a resolver o aliviar situaciones de crisis.
- Plantear una evaluación coherente a través de encuestas y cuestionarios para comprobar el cumplimiento de cada objetivo planteado en las sesiones.

Es importante aclarar que un objetivo del proyecto no es hacer un estudio comparativo de religiones, ni dogmas, ni credos, ni doctrinas. Ante el inicio de cualquier intervención será necesario deshacer los prejuicios del lector o paciente sobre la posibilidad de cualquier tipo de crítica y juicios de valor sobre los distintos credos y derribar los miedos del proselitismo religioso. Si el paciente carga preconceptos, no se podrá avanzar

La biblioterapia bíblica como medio de superación de crisis existenciales personales y familiares

satisfactoriamente en el proceso de biblioterapia bíblica. Lo que será objeto de estudio y aprendizaje será la Biblia como fuente principal. Ir a la fuente y no irse por las ramas será el objeto que se persiga en cada sesión.

2. Marco teórico

Se procederá a explicar el concepto de biblioterapia, su historia, antecedentes más remotos y actuales, beneficios directos e indirectos en los participantes y algunos principios para desarrollarla.

Se establecerá la base del valor, utilidad y necesidad de la palabra en el proceso curativo, que permite la catarsis en el ser humano a través de la expresión verbal. Sin palabras el ser humano no puede expresarse, requiere necesariamente de ellas para sanar, ya sea que las lea de algún texto, que las escuche de algún sujeto o que las exprese.

Se analizarán las distintas crisis existenciales que golpean al hombre hoy. Se mostrarán aquellos dramas que son externos al individuo y aquellos que lo golpean en su interior, producto de una sociedad materialista y competitiva, que termina dejando al hombre vacío de sentido. Seguidamente, se presentan las principales características de la logoterapia así como también la solución que está presente para enfrentar las crisis existenciales.

Por último, resulta especialmente relevante analizar la necesidad de lo espiritual para superar las crisis y salir de los vacíos de sentido. Asimismo, la utilidad de la lectura desarrolla la resiliencia en el individuo y queda demostrado por medio de distintas experiencias la eficiencia de la biblioterapia para mejorar la calidad de vida de los sufrientes.

2.1. Definición de la biblioterapia

La biblioterapia es definida por Caldin (2001) como la lectura dirigida y la discusión en grupo que favorece la interacción entre las personas, promoviendo la expresión de sus sentimientos, miedos, angustias y ansiedades. De esta manera, el hombre ya no se encuentra aislado para resolver sus problemas, sino que intercambia con sus semejantes experiencias y valores. Se establece entonces como una catarsis. Etimológicamente, según Seitz (2006), biblioterapia es un término que deriva de dos palabras griegas. Por un lado, “biblon” que se designa a todo material bibliográfico o de lectura, y “therapein” que hace alusión a un tratamiento, cura o restablecimiento. Castro (2017) considera la biblioterapia como un campo de estudio emergente, y expresa que entre los años 1929 y 1960 se han

gestado en los Estados Unidos un número significativo de publicaciones sobre este tópico, pero no todos con rigor científico. Según este autor, muchas de las investigaciones desarrolladas sobre la biblioterapia están en inglés, otras proceden de Brasil, y no están traducidas o son inéditas, lo cual genera dificultades entre las comunidades hispanas para acceder a esas exploraciones en la rama biblioterapéutica. Aún, Castro (2017) sostiene que la biblioterapia es una especialidad científica y de praxis profesional que sistematiza un conjunto de nociones que han acompañado al ser humano desde que el lenguaje existió.

Almeida Costa de Carvalho (2010) explica en qué consiste el método biblioterapéutico, y sostiene que versa en una dinamización y activación existencial por medio de la dinamización y activación del lenguaje. Para el autor, las palabras no son imparciales. El lenguaje metafórico dirige al hombre hacia dentro de sí mismo, y éste se torna otro, libre de su pensamiento y de su accionar. Según el autor, el lenguaje en movimiento, junto con la conversación es el fundamento de la biblioterapia.

Hees Alves (1982) cuenta la historia de los orígenes de la biblioterapia, remontando esta disciplina a la época de los faraones, cuando Ramsés II mandó colocar en el frente de la biblioteca una inscripción que decía “Remedios para el alma”. Por su parte, Panella (2000) en un estudio realizado por su equipo de investigadores encontraron que hospitales psiquiátricos de países como Inglaterra, Francia, Alemania, y Escocia contaban con bibliotecas para pacientes ya en los siglos XVIII y XIX. Esto se debía a que los médicos trataban enfermedades psíquicas en estos lugares y prescribían la lectura como terapia. Por otro lado, esa misma investigación afirma que en la primera mitad del siglo XIX los centros de acogida y los asilos contaban con organizadas bibliotecas de pacientes, mayormente debido a la importancia que tenía en los Estados Unidos la lectura para enfermos psíquicos.

Según Seitz (2011), el primer diccionario especializado en definir el término *Biblioterapia* fue el *Dorland's Illustrated Medical Dictionary* cuando en 1941 la definió como “el empleo de libros y lectura para el tratamiento de las enfermedades nerviosas” (p. 138).

Morandi (2008) presenta, en la introducción de su artículo sobre la biblioterapia y la logoterapia, las características de las obras literarias, y clasifica las mismas en obras teatrales, narraciones, poesías, canciones. Ella afirma que algunas obras ayudan para entretener simplemente, y otras para reflexionar, pero casi todas alimentan el espíritu, el alma, el “logos” cuando alguien le da un uso y le termina encontrando un sentido. A eso ella

lo denomina *logoterapia*. Además, sostiene que cada obra que se lee deja un mensaje que hace pensar y reflexionar sobre el mundo y sobre uno mismo, proveyendo una actitud crítica que va formando al individuo. Morandi (2008) afirma que en la lectura hay un intercambio de experiencias entre el lector y el escritor, y mientras se lee, el lector ríe, llora, se enoja, libera las tensiones y las presiones, reduce la ansiedad y la soledad, se identifica, se reconforta y se equilibra emocionalmente. Este proceso sanador es mucho más enriquecedor, según Morandi (2008), si se comparten las impresiones en un grupo.

Son muchos los autores que definen a la biblioterapia de distintas formas. Tukhareli (2011) sostiene que la biblioterapia es una terapia expresiva, que consiste en una lectura sistemática de libros con el fin de hacerle frente a problemas mentales, físicos, de desarrollo o sociales. Tomaino (2012) afirma que la biblioterapia es una estrategia de intervención que impacta positivamente en la calidad de vida de los individuos ya que genera nuevos mecanismos para enfrentar y resolver problemas. Gómez (2011) agrega que es un proceso literario que se realiza con determinados textos que son dirigidos por el biblioterapeuta, y que tiene como propósito provocar la catarsis en el paciente. Además, declara que en los momentos de crisis o de dificultades como lo es la exclusión, la integración social, la separación de familia, la mala comunicación, etc., los textos pueden ser utilizados como coadyuvantes, y se pueden encontrar respuestas y soluciones, ya sea por la aproximación o por proyección mediante la lectura.

Ya bien lo mencionaba Buonocore (1976) de que la biblioterapia es “el arte de curar las enfermedades por medio de la lectura” (p. 91). Este autor va más allá considerándolo, no meramente como una terapia, sino como una cuestión mezclada con el arte, ya que al fusionarse con la literatura deja la opción a la imaginación y la creatividad del terapeuta en la selección del tipo de ficción que se le dará al paciente, de acuerdo a su situación específica. Por tal motivo, Fierro (2016) deja claro que la biblioterapia no es libros de autoayuda, ya que éstos caen muchas veces en hedonismo barato o desmedido optimismo, o incluso en una búsqueda incesante en el interior. A eso no apunta la biblioterapia, ni tampoco busca que la persona escape a su realidad o la vea diferente. Según este mismo autor, la biblioterapia “trata de encaminar al lector hacia las mejores palabras para él o ella, en el aquí y ahora, de acuerdo a la situación real que está pasando” (p. 63). Según García Pintos (1996), la biblioterapia sienta sus bases sobre la logoterapia y es una técnica ordenada que trabaja sobre un recurso muy efectivo terapéuticamente hablando, que es el libro, y este recurso se extiende a toda letra escrita que provea algún contenido relevante

para el que lo recibe. En este sentido, el paciente se apropia de este mensaje y lo recrea en su mente de acuerdo a su experiencia. Caldin (2001), por su parte, mantiene que es esencial en la terapia la discusión en grupo, ya que favorece la interacción entre las personas, llevándolas a expresar sentimientos como celos, angustias y deseos.

Naranjo, Navarro y Zúñiga (2017) con su grupo de investigadoras, establecieron una definición amplia sobre la biblioterapia afirmando que es un proceso terapéutico en el cual se trabajan desde las particularidades emocionales y/o conductuales del individuo o grupo social con el que se hace terapia, a través de una lectura guiada y la asociación de técnicas de animación lectora y de interacción social. Lo que destacan en su artículo es la importancia de que esta terapia sea dirigida por un equipo profesional de las áreas de salud, educacional y bibliotecológica, que estimulen una actitud positivista y de mejora continua, pero que mantengan al especialista biblioterapeuta como líder. Por otro lado, destacan la necesidad de que exista una interacción social constante entre biblioterapeuta y paciente, con una fluida comunicación y posibilidad de expresión. Según Naranjo et al. (2017), para que exista ese vínculo y permanencia del paciente, es importante que se seleccionen textos que tengan relación con las vivencias propias de las personas a las cuales se intenta ayudar, ya que si no existe vínculo de la persona con la lectura, no se producirá una reflexión interna sobre sí mismos.

2.2 La utilidad de la palabra escrita y dialogada para sanar

En este apartado lo que se quiere presentar es la utilidad que tienen las palabras para permitirle al ser humano sentirse aliviado, a través del diálogo, la lectura y la expresión. Esto es posible debido a que cuando el individuo puede expresarse, escuchar palabras de alguien o leer algún texto, experimenta lo que se conoce como *catarsis*. Fraguas (2014) define la catarsis como una purificación del alma y lo entiende como un concepto religioso, filosófico y hasta médico. Por otro lado, trabaja el concepto de valor catártico de la palabra dicha, que enriquece el vínculo y relación entre quien pronuncia y quien escucha y favorece la sanación de la persona a través de la expresión verbal. Hunter (1999), por su parte, menciona que el efecto de catarsis se experimenta con el simple hecho de poder sentirse escuchado o al expresar los sentimientos, lo cual no siempre soluciona el problema. Sin embargo, sí que alivia la carga y libera emocionalmente al que está afligido.

Todo esto es posible gracias a las palabras, ya que sin ellas el hombre no podría expresarse. En este sentido, son muchos los autores que sostienen y hacen apología del

valor de la palabra para la sanación y recuperación de situaciones conflictivas. Para Neruda (1974) las palabras tenían tanto valor que escribió unas líneas sobre lo que para él significaban: “Todo lo que usted quiera, sí señor, pero son las palabras las que cantan, las que suben y bajan. Me prosterno ante ellas... Las amo, las adhiero, las persigo, las muerdo, las derrito... Amo todas las palabras” (p. 77). Freud (1890), por otro lado, desarrolla en uno de sus primeros textos hablando sobre tratamiento psíquico lo siguiente:

Tratamiento psíquico quiere decir, más bien, tratamiento desde el alma [...], con recursos que de manera primaria e inmediata influyen sobre lo anímico del hombre. Un recurso de esa índole es sobre todo la palabra, y las palabras son, en efecto, el instrumento esencial del tratamiento anímico (p. 115).

Más adelante en su investigación, Freud (1890) menciona que un buen medio para provocar alteraciones anímicas en las personas son las palabras, y que el ensalmo de la palabra puede incluso eliminar fenómenos patológicos, especialmente aquellos que tienen raíz en estados anímicos. La interpretación que hace Andino (2011) sobre los conceptos de Freud acerca de la palabra es que tienen un valor y estatus fundamental en la curación, y no se puede dejar de notar que la palabra recibe el estatuto mismo de un ensalmo, que para aquel entonces, ensalmo hacia alusión a oraciones del tipo místicas que sanaban misteriosamente. El autor plantea en su análisis si el poder curativo se aplicaría a todas las personas por igual, o a individuos específicos con características definidas. Lo que sí queda claro es que para Freud la palabra tiene un poder curativo especial. Druille (2009) habla sobre el poder del logos en su artículo titulado *El poder sanador de la palabra en Clemente de Alejandría* y describe que “el instrumento con el cual Dios toca su música para disipar los males es la palabra” (p. 135). Lain (1987) afirma convencido que la palabra cura y que ha curado desde siempre. García y Torreblanca (1990) alegan que la palabra siempre está, desde el nacimiento hasta la muerte, acompañando, protegiendo, previniendo, curando o permitiendo la esperanza en el desahucio.

En relación con la Biblia, Fraguas (2014), en su tesis doctoral, explica que las Sagradas Escrituras son un ejemplo claro del uso de la palabra con intención de aliviar y curar los padecimientos humanos. Fraguas (2014) cita ejemplos como el de Abrahán cuando elevó una plegaria a Dios solicitando la curación de Abimélec, o el de Cristo cuando empleó la palabra curativa para sanar enfermos. Incluso cita la historia en la que le trajeron a Jesús endemoniados, y él los expulsó con la palabra y curó a todos los enfermos. Adicionalmente, Nussbaum (2003) cita una frase atribuida a Demócrito quien naciera en el año 460 a. de C. Demócrito diferenciaba la curación del cuerpo con la del alma alegando

que: “La medicina cura las enfermedades de los cuerpos; pero la sabiduría libra al alma de sus sufrimientos” (p. 78). Y sobre esta cita Fraguas (2014) reflexiona que estos ejemplos muestran el alcance que tuvo la analogía entre las palabras curativas del alma y la medicina curativa del cuerpo en la Grecia clásica. De todas maneras, es importante considerar que más adelante en su tesis el autor aclara que la acción psicológica de la palabra puede cumplir una función terapéutica siempre y cuando el sujeto doliente se comprometa con quien adopta el papel de psicoterapeuta. Fraguas (2014) sostiene al respecto que “si no hay comprensión, o si el enfermo no siente que la haya, de nada sirven las palabras de consuelo o la escucha terapéutica” (p. 340).

Por su parte, Lacan (1953) hablando sobre la psiquis humana y el valor de las palabras afirma que en la palabra se suplen aquellos vacíos que se hallan en el hombre, y no solo sirve de mediación entre los hombres sino que “también constituye la realidad misma” (p. 17).

2.3 Beneficios de la biblioterapia

Esta acción terapéutica de la palabra se traspasa al ámbito de la literatura, ya que la literatura es un conjunto de palabras que forman textos y una enramada de sentido. Así se concibe la biblioterapia como aquel recurso capaz de sanar y curar al paciente, a través de la lectura de determinado libro en el que abunda la palabra.

En cuanto a los beneficios de la palabra y por extensión de la biblioterapia, se pueden mencionar muchos. Arias, Miguez, Molino y Rega (2000) hablan del efecto catalizador, producto de esa relación de intimidad que se establece entre el lector y la lectura. Según los autores, en esa intimidad, el mensaje llega como sorpresivamente movilizándolo al individuo para tener mayor poder de resistencia, sacando a luz su remanente sano y aumentando las posibilidades de recuperación. Así, en esta circunstancia, se posibilita en la persona “el darse cuenta”, que lo terminan encarnando como un valor y, según estos autores, en ese momento en el que el paciente logra esa introspección y “se da cuenta” de su problema a través de la literatura, se logra ver la efectividad y la razón del porqué de la biblioterapia. Por otro lado, los autores sintetizan desde su experiencia los beneficios más destacados de la biblioterapia:

- 1) No constituye un riesgo: los relatos son aceptados habitualmente como una intervención no invasora, como otras formas de señalamiento o de interpretación.

- 2) Se reduce el nivel de resistencia y se agiliza el proceso de cambio.
- 3) Se identifica la dirección del cambio con una imagen que permanece en el individuo y que se rememora con el valor terapéutico.
- 4) Ofrece nuevos modelos de flexibilidad señalando otros esquemas de respuestas posibles ante situaciones similares.
- 5) Fomenta la independencia del paciente y su rol activo, se asegura además su valiosísima participación en el proceso terapéutico ("yo me sano") al tener que recibir, inferir y descubrir el mensaje del texto. En este sentido es importante que el terapeuta lo fortalezca para que pueda pasar del mensaje descubierto a la acción (p. 88).

Como se logra percibir, son muchos los beneficios directos e indirectos del uso de la lectura terapéutica en la intervención. Entre los más destacados y eficaces se halla la realidad de que la guardia mental de la persona esta baja cuando se encuentra con un libro, y puede percibir e identificarse con la realidad de algún personaje de la obra, y abrir su mente a distintas alternativas, encontrar inspiración, o al menos sentirse acompañado en su experiencia de dolor. De todas maneras, Coll y Vall (2015) afirman que juzgar la eficacia de la biblioterapia es una tarea compleja, ya que es difícil delimitar hasta qué punto el paciente se recuperó por su uso o responden simplemente a la medicación otorgada. A pesar de esta complejidad, explican que países como Argentina, Reino Unido y Gales reconocen sus beneficios y la utilizan como terapia auxiliar. Por su parte, Coll y Vall (2015) agregan aún más beneficios a este tipo de terapia que las que compartió Arias et al. (2000), aseverando que, además de ser una terapia no invasiva, no requiere costos elevados para desarrollarla. Por otro lado, proporciona nuevos valores y actitudes para enfrentar la enfermedad.

En relación a esto último, Morandi (2008) sostiene que en la actualidad el hombre vive situaciones límites y crisis existenciales que le provocan sentimientos de culpa, dolor mental y emocional que desencadena en deseos de muerte. A raíz de estas situaciones se bloquea la dimensión espiritual del hombre y éste pierde fácilmente el sentido. En este caso, según Morandi, el libro ayuda a recuperar el sentido de vida del hombre. Por otro lado, esta misma autora afirma que la lectura llena al hombre y le ayuda a descubrir su dimensión espiritual incluso en casos de personas que tienen neurosis dominguera, o crisis de jubilación. Son personas que no saben qué hacer con su tiempo libre o no saben cómo llenar ese espacio. Las sensaciones que se producen son vacíos existenciales, sensación de aburrimiento, tedio, y la biblioterapia es perfectamente útil para ayudar en estas situaciones.

2.4 Principios y orientaciones de la biblioterapia

Existen algunas orientaciones y consideraciones a la hora de desarrollar biblioterapia. En cuanto a la duración de una sesión de biblioterapia, la licenciada en bibliotecología Deberti (2013) narra su experiencia y comenta que las sesiones que su grupo desarrolló se llevaban a cabo con una frecuencia semanal y con una duración de una hora. Las dinámicas podían parecer difíciles para quienes estaban en abstinencia de sustancias químicas como la cocaína, pero tenían buenos resultados. Durante 20 minutos los convocaban a sentarse, a detenerse y a escuchar un texto que elegían juntos entre tres o cuatro que seleccionaban previamente. La consigna era que al terminar la lectura, podían expresar lo que sentían o lo que les provocó el texto, ya sea que les haya incitado un pensamiento, un recuerdo, una emoción o simplemente nada. Por otro lado, Naranjo, et al. (2017) basadas en su experiencia también agregan que en las sesiones de biblioterapia es importante utilizar técnicas de apoyo tales como “el dibujo, la dramatización, el juego lúdico, el uso de material audiovisual, la música, las manualidades, entre otras formas que potencien la exteriorización de los sentimientos y emociones del participante” (p. 4). Según ellas, este tipo de actividades de complemento, ayudan a distender el ambiente y enriquecen la biblioterapia. De esta forma, la biblioterapia, además de brindar una lectura dirigida a la persona, le permite a la persona también manifestarse abiertamente sobre los temas tratados en el texto en cuestión con mayor facilidad y confianza. En cuanto a los contextos en los que se puede utilizar y aplicar biblioterapia, Deberti (2009) afirma que son múltiples y diversos: “hospitales, centros de rehabilitación y reinserción social, cárceles, geriátricos, comunidades de inmigrantes, por citar solo algunos ejemplos” (p. 84-85). En definitiva, ella lo generaliza y amplía a toda situación en la que se reúna a personas en situación de vulnerabilidad o que padezcan algún tipo de sufrimiento psicosocial.

De Souza, Yáñez y Sánchez (2018) compartieron su experiencia de biblioterapia en un encuentro que tuvo lugar en Brasil en el que participaron 13 alumnos que fueron convocados a una biblioteca específica. El horario propuesto fue a las 18:20. Hicieron una introducción y presentación del equipo que iba a trabajar con ellos, y luego separaron la actividad en cuatro momentos distintos. En primer lugar, hubo una sesión de relajación que duró 5 minutos. Luego lectura individual de historias. Después de eso se compartió un cortometraje y se finalizó con actividades lúdicas y compartiendo diálogo con un café. De los 13 participantes, solo 2 no quisieron compartir sus reflexiones, pero el resto se mostró muy

relajado y expresaron sentimientos de alegría, entusiasmo, encantamiento con la historia, empatía e identificación con los personajes, melancolía, tristeza, emoción, conmoción y hasta lágrimas. Para los autores fue evidente el beneficio de la biblioterapia en la sesión, y sirvió como herramienta para disminuir el estrés, y aumentar el sentimiento de bienestar, generando un diálogo abierto y ameno sobre realidades sociales.

Cuesta, Inclán y Cuba (2016) desarrollaron un proyecto cultural para la comunidad, orientado a jóvenes y niños discapacitados haciendo uso de la biblioterapia. Al finalizar su artículo, dieron algunas orientaciones para aconsejar a aquellos que quieran poner en marcha un taller sobre biblioterapia y detalló algunas consideraciones. En primer lugar, debe haber un local adecuado para las reuniones del grupo. En segundo lugar, hay que cerciorarse que las habilidades de lectura de los participante sean las adecuadas para los textos que se van a recomendar. En tercer lugar, el biblioterapeuta debe poseer los conocimientos suficientes acerca de las necesidades, intereses y motivaciones de sus participantes y de los libros que va a recomendar. Por último, en relación a los materiales bibliográficos, estos pueden ser especializados o de ficción. Se pueden utilizar cuentos, novelas, etc. ya que allí hay personajes intensos y logran una mayor identificación debido a que pueden ser vistos con cierta perspectiva. Por otro lado, Cuesta et al. (2016) destacan la necesidad de que se ajuste y delimite las actividades que se planifiquen, ya que para los jóvenes y niños hay que tener en cuenta las temáticas y tipologías de los libros. Así mismo, hay que pensar cómo mantener motivado al público, especialmente si se trata de jóvenes o adolescentes. Para eso es clave analizar sus principales problemáticas e intereses. De lo contrario no se cumplirá el objetivo general de interacción, socialización e integración a la comunidad en el que se encuentren.

Es importante señalar que si bien la biblioterapia ayuda en un proceso de curación físico y emocional, sin embargo, el profesional debe ser capaz de “ordenar los recursos y medios terapéuticos, no sólo pensando en el cuadro clínico, sino también estimulando y promoviendo la voluntad de sanarse del individuo” (García, 1996, p. 17). No es simplemente recetar alguna lectura, sino promover y estimular el deseo en el paciente de salir adelante, sumado a una concienzuda selección de los medios y recursos terapéuticos, en este caso, bibliográficos. Ferreira (2003) describe tres características fundamentales que todo biblioterapeuta debe poseer antes de ejercer su terapia con algún paciente. En primer lugar, un entendimiento profundo de la naturaleza psicológica del problema que el adolescente esté atravesando. En segundo lugar, una cabal comprensión de qué camino seguir para

solucionar el problema, junto a una confiada y segura selección del libro prescripto. Y, por último, la capacidad de formular hipótesis sobre el impacto que la lectura tendrá sobre el individuo en la solución de esos problemas.

2.5 Campos de acción para el desarrollo de la biblioterapia

Bopp (1995) hace una clasificación de dos tipos básicos de biblioterapia según los médicos: la clínica y la evolutiva. La biblioterapia clínica es usada en los hospitales por facultativos y bibliotecarios de hospitales “con personas con problemas emocionales o de conducta, tales como enfermos mentales, para alentar la propia comprensión o un cambio de comportamiento” (p. 14). En cambio, la biblioterapia evolutiva es más amplia, y abarca más individuos. Una esfera en la que se desarrolla son las bibliotecas escolares o públicas “para promover el autoconocimiento, el desarrollo personal y la lograda conclusión de la "tarea evolutiva" asociada con varias etapas de la vida" (p. 14). De esta forma, se puede ver que el alcance de la biblioterapia es amplio, y puede servir para distintas problemáticas y ambientes. Naranjo, et al. (2017) agregan un tercer tipo de biblioterapia a la que ellas llaman biblioterapia rehabilitacional, y la diferencian de la clínica en que termina siendo un apoyo al paciente para poder sobrellevar mejor su situación y adaptarse a los cambios que experimenta. Por otro lado, ellas agregan 4 campos de acción en los cuales se puede practicar la biblioterapia. El primero es el campo educativo, aplicado no solo a estudiantes para mejorar su rendimiento y conducta, sino también a docentes, trabajadores sociales, orientadores y bibliotecarios. En segundo lugar, el campo de la salud. Aquí los médicos generales y especialistas, los enfermeros, terapeutas y psicólogos tienen acceso a la biblioteca hospitalaria y la utilizan para contrapesar los efectos de las enfermedades de sus pacientes. En tercer lugar, Naranjo, et al. (2017) mencionan el campo psicológico, y son los psicólogos profesionales quienes la utilizan para ayudar a pacientes con enfermedades mentales tales como la depresión. Por último, el campo bibliotecológico, con sus principales protagonistas que los bibliotecólogos y el grupo interdisciplinar de profesionales que trabajen para esa biblioteca, ya sea pública, educativa u hospitalaria.

2.6 Crisis existenciales, vacíos de sentido en la vida

García-Haro, García-Pascual y González (2018) plantean que la preocupación por el sufrimiento, la cuestión de la felicidad y la búsqueda del sentido de la vida son viejas

cuestiones filosóficas y religiosas que permanecen invariables en la vida cotidiana de las personas a lo largo de la historia. Afirman que es difícil encontrar personas que no hayan atravesado la vida cuestionándose acerca de estas preguntas básicas. Baroja (1984) plantea que muchas veces en el interior del hombre surge una angustia y una desesperación de no saber qué hacer con la vida, “de no tener un plan, de encontrarse perdido, sin brújula, sin luz adonde dirigirse. ¿Qué se hace con la vida? ¿Qué dirección se le da?” (p. 125). Por otro lado, Wittgenstein (2012) hace la reflexión de que aún cuando todos los posibles interrogantes científicos puedan recibir respuesta, los problemas vitales del ser humano no se habrán rozado en lo más mínimo.

Rodríguez (2011) menciona que las crisis existenciales que se dan en cada ser humano no son las mismas, tienen distintos nombres, y cada uno las atraviesa con distinta intensidad y actitud. Ella menciona que hay dramas grandes y pequeños, pero todas las crisis tienen en común que trastocan al ser humano. Entre esas crisis Rodríguez menciona las siguientes:

- Transiciones: son situaciones de cambios, que requieren adaptación a una nueva etapa. Se ponen en juego la autoestima, la propia capacidad de adaptación, la seguridad, la capacidad para desarrollarse eficientemente en la nueva tarea, etc. Rodríguez (2011) también menciona como crisis de transiciones la pubertad, la “crisis de los 40”, la jubilación o el acercarse a la muerte.
- Embarazo: según Rodríguez (2011), si bien esta es una situación buscada y deseada para muchos, sin embargo, supone para los padres una necesidad de adaptación a numerosos cambios, y atravesar por constantes incertidumbres. Las emociones en juegos para ambos son la inseguridad, miedos diversos, temores sobre el bienestar del matrimonio por la llegada de otro ser. Todo esto genera una crisis aún mayor si el niño no es deseado.
- Nacimiento de un niño: una vez que el niño nació y comienza la crianza, se pueden generar nuevamente las inseguridades de los padres, y resurgir problemas y conflictos que habían quedado sin resolver previos al embarazo.
- Compromiso y matrimonio: para Rodríguez (2011) estos pueden ser momentos muy críticos y de mucha tensión por la celebración matrimonial, las expectativas, los miedos personales o las dudas de alguna de las partes acerca del compromiso tomado.
- Enfermedad grave: cuando una persona atraviesa por una enfermedad hay muchos

cambios que se producen. Las expectativas acerca del futuro quedan en lista de espera, comienza a enfrentarse con las limitaciones propias de la enfermedad y la necesidad de depender de otros, o de medicamentos y tratamientos. Se agrava la situación si la persona está expuesta a la posibilidad de la muerte. Se suma al malestar la impotencia ya que el individuo analiza su vida pasada tratando de ver si hubo o no sentido en su existencia, o si vivió una vida significativa. Todo eso entra en juego en este momento de crisis.

- Duelo: se puede generar una fuerte ruptura vital en aquél que pierde un ser querido. Continuar con la vida sin la persona cercana, requiere una capacidad de readaptación importante.
- Muerte: para Rodríguez (2011), cuando el hombre se enfrenta con la realidad de la muerte, se encuentra frente a la situación más difícil de sufrir, ya que la muerte pone al individuo frente a todas sus limitaciones y provoca un replanteo de toda la existencia, tratando de buscar sentido, o analizando si se ha vivido como se quería vivir.
- Desastres naturales: si ha sido grave la incidencia de la naturaleza sobre el individuo, esta crisis puede traer aparejado varios dramas juntos, tales como pérdidas materiales y humanas, necesidad de traslados, impotencia, cambios de trabajo, sufrir lesiones y enfermedades, etc.
- Agresiones por otros seres humanos: los atentados, los robos con violencia física, violaciones, etc., son situaciones difíciles de superar y llevan al individuo a pensar que este mundo y sus habitantes no tienen ningún sentido.
- Traslados: Rodríguez (2011) reflexiona que a simple vista parece insignificante este motivo frente a los demás motivos de crisis. Pero si se analiza con cuidado se pueden encontrar estresores que juntos complejizan la situación, tales como el cambio de trabajo a otra ciudad, la búsqueda de nueva vivienda, la mudanza, comenzar de cero.

Jaspers (1973) considera que hay crisis que son ineludibles e inseparables de la realidad del ser humano, ya que las atraviesa cada persona que existe conscientemente. Este filósofo y psicopatólogo las denomina situaciones límite y se refiere a la muerte, la culpa, el azar, la enfermedad y el sufrimiento. Estas impulsan al ser humano a una confrontación existencial consigo mismas y con su entorno. Son situaciones que pueden empujar al hombre a crecer, madurar y desarrollar cualidades que se tenían escondidas, o

terminan destruyendo el interior del sujeto.

Zuazu y de Potestad (2002) presentan la realidad que vive el hombre del nuevo siglo, y la inquietante angustia colectiva generalizada, que lleva al individuo a vivir independiente, sin la posibilidad de encontrar valores, normas ni directrices en sí o fuera de sí, y con la necesidad de reinventarse constantemente, sin disponer de apoyo alguno ni socorro posible. Estas son situaciones de riesgo que, según Zuazu y de Potestad (2002), nadie en la historia de la humanidad ha tenido que enfrentar antes. Esto es así ya que hoy se atraviesa por un periodo crucial de transición histórica, y se ven afectadas prácticamente todas las áreas que influyen en la vida individual. Zuazu y de Potestad (2002) mencionan que los cambios vertiginosos que ha traído el nuevo siglo provocan en el interior del ser humano contemporáneo grandes conflictos personales, que van mucho más allá de crisis externas tales como el duelo, la enfermedad o catástrofe natural.

A modo de ejemplificación, los autores presentan las distintas áreas que han sufrido cambios bruscos y de las cuales el hombre ha tenido que readaptarse. Ellos mencionan el Nuevo Orden Mundial, cambios en el mercado laboral, deterioro del medio ambiente, expansión de la ciencia y la tecnología, las nuevas formas de comunicaciones, la reorganización de la política, el retroceso de las creencias y la tradición en la religión, las transformaciones de la familia tradicional y las nuevas formas de guerra. Todo esto ha generado, según los autores, tres formas de desmoronamiento existencial: por un lado, *la necesidad de ser más*, que desencadena en un narcisismo inevitable, un constante deseo de destacarse en una sociedad tan competitiva, llevando al hombre a abrir una profunda herida en su autoestima, por no lograr incrementar su identidad, diferenciarse o ser original. Por otro lado, *el temor de ser*, produciendo una fobia social. Este temor de ser es generado por una sensación del individuo de inseguridad, inmadurez y dependencia irresuelta. Teme la crítica, la burla, el juicio ajeno y la evaluación del otro, por no estar a la altura de las circunstancias tan cambiantes a las que tiene que permanecer actualizado. Se produce en este individuo una crisis de soledad, resignación, conformismo y, como consecuencia, empobrecimiento personal.

Finalmente, Zuazu y de Potestad (2002) presentan el último desmoronamiento existencial al que llaman *la renuncia de ser*, que termina en una depresión y, en su consecuencia más desafortunada, en suicidio. Esto puede ocurrir a raíz de un desengaño amoroso, alguna desgracia o enfermedad, el desempleo, el trabajo inusual o las deplorables

condiciones laborales. Cuando se pierde la esperanza en el futuro, el deprimido siente que es un perdedor y un fracasado en medio de un mundo al que no puede enfrentar. A partir de ahí, la vida del depresivo se convierte en un abismo de dolor, y la idea de soportar un día más el dolor se vuelve insostenible. Según los autores, la raíz de estas crisis internas que experimenta el hombre del siglo XXI, tienen que ver con la realidad de un mundo cada vez más intrincado, competitivo, desafiante, complejo e inflexible, y el que no logra adaptarse a este cambio, sufre internamente la crisis del narcisismo, la fobia social, la depresión y finalmente el suicidio.

Saturno (2014) habla de que en esta sociedad tan cargada de materialismo y consumismo, cada vez existe más vacío existencial en las personas, es decir, una pérdida del sentido de la vida en el individuo, que lo lleva a vivenciar una soledad lacerante que la destruye. Según el autor, esta es una nueva enfermedad que vuelve a la sociedad como zombis, destruyendo el cerebro, provocando una incapacidad para mejorar, ya que este vacío provoca desesperanza, frustración y total desilusión. Para Saturno, los síntomas de esta realidad de vacío en el ser humano son las adicciones, los trastornos alimenticios, los trastornos de carácter y personalidad, la psicosis, las enfermedades mentales, la violencia, el bullying, la depresión y el suicidio.

Por su parte, Kimenko (2014) explica que la falta de sentido que el hombre vive hoy en día es producto de la caída de los ideales y los puntos de referencia que tenía el hombre, que a lo largo del siglo XX se fueron perdiendo. Estos ideales servían de amparo y protección y de alguna forma aseguraban al hombre una relativa seguridad existencial. La autora enmarca tres de estos poderes en los cuales el hombre se sostenía que perdió: “la muerte de Dios proclamada por Nietzsche, la muerte de la razón, advertida por Albert Camus y, finalmente, la muerte del otro, anunciada por Lipovetsky” (p. 497). El nihilismo mostró que había un problema de ideales en el hombre, que lo despojaba de dejaba no sólo con una ausencia del porqué, sino también del para qué. Al descartar la realidad de un Dios organizado y significativo, el mundo quedó con un sinsentido que lo impulsó al hombre a buscar ese sentido por sí mismo. Sin embargo, según Kimenko (2014), emerge el absurdo, y el individuo choca con un silencio que no es razonable. No encuentra rumbo, y cae en el consumismo para satisfacer esta pérdida de sentido y ese vacío existencial insaciable (Saturno, 2014).

2.7 La logoterapia como solución a las crisis existenciales

Es fundamental presentar la logoterapia y sus principales características, ya que, como lo transmite García (1996), "la biblioterapia sienta sus bases sobre la logoterapia, que la plantea como una técnica ordenada en torno a un recurso potencialmente terapéutico que es el libro" (p. 19). De esta manera, comprender las fronteras de la disciplina de la logoterapia y qué soluciones presenta la logoterapia frente a las crisis existenciales enriquece la práctica de la biblioterapia.

Frankl (2004) es una referencia en cuanto a la logoterapia, y desarrolla los conceptos de crisis, resiliencia y auto superación. A partir de su propia experiencia en un campo de concentración nazi, dejó plasmada la importancia de cimentar la vida sobre valores profundos. De lo contrario, en las situaciones de crisis, desánimo o dolor, el ser humano no encuentra cómo sostenerse. En relación a las dificultades de la vida, él decía: "me atrevería a afirmar que nada en el mundo ayuda a sobrevivir, aún en las peores condiciones, como la conciencia de que la vida esconde un sentido" (p. 127). Ese propósito escondido es el que se propone descubrir y estudiar. Al respecto, es el objeto del estudio de la rama de la psicología conocida como logoterapia.

La logoterapia es la escuela de psicoterapia que se centra en ayudar a encontrar sentido a la vida. Como lo dice Frankl (2004), la logoterapia mira hacia el futuro, es decir, al sentido y los valores que el paciente quiere realizar en su futuro, a diferencia del psicoanálisis que se centra en el pasado, o el conductismo que mira la conducta presente. Por enfocarse en el futuro, es una psicoterapia centrada en el sentido. El ser humano constantemente se enfrenta a situaciones de sufrimiento, de dificultad, de dolor, que sacuden su vida y le hacen cuestionarse por la razón de vivir. Frankl (2004) afirma que eso es normal, ya que "el sufrimiento es un aspecto de la vida que no puede erradicarse, como no pueden apartarse el destino o la muerte. Sin todos ellos la vida no es completa" (p. 70). Por eso, es importante comprender y tener como axioma que el ser humano tarde o temprano pasará por crisis o algún tipo de dolor porque es algo inherente al simple hecho de existir.

Víctor Frankl y distintos autores logoterapéuticos proponen muchas formas de superar estas crisis. El factor de la voluntad es un concepto clave del autor. "El hombre no necesita realmente vivir sin tensiones, sino, esforzarse y luchar por una meta o una misión que le merezca la pena" (Frankl, 2004, p. 128). Aquí aparece un primer elemento: descubrir el

sentido de la vida es un elemento clave para superar la adversidad. Descubrir esos *por qué vivir* requiere nuestra urgente respuesta, ya que muchas veces es justamente en los momentos de crisis, en donde todo es removido de su estabilidad, cuando surgen los cuestionamientos y no hay de qué aferrarse para seguir. Frankl (2004) sigue por la misma línea al comentar su experiencia:

Los que estuvimos en campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que sean pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: *la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias- para decidir su propio destino* (p. 69).

La actitud personal es clave en los momentos de crisis. Sin embargo, esa actitud precisa estar parado sobre algo firme, porque de lo contrario no podrá mantenerse. Es allí donde el autor continúa con sus reflexiones sobre el sentido que los mantuvo vivos. En el campo de concentración fue donde comprendió “el significado del mayor de los secretos que la poesía, el pensamiento y el credo humanos intentan comunicar: la salvación del hombre está en el amor y a través del amor” (p. 46). Todos los presos en esos momentos hablaban de sus mujeres y se hacían imágenes mentales de ellas. Frankl allí comprendió que el hombre puede estar desposeído de todo, pero todavía puede “conocer la felicidad – aunque sea sólo momentáneamente- si contempla al ser querido [...]. Ese hombre puede, en fin, realizarse en la amorosa contemplación de la imagen del ser querido” (p. 46). Esta contemplación es espiritual, ya que ese ser querido no está allí presente. Incluso Frankl decía también que desconocía si su mujer estaba viva o no, ya que no tenían contacto postal. Pero que eso ya le había dejado de importar, y no necesitaba saberlo, ya que los pensamientos de su interior, y las conversaciones que mantenía con ella en su mente, le proporcionaban gratificación suficiente que lo mantenía motivado. Aquí se puede observar el poder de la palabra en la mente, incluso cuando el hombre habla consigo mismo, o trabaja en su imaginación para recrear imágenes.

Badenas (2016) también reafirma esta idea cuando habla de que “la fuerza espiritual que se necesita para alimentar un mínimo de esperanza, es decir, de fe en el futuro, hunde sus raíces en el recuerdo. [...]. La razón es muy simple: nadie nos puede arrebatar lo que hemos vivido” (p. 171, 172). Cuando Badenas (2016) habla de la fuerza espiritual no está refiriéndose necesariamente a conceptos religiosos, sino a cuestiones mucho más amplias que incluyen todo lo relacionado con la dimensión interior del ser humano. En ese sentido, Badenas menciona que quienes colocan la dignidad humana por encima de otras

consideraciones, pueden sufrir muchísimo en todos los aspectos, “llegando incluso al martirio, pero el daño causado a su persona por su terrible entorno no es capaz de arrebatarles su riqueza interior y su libertad profunda” (p. 171).

Uno de los tantos recursos que propone la logoterapia para hacer frente a las crisis existenciales es encontrarle el sentido del humor a la situación. Frankl (2004) da muchos ejemplos de cómo salieron por unos minutos de situaciones de malestar y sufrimiento gracias a tomarse las cosas con humor. Para poder desarrollar un tenaz sentido del humor es necesario ser consciente de lo fugaz de la vida. Así se logra vivir intensamente cada momento, disfrutando de las cosas más sencillas cuando se está bien y en paz, y desarrollando la actitud mental de aceptar que en cualquier momento esa estabilidad puede desaparecer inesperadamente. Solo así, cuando vengan las crisis, se podrá estar preparado y tener la aceptación, resiliencia, entereza y dignidad suficiente para enfrentar lo que venga. Porque, al fin y al cabo, según lo afirma Frankl (2012), allí es donde hallamos la temática central del existencialismo. “Vivir es sufrir; sobrevivir es hallarle sentido al sufrimiento. Si la vida tiene algún objeto, éste no puede ser otro que el de sufrir y morir” (Frankl, 2012, p. 9). El mismo autor señala que cada uno debe encontrar ese sentido, ya que nadie puede encontrarlo por otro. Una vez que se encuentra, hay que hacerse cargo de esa respuesta que se consiga. Badenas (2016) confirma el pensamiento de Frankl, y menciona que cuando no se tiene nada más que perder, excepto la propia vida, todavía se puede encontrar una suerte de recursos para construir una existencia digna. Según él, el secreto de Frankl se puede resumir en muy pocas palabras: “cuando vivir es sufrir, solo se puede sobrevivir si se le encuentra un sentido a esa precaria vida” (p. 163).

En relación a cómo encontrarle sentido al sufrimiento, Frankl (1995) presenta un caso de un doctor que fue a su consultorio porque padecía una depresión hacía dos años, por la muerte de su esposa a quien amaba mucho. Luego de dialogar un rato, y de contarle cuánto estaba sufriendo por su pérdida, Frankl lo interpeló preguntándole qué hubiera sucedido si él hubiera muerto antes de su esposa, y cómo hubiera reaccionado ella. A lo que el doctor rápidamente contestó que para ella hubiera sido terrible, y que habría sufrido muchísimo. Fue allí cuando Frankl remató la argumentación mostrándole que él le ahorró a ella todo ese sufrimiento, pero que ahora tenía que pagarlo sobreviviendo y llorando su muerte. El doctor se fue con un fuerte sentido de lo que estaba padeciendo. Su dolor permanecía, pero ahora las cosas tenían más sentido. “El sufrimiento deja de ser en cierto modo sufrimiento en el momento en que encuentra un sentido, como puede serlo el

sacrificio” (Frankl, 1995, p. 111). Frankl logró acertar en cambiarle la actitud hacia ese destino inalterable. El sentido de sacrificio es un motivo que puede encontrarse y termina dándole propósito a nuestro sufrir, haciendo más ligera la carga. Tal vez, eso es lo que terminó motivando a Jesús cuando se encontraba colgado en la cruz, habiéndolo perdido todo. Probablemente comprendió que la entrega de su vida ayudaría a muchos otros a tenerla y conseguir esperanza en medio de sus dolores.

2.8 El valor de lo espiritual en la superación de las crisis existenciales

Badenas (2016) afirma que durante mucho tiempo la comunidad científica consideró irrelevante los aspectos espirituales en relación a la salud. Y hubo muchos ataques hacia la religiosidad en general, creyéndola como algo insano para el ser humano. Pero cada vez más, estudios científicos han confirmado los efectos saludables sobre el organismo de ciertas prácticas espirituales, entre las que se encuentra la lectura de escritos inspiradores o la oración. Este tipo de prácticas espirituales condicionan la respuesta del hombre a las preguntas existenciales que le plantea el sufrimiento y de alguna manera configura su manera de asumir su mortalidad. Por otro lado, tales prácticas espirituales “reducen el estrés y la depresión, contribuyen a una vida sana, aportan satisfacción personal y estabilidad familiar, potencian el bienestar y el optimismo, y dan sentido a la vida” (Badenas, 2016, p. 126).

Allport, quien escribiera el prefacio de Frankl (2004), presenta unas cuantas cuestiones que colaboran en esta búsqueda de sentido, y una de ellas es el valor religioso. Él expresó que situaciones críticas como el hambre, la humillación y la sorda cólera ante la injusticia “se hacen tolerables a través de las imágenes entrañables de las personas amadas, de la religión, de un tenaz sentido del humor, e incluso de un vislumbrar la belleza estimulante de la naturaleza: un árbol, una puesta de sol” (p. 9). Todas estas imágenes mentales hacen alusión a aspectos espirituales, intangibles, pero que provocan en el hombre sensaciones de libertad, pudiendo escapar, al menos en la mente, de la situación de crisis que atraviesa. Por su parte, Rodríguez (2011) afirma que ante las catástrofes personales que amenazan al ser humano, únicamente los valores del espíritu pueden liberarlos. Además, la autora agrega que mirar a la Trascendencia es mirar a otra dimensión que, para quienes creen en ella, les proporciona inspiración y la fuerza para poder seguir

luchando. Para ella, esta es una de las claves de ayuda para encontrarle sentido a la vida.

Algunos relatos del libro de Frankl permiten dar cuenta de la importancia que toma la premisa de lo espiritual y las relaciones afectivas en el proceso de curación: “Un solo pensamiento animaba a los prisioneros: mantenerse con vida para volver con la familia que los esperaba en casa y salvar a sus amigos” (Frankl, 2012, p. 14). De esta manera se puede entender que la vida cobra sentido cuando se tiene la posibilidad de darse a otros, y esto sucede solo a través de la relación verdadera que se entabla con vínculos afectivos que, en momentos de adversidad, evocan el deseo de vivir.

Otro recurso que sirve en momentos de crisis, tiene que ver con el renunciamiento del yo y la entrega del ser en el servicio. Gastar la vida por los demás puede ser un elemento fundamental para encontrar sentido. Aquí hay un valor espiritual sólido. “El segundo camino para descubrir el sentido de la vida se produce mediante la aceptación de una donación de la existencia” (Frankl, 2004, p. 133). Que un ser humano se entregue por otro, en una sociedad egocentrista y utilitarista, sólo es posible a través de una conciencia espiritual que logra atribuir un valor superior al otro individuo. Y Frankl afirma que en ese servicio desinteresado, el hombre puede encontrar sentido en medio de su crisis. Por otro lado, Badenas (2016) presenta otra forma espiritual de superación en momentos de crisis. Él destaca el poder de la memoria de algún ser querido, y menciona que el recuerdo muchas veces es salvador, aun cuando no se sepa si esas personas están con vida. Él menciona que “el pensamiento de que todavía queda alguien a quien no quisiéramos defraudar –un hijo, un amigo, Dios- puede hacer soportable el dolor, e incluso la muerte, con dignidad y con un profundo sentimiento de fidelidad a la propia consciencia” (p. 172). Pero, para esto es clave, como se menciona al inicio, el principio del amor.

Teresa de Calcuta afirmaba que “el mayor sufrimiento es el de encontrarse solo, no ser amado, no tener a nadie” (Gangi, 2016, p. 89). Y ella llegó a la conclusión de que no ser querido es el peor daño que un ser humano puede padecer. En este sentido, es fundamental rodearse de personas que se amen de verdad, que sirvan y valoren lo que se es. Frankl encontró y vio esas personas en los campos de concentración, y no solo fue un agente pasivo que recibía esos pequeños estímulos de amor e inspiración para sobrevivir, sino que fue un agente activo, que servía a los demás, aliviando su dolor. Si se quiere, Frankl encontró su por qué seguir viviendo en esos momentos, sirviendo a los demás, cargando un gran sentido de responsabilidad, dándose cuenta que tenía algo que hacer todavía a

pesar de haberlo perdido todo.

Dicho todo lo anterior, se concluye que resulta indispensable en el descubrimiento del sentido de la vida, la capacidad de vida interior, porque gracias a ello se puede cultivar el espíritu que es el que sostiene. "Esta intensificación de la vida interior defendía al prisionero contra el vacío, la desolación y la pobreza espiritual de su existencia actual" (Frankl, 2004, p. 67). Queda claro que cultivar la vida interior, espiritual, ayuda a combatir contra el vacío y la angustia del corazón que acude a terapia a encontrar solución. Por tal motivo se pretende explorar desde la biblioterapia bíblica alternativas para enfrentar tales vacíos.

2.9 El uso de libros para estimular la resiliencia y superar crisis existenciales

En relación a las crisis existenciales del ser humano, Fiorentino (2008) señala que es importante estimular tanto en la familia como en la escuela, factores de resiliencia. Por factores de resiliencia ella se refiere a la aceptación incondicional, la autoestima, la creatividad, los recursos personales, habilidades y destrezas, el humor y la capacidad de otorgarle un sentido al sufrimiento. López Ortega (2000) señala que factores como los mencionados por Fiorentino (2008) protegen a los seres humanos más allá de los efectos negativos de la adversidad y son los que se buscan promover a través de la biblioterapia.

En ese sentido, Frankl (1995) añade que la posibilidad de utilizar el libro con fines terapéuticos va más allá de lo patológico ya que en las crisis existenciales, de las que nadie está exento, el libro suele tener efectos prodigiosos. López (2000) compartió en su artículo más de 15 obras recomendadas para desarrollar la conducta resiliente en pacientes con crisis existenciales. Es un aporte que tiene el fin de ilustrar el uso de la biblioterapia en la promoción de la resiliencia y para inspirar al bibliotecario a que encuentre lecturas que en su experiencia puedan servir también.

Seitz (2011) cuenta su experiencia con pacientes de un hospital en el que se instauró una Sala de Lectura. Se le llevaban libros a los que estaban internados a través de un carrito, para que puedan vivenciar un viaje de alegría y risa. Y resultó que el 100% de los entrevistados afirmó que era beneficioso para su estado anímico, a tal punto que terminaba constituyendo un remedio cuya dosis disipaba el dolor.

Sanchis, Palomo y Andúgar (2019) recopilaron múltiples propuestas realizadas en diferentes entornos en donde se realizaron sesiones de biblioterapia a lo largo del mundo. En Colombia, por ejemplo, Ochoa Vázquez concluyó que su proyecto de lectura ayudó a niños hospitalizados. En Brasil, cuentan Sanchis et al. (2019) que Virginia Bnetes Pinto desarrolló un programa para niños con cáncer, y presentó el mismo programa para niños internados en otra clínica. Similarmente, en México se evidenció que gracias a la lectura se reducía la ansiedad en los pequeños, y mejoraba la calidad de vida de los niños y adolescentes con cáncer. En las siguientes experiencias que presentan, se expone la conclusión de que los resultados en todos los casos han sido positivos ya que no sólo la literatura leída mejoraba el comportamiento del participante, sino que aliviaba su situación.

3. Propuesta de Intervención

3.1 Justificación de la propuesta de intervención

La propuesta de intervención que se propone este proyecto es un programa para personas que atraviesan crisis existenciales y precisan de ayuda y acompañamiento complementario al que puedan tener con su psicólogo particular. El tipo de apoyo y acompañamiento al que se refiere esta propuesta es el dado por un grupo de contención de índole espiritual, que fomenta la lectura, particularmente la de la Biblia. Se justifica la temática ya que, según Morandi (2008), el libro propicia un nivel de intimidad clave para ayudar al paciente a encontrar nuevamente el sentido a la vida. Por otro lado, Arias, Miguez, Molfino y Rega (2000) hablan del efecto catalizador que produce la lectura, fruto de esa relación de intimidad que se establece entre el lector y el libro que permite que el mensaje llegue de manera sorpresiva, movilizándolo al individuo para tener mayor poder de resistencia, sacando a luz su remanente sano y aumentando las posibilidades de recuperación. De esta manera, lo que tal vez de forma abierta no puede conseguir una persona en una sesión psicológica, lo puede conseguir una lectura seleccionada concienzudamente y leída en la soledad y vulnerabilidad del ser, y compartida y contextualizada en un grupo de apoyo. Por este motivo, queda justificada la propuesta ya que se apoya en la biblioterapia, que a su vez sienta sus bases, según García (1996), “sobre la logoterapia, que la plantea como una técnica ordenada en torno a un recurso potencialmente terapéutico que es el libro” (p. 19).

Por último, el material que se utilizará en la intervención es casi exclusivamente la Biblia, de dónde se extraerán historias de distintos personajes que vivieron realidades críticas y pudieron salir adelante, encontrando sentido a su existencia, aún en medio del dolor. Se parte de la premisa, tal cual lo expresa White (1968) de que la Biblia no fue escrita para eruditos, sino que fue destinada para gente común, y todos pueden tener acceso a ella y comprender sus verdades. Además, White (1968) también afirma que no hay libro mejor para fortalecer la inteligencia que el estudio de las Sagradas Escrituras. Según ella, “ningún otro libro es tan potente para elevar los pensamientos, para dar vigor a las facultades, como las grandes y ennoblecedoras verdades de la Biblia” (p. 90). Para ello, nunca se debe comenzar sin oración. Los resultados, según esta autora, es que se termina

cumpliendo lo prometido por el mismo Jesús, de que esas palabras inspiradas y meditadas en el alma, serán como ríos de agua que manan de la fuente de la vida. Por tal motivo, queda claramente justificada la importancia de hacer biblioterapia bíblica, ya que los efectos y cambios positivos en las personas por la lectura de la Biblia queda demostrado por el testimonio de cientos que han experimentado eso en sus vidas (Badenas, 1991).

3.2 Contextualización de la propuesta

Esta propuesta nace como una respuesta a las realidades que viven muchas personas que sufren situaciones críticas a nivel personal y no tienen la posibilidad de disponer de ayuda o contención ante esas realidades, o si la disponen, ésta no es suficiente para devolverles el sentido a la vida. Precisamente, la ciudad dónde se realizará la intervención es Caleta Olivia, que presenta índices muy altos de suicidio a nivel nacional. Para sumar a esta realidad, a unos pocos kilómetros se encuentra la localidad de Las Heras, la primera ciudad con mayor tasa de suicidios en todo el país. Es claro que las personas que llegan a la instancia de un suicidio, es porque no logran encontrar sentido a sus vidas y prefieren acabar con su existencia. Por eso, esta propuesta pretende servir como respuesta de ayuda a esta realidad y parte de un contexto inmediato y uno extendido. El contexto inmediato dónde se comenzará a aplicar es el de la escuela en donde se va a proponer la intervención, que es el Instituto Adventista de Caleta Olivia. Este es un centro educativo público con gestión privada, con orientación cristiana basada en las Sagradas Escrituras. Cuenta con 840 alumnos distribuidos en los 3 niveles obligatorios de educación. El 70% de las familias son creyentes, pero sólo el 20% de ese porcentaje es practicante devota. Aun así, la recepción hacia programas o proyectos espirituales es buena.

Una vez desarrollada la intervención aquí, se extenderá la propuesta a las demás Instituciones Educativas Adventistas que forman parte de la red Adventista de Educación, para que puedan implementarlo en sus regiones, según sus propios contextos. De esta forma, la propuesta está dirigida a todas aquellas familias que participan y apuestan por el sistema adventista educativo. Éstas familias pueden o no ser practicantes de la religión Adventista del Séptimo Día, pero se cree que es un requisito importante que quienes participen sean creyentes de Dios y de la Biblia, ya que sin esa premisa fundamental, mucho de lo que se comparta no tendrá mucho valor o sentido para ellos, y puede que esa incredulidad perjudique el espíritu del grupo participante.

3.3 Diseño de la propuesta

La propuesta está pensada para desarrollarse en no más de 75 minutos y las reuniones se pueden desarrollar una vez por semana idealmente, o como mucho cada 2 semanas. La cuestión de la duración de cada sesión está pensado para dejar a las personas con las ganas de más lectura y con deseos de seguir participando de las reuniones. Si toman el gusto por la lectura, luego querrán desarrollarla en sus tiempos libres y recurrirán a la Biblia con más motivación. Se es consciente de que este proyecto de poco más de una hora semanal no es suficiente, por eso se va a estimular la actividad práctica en el hogar o en donde el participante quiera desarrollar su momento de lectura y reflexión personal.

En las reuniones se buscará ayudar en la contextualización de las historias bíblicas, se brindarán herramientas de interpretación y se proveerá de un espacio para debatir, compartir y enriquecer la charla con las experiencias de cada uno. Los participantes podrán expresar la identificación y sensación que cada uno ha logrado con la lectura seleccionada. Para el hogar se darán consignas de lectura bíblicas, con preguntas específicas que apunten a la reflexión personal. El objetivo es que a través del programa se fomenten espacios de apoyo y acompañamiento grupal y se motive la construcción de momentos de reflexión personal en soledad.

3.3.1 Objetivos:

- I. Crear un espacio en las escuelas para sostener a aquellas familias que estén pasando por alguna crisis existencial
- II. Motivar relaciones de amistad y acompañamiento entre los participantes, para que no se sientan que sufren solos y puedan sostenerse unos a otros en el dolor.
- III. Acompañar a los participantes para que puedan sobrellevar, aliviar o superar sus crisis existenciales a través de la biblioterapia bíblica, como complemento a cualquier otra terapia psicológica que puedan estar desarrollando.
- IV. Motivar la reflexión grupal e individual a través del valor de la lectura bíblica tanto durante las sesiones, como en el tiempo libre en sus hogares.
- V. Contextualizar y actualizar las historias, reflexiones y mensajes bíblicos para poder ser comprendidas por todos y así pueda cobrar sentido para las realidades actuales.

- VI. Enseñar a encontrar un sentido para vivir a aquellos que lo han perdido, a través de la esperanza y seguridad que provee la fe en Dios y en la Biblia.

Para una clara visualización de las 10 sesiones junto con los objetivos a los que responde cada una de esas sesiones (ver ANEXO. 2).

3.3.2 Metodología:

Se hará un total de 10 sesiones, ya que es preciso crear un vínculo con los participantes para poder ayudarlos mejor y hábitos de lectura para que puedan seguir mejorando en sus casas. Por tal motivo, serán desarrolladas de forma presencial y grupal. Se desarrollarán en 75 minutos y habrá distintas actividades con dinámicas grupales. En muy pocos casos se solicitará que la actividad se desarrolle de forma individual. Uno de los objetivos del proyecto es fomentar el compañerismo y la idea de que uno no está solo en el dolor. Sin embargo, en todas las sesiones habrá rutinas que se repetirán, tales como el Espacio Tea-Time, momentos de Catarsis grupal, “Tu historia preferida” y el Espacio F5 – Actualízate. Éstas son instancias sumamente significativas y centrales de cada sesión, y a medida que se vaya avanzando en los distintos encuentros, se irán familiarizando con cada parte. Eso servirá de guía para que cuando ellos tengan sus momentos íntimos en soledad en el seno de su hogar, puedan seguir esa misma secuencia que aprendieron en las sesiones pero de forma individual o compartiéndolo con sus familias. A continuación, se explicará cada dinámica para que luego resulte comprensible en el desarrollo de cada sesión. Las mismas serán desarrolladas a continuación de forma secuencial, tal cual se vivenciarán en una sesión normal.

Espacio “Tea-Time”: el espacio “Tea Time” es un momento que estará presente al inicio de cada sesión y se utilizará para distender el ambiente y generar más calidez y confianza entre las personas. Esto favorecerá el dialogo y la cercanía entre los participantes. Las puertas del salón donde se desarrollará cada sesión se abrirán 10 minutos antes de la hora provista, y se permitirá que los participantes gusten de un té, jugo o simplemente un vaso con agua, con alguna degustación dulce. Cuando sea la hora de comenzar oficialmente, se dará un saludo de bienvenida informal, y se invitará a los recién llegados a servirse, dejándoles 5 minutos más para relajarse del estrés y las corridas de sus actividades. Durante estos 15 minutos de este espacio se escuchará una música de fondo suave y tranquilizadora. Finalizados los mismos, se dará la bienvenida formal y se comenzará con el programa.

Dinámicas anti-estrés o “Juegos grupales”: en cada una de las 10 sesiones se desarrollará una dinámica distendida, que pretende ayudar al participante a relajarse y entrar en confianza. Esto generará un ambiente ameno y acogedor, y permitirá que las tensiones propias del día se disipen. Es sabido el papel que juega lo lúdico en la mente de una persona y sus efectos son aún mejores si el participante está perturbado por alguna situación personal. El objetivo es ir intercalando las actividades (una semana habrá dinámicas anti-estrés y la otra se organizará algún juego) para que haya en cada sesión un espacio para quitar el estrés a través de ejercicios específicos o jugar en grupos. El objetivo de los juegos en grupo es aprender a compartir con el otro, depender de un compañero para el cumplimiento de determinada tarea y divertirse.

Los ejercicios de relajación pueden ser tomados de actividades breves del mindfulness, pero agregándole una cuota de dinamismo y jovialidad. La idea no es aburrir ni adormecer a la persona, sino que pueda oxigenarse, estirarse y divertirse con algún movimiento o acción solicitada.

Los juegos grupales pueden ser inventados o tomar ideas de internet. Se sugieren que sean sencillos pero bien elaborados y que en lo posible genere movimiento del cuerpo. Se sugieren páginas como las que se comparte en este link ya que en ellas se proponen juegos sencillos, que requieren pocos materiales y fomentan el trabajo en equipo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ngaaCGJSoiE&list=PLdrb89egv3wU6gjLiDbNN4fEQDf1t4iiA&index=2>.

Espacio de “Catarsis grupal”: a lo largo de cada sesión se tendrán momentos de oración que serán dirigidos por el Capellán o directivo asignado. Esto se repetirá en dos ocasiones: una será al introducir cada tema de reflexión y la última será previa al saludo de despedida. Existirán algunas sesiones en las que se motivará a los participantes a desarrollar sus propios momentos de oración individual, ya que es parte de los objetivos del programa que los participantes desarrollen su propio vínculo y relación con Dios y su Palabra, y aprender a orar es una pieza fundamental de esa relación. Se parte de la idea simple y sencilla de que orar es conversar con Dios, o como mejor lo dijera White (1968), “orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo” (p. 93). Esta herramienta será muy útil para que las personas puedan expresar sus angustias de forma íntima con Dios y desahogarse emocional y mentalmente.

“Tu historia preferida” - Momentos de lectura y reflexión: en cada sesión se dispondrá de estos minutos para que podamos introducirnos en alguna historia de la Biblia

y ver qué pasó. Serán unos minutos que cada participante tendrá de lectura en tranquilidad e intimidad, con música de fondo suave. Cada uno tendrá una Biblia que se les dará de obsequio por formar parte del grupo, y la utilizarán para seguir la lectura asignada. Además, se les dará un resaltador o microfibra de color para resaltar aquellos versículos, frases o palabras que les hayan impactado o llamado la atención. Esta actividad podrá ser realizada de forma individual o en grupos de dos o tres, conforme lo considere el coordinador en cada sesión. Terminados los minutos de lectura, se procederá a la siguiente dinámica conocida como F5 – actualízate. Por último, cada participante dispondrá de una libreta del tamaño de la Biblia, junto con una lapicera, en la que podrá anotar reflexiones, escribir preguntas, dudas o comentarios, y registrar frases dichas en la sesión o versículos que le hayan gustado. La misma servirá para escribir oraciones dirigidas a Dios (de acuerdo a la dinámica que disponga en esa sesión), o para ir registrando sentimientos o emociones que van surgiendo antes, durante o después de cada sesión. La libreta será el el lugar de catarsis íntimo que cada uno tendrá. Se la llamará cómicamente **“Catarsólogo”**.

F5 – actualízate: esta técnica se utilizará en todas las sesiones y tiene el objetivo de actualizar la lectura bíblica para que pueda ser plenamente entendida en la actualidad. Es bien sabido que la Biblia es un libro antiguo, que comenzó a escribirse en el año 1500 a. C. y terminó de escribirse hace 2000 años atrás. Si bien hay muchas versiones traducidas de la Biblia que tratan de ir actualizando las palabras, ya que el lenguaje es muy dinámico, pero la realidad es que hay muchas cosas del relato bíblico que pueden resultar poco comprensibles, debido específicamente a la antigüedad de la escritura. Las costumbres, los ritos, las ceremonias, las vivencias, la época, las tradiciones de oriente, incluso la idiosincrasia, todo es distinto. Por eso se vuelve fundamental poder contextualizar y actualizar cada texto. Este espacio se celebrará luego de la sección “Tu historia preferida”, y se invitará a los participantes a preguntarse los siguientes cuestionamientos: ¿Qué pasó en la historia? ¿Quiénes eran esos personajes involucrados? ¿Cómo fueron los momentos vividos y las relaciones previas de cada personaje entre sí? ¿Qué decisiones tomó cada uno? ¿Cómo afectó cada decisión a su entorno? ¿Qué pudo haber sentido cada uno en el momento de vivir lo que vivió? ¿Cómo se desarrolló la historia y qué herramientas tenían para seguir luchando? ¿Qué papel crees que tenía Dios y la fe en su guía en esa historia? ¿Cómo te imaginas que pudo haber seguido esa persona luego de superar esa crisis? Responder todas y cada una de estas preguntas llevaría toda la hora, por eso el coordinador será el responsable de seleccionar 3 o 4 preguntas para que juntos se reflexione. Además, éste se encargará de agregar sentido a cada lectura, explicando datos de interés,

comentarios reflexivos que abran el entendimiento y faciliten la comprensión de la relevancia del relato, contextualización para comprender el porqué de ciertas prácticas o costumbres y una breve reflexión final que deje alguna enseñanza motivadora y proporcione fe para luchar y seguir permaneciendo de pie.

Tarea para el hogar - “Mi lectura personal”: esta sección tiene el propósito de ayudar a la persona a seguir disponiendo de una lectura selectiva y encaminada de la Biblia, a fin de profundizar en la temática abordada. De esta manera podrá recordar los conceptos enseñados, entender mejor la Biblia y recibir consuelo y fortaleza de la lectura bíblica. Esto se realizará a través de unas lecciones de la Biblia que son gratuitas y publicas que dispone la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Se lo conoce como La Fe de Jesús, y presenta distintas temáticas con preguntas para resolver, que se responden con el versículo de la Biblia correspondiente para cada pregunta. En cada sesión se dará la hoja correspondiente al tema afrontado en ese día y se invitará al participante a desarrollarlo en su hogar, de manera individual o con la ayuda de algún familiar. Finalmente, la siguiente sesión se corregirá la tarea y se hará una puesta en común de lo aprendido. Par poder disponer de este material se pueden descargar gratuitamente del siguiente link:

http://www.iglesiadeolivos.com.ar/la_fe_de_jesus.html

En la sesión 10 se propone desarrollar una última lección de la Fe de Jesús, pero además se animará a comenzar un nuevo curso conocido como Hogar y Familia. También fue producido por la Iglesia Adventista del 7mo Día, y es un material público, gratuito y útil para todo tipo de familias. Se puede descargar y disponer del contenido en el siguiente link: http://deptos.adventistas.org.s3.amazonaws.com/lafamilia/estudiobiblico/curso_bienvenido_2019.pdf

3.3.3 Recursos:

Como la mayoría de las sesiones tienen la misma estructura, los materiales y recursos se repiten casi en su totalidad. En aquellas sesiones en las que se requieran recursos específicos se colocarán los mismos debajo de cada programa. Los recursos materiales generales que se precisaran para todas las sesiones serán los expuestos a continuación. Se vuelve imprescindible que el ambiente cuente con cada uno de estos ítems en cada sesión, por eso se los coloca como recursos generales. Un día antes de cada sesión se corroborará que no falte ninguno de estos elementos, y se los proveerá en caso de que no se disponga de alguno de ellos:

Recursos del espacio “Tea Time” necesarios para todas las sesiones:

- Té de diferentes sabores, jugo, agua potable
- Azúcar, edulcorante.
- Galletas dulces, facturas o algún bizcochuelo.
- 2 Pavas eléctricas
- 25 vasos de tergopol por sesión
- Pack de servilletas por 100 unidades
- 25 cucharitas de té por sesión.
- Mesa para apoyar los elementos del “Tea-Time”
- Mantel prolijo y de color crema para la mesa dispuesta para el Tea-Time

Recursos técnicos necesarios para todas las sesiones:

- 2 Zapatillas de conexión eléctrica con 4 tomas cada una.
- 1 Proyector
- 1 Laptop
- 1 equipo de sonido
- Pizarra de enseñanza
- 3 marcadores de pizarra (de color rojo, negro y azul)
- 15 sillas y bancos dispuestos en forma de círculo mirando hacia el frente.

Los recursos humanos necesarios para poder desarrollar cada actividad serán:

- 1 psicólogo
- 1 orientador educativo familiar
- 1 capellán
- 1 secretaria

Los recursos inherentes y propios de los profesionales serán:

- Buena comunicación y dicción
- Buen testimonio personal
- Manejo de grupo
- Tacto a la hora de transmitir los conceptos
- Respeto frente a las creencias de los distintos participantes
- Capacidad para hablar y variar los tonos de voz, según lo que se esté expresando

- Involucramiento personal por el proyecto
- Capacidad motivacional que se transmita.
- Empatía y escucha activa
- Profesionalismo y conocimientos en la materia.

De no disponer de un capellán, será indispensable que haya alguien que tenga habilidad y conocimiento en el manejo de la Biblia y cuente con las habilidades descritas en la sección de recursos inherentes y propios de los profesionales. De todas maneras, ya que el proyecto se desarrolla para Instituciones Educativas Adventistas, cada institución cuenta siempre con un capellán, o en su defecto, si la Institución fuere muy pequeña, el director junto con su equipo docente cumple el rol de capellán, y se nombrará algún representante que forme parte en el proyecto.

3.3.4 Temporalización

Las sesiones se trabajarán cada semana y se propone realizarlas los días miércoles. Si se precisara postergar alguna sesión por algún motivo, se propone realizarla la siguiente semana, pero no se recomienda cambiar el día de reunión ya que es importante que los participantes mantengan en su recuerdo y en su agenda que los miércoles son los días de biblioterapia bíblica. A continuación se proponen las fechas de encuentro de cada sesión.

Tabla 1 - Las 10 sesiones y su temporalización

Sesión	Fecha
<i>Tema 1: Introducción a la biblioterapia, a la Biblia y la oración.</i>	25 de septiembre
<i>Tema 2: ¿Por qué sufrimos? Introducción a las crisis existenciales</i>	2 de octubre
<i>Tema 3: El sufrimiento: ¿Cómo enfrentar un dolor intenso o pérdida irreparable?</i>	9 de octubre
<i>Tema 4: Cuando la vida ya no tiene sentido.</i>	16 de octubre
<i>Tema 5: ¿Cómo supero un duelo familiar?</i>	23 de octubre
<i>Tema 6: ¿Cómo salir adelante de una crisis económica?</i>	30 de octubre
<i>Tema 7: ¿Qué hacer y cómo luchar contra una enfermedad terminal?</i>	6 de noviembre

Tema 8: Cuando lo que hice no tiene perdón.. ¿Cómo liberarme de la culpa que me persigue?	13 de noviembre
Tema 9: Cuando la adicción mata tu voluntad, ¿cómo ser libres de verdad?	20 de noviembre
Tema 10: Crisis familiar – mudanza, discusiones, divorcio, violencia	27 de noviembre

Fuente: elaboración propia

3.3.5 Desarrollo de la propuesta

SESIÓN 1 - Biblioterapia, Biblia y oración.

Fecha de encuentro: miércoles 25 de septiembre del 2019

Hora inicio: 17:55

Hora cierre: 19:15

Duración: oficialmente 75 minutos

Recursos específicos para esta sesión:

- Ovillo de lana. Se usará solo para esta sesión.
- Biblias para cada participante. Se espera contar con 10-15 personas, por lo tanto será importante disponer de al menos 25 Biblias ya que habrá gente que se sumará durante el desarrollo de las distintas sesiones.
- Resaltadores o microfibras de color para cada participante. 25 unidades.
- 25 carpetas de las Lecciones sueltas de la Fe de Jesús. Si bien se les irá entregando en cada sesión una hoja distinta, pero es importante que se tenga la carpeta completa desde esta primera sesión para mostrárselas y contarles de qué se trata el curso.
- Libretas con anotador para reflexiones (“Catarsólogo”) para cada participante. 25 unidades.
- Lapiceras para cada participante. 25 unidades.

Se les entregarán todos estos elementos el primer día para que los lleven a sus casas y se solicita que traigan sus Biblias, resaltadores, “catarsólogos” y lapiceras en cada sesión, junto con la lección específica de la Fe de Jesús completada. Si bien se esperan no más de 15 participantes, pero es sabido que habrá participantes que abandonarán y otros que se incluirán a lo largo de las sesiones. Por eso se precisan 25 unidades de cada recurso.

Tema 1: Introducción a la biblioterapia, a la Biblia y la oración.

Responde al objetivo: I y II

Programa sugerido:

Tabla 2 - Programa de sesión 1

Time	Actividad	Responsable	Temporización	Recursos y Observaciones
17:55	Espacio Tea-Time	Secretaria	10 min	Elementos de té
18:05	Bienvenida e introducción y presentación del proyecto: Tema 1: ¿Qué es la biblioterapia y cómo puede ayudar?	Orientador	10 min	Cada recursos general dispuesto en su lugar para cada sesión
18:15	Dinámica de interacción y relacionamiento del grupo	Psicólogo	15 min	Ovillo de lana
18:30	Espacio de “Catarsis grupal”	Capellán	3 min	Orar por los participantes
18:33	Tema 2: ¿Por qué hacer biblioterapia bíblica?	Capellán	10 min	Biblias, lapiceras y “Catarsólogos”
18:43	Tu historia preferida - Momento de lectura y reflexión grupal	Psicólogo	10 min	Lectura sugerida: Ezequiel 37:1-28
18:53	F5 – Actualízate. Contextualización y debate grupal	Capellán	10 min	Abrir el dialogo a impresiones del texto.
19:03	Proyectar video YouTube – ssyoutube.com/watch?v=gHT9Goa6o	Capellán	7 min	Descargarlo previamente
19:10	Cierre – presentación de tarea: “Mi lectura personal”	Orientador	4 min	Lección 1 de la Fe de Jesús
19:05	Oración final	Capellán	1 min	De pie formando un círculo

Fuente: elaboración propia

SESIÓN 2 – Crisis existenciales

Fecha de encuentro: miércoles 2 de octubre del 2019

Hora inicio: 17:55

Hora cierre: 19:15

Duración: oficialmente 75 minutos

Tema 2: ¿Por qué sufrimos? Introducción a las crisis existenciales

Responde al objetivo: II y III

Programa sugerido:

Tabla 3 - Programa de sesión 2

Time	Actividad	Responsable	Temporización	Recursos y Observaciones
17:55	Espacio Tea-Time	Secretaria	10 min	Elementos de té
18:05	Bienvenida Dinámica anti-estrés	Orientador	10 min	Ejercicios físicos de estiramiento
18:15	Recapitulación tema 1– Repaso de tarea anterior	Psicólogo	15 min	Interactuar entre todos
18:30	Introducción al tema a tratar. Espacio de “Catarsis grupal”	Capellán	5 min	Dar lugar a algún pedido de oración
18:35	Tema 2: ¿Por qué sufrimos? Introducción a las crisis existenciales	Capellán	15 min	Biblias, lapiceras y “Catarsólogos”
18:50	Tu historia preferida - Momento de lectura y reflexión grupal	Psicólogo	10 min	Texto sugerido: Job 1 y 2
19:00	F5 – Actualízate. Contextualización y debate grupal	Capellán	10 min	Abrir el dialogo a impresiones del texto.
19:10	Cierre – presentación de tarea: “Mi lectura personal”	Orientador	4 min	Lección 2 y 7 de la Fe de Jesús
19:05	Oración final	Capellán	1 min	De pie y abrazados

Fuente: elaboración propia

SESIÓN 3 – Sufrimiento y dolor

Fecha de encuentro: miércoles 9 de octubre del 2019

Hora inicio: 17:55

Hora cierre: 19:15

Duración: oficialmente 75 minutos

Tema 3: El sufrimiento: ¿Cómo enfrentar un dolor intenso o pérdida irreparable?

Responde al objetivo: II al VI

Programa sugerido:

Tabla 4 - Programa de sesión 3

Time	Actividad	Responsable	Temporización	Recursos y Observaciones
17:55	Espacio Tea-Time	Secretaria	10 min	Elementos de té
18:05	Bienvenida Juego grupal	Orientador	10 min	Juego de trabajo en equipo
18:15	Recapitulación tema 2 – Repaso de tarea anterior	Psicólogo	15 min	Interactuar entre todos
18:30	Introducción al tema a tratar. Espacio de “Catarsis grupal”	Capellán	5 min	Dar lugar a algún pedido de oración
18:35	Tema 3: ¿Cómo enfrentar un dolor intenso o pérdida irreparable? ¿Alguien me entiende?	Capellán	15 min	Biblias, lapiceras y “Catarsólogos”
18:50	Tu historia preferida - Momento de lectura y reflexión grupal	Psicólogo	10 min	Texto sugerido: Lucas 23:13-49.
19:00	F5 – Actualízate. Contextualización y debate grupal	Capellán	10 min	Abrir el dialogo a impresiones del texto.
19:10	Cierre – presentación de tarea: “Mi lectura personal”	Orientador	4 min	Lección 8 de la Fe de Jesús
19:05	Oración final	Capellán	1 min	De pie y abrazados

Fuente: elaboración propia

SESIÓN 4 – Búsqueda de sentido

Fecha de encuentro: miércoles 16 de octubre del 2019

Hora inicio: 17:55

Hora cierre: 19:15

Duración: oficialmente 75 minutos

Tema 4: Cuando la vida ya no tiene sentido.

Responde al objetivo: II al VI

Programa sugerido:

Tabla 5 - Programa de sesión 4

Time	Actividad	Responsable	Temporización	Recursos y Observaciones
17:55	Espacio Tea-Time	Secretaria	10 min	Elementos de té
18:05	Bienvenida Dinámica anti-estrés	Orientador	10 min	Masajes grupales
18:15	Recapitulación tema 3 – Repaso de tarea anterior	Psicólogo	15 min	Interactuar entre todos
18:30	Introducción al tema a tratar. Espacio de “Catarsis grupal”	Capellán	5 min	Dar lugar a algún pedido de oración
18:35	Tema 4: ¿Dónde y cómo encontrar sentido a la vida?	Capellán	15 min	Biblias, lapiceras y “Catarsólogos”
18:50	Tu historia preferida - Momento de lectura y reflexión grupal	Psicólogo	10 min	Texto sugerido: 1 Reyes 19:1-18
19:00	F5 – Actualízate. Contextualización y debate grupal	Capellán	10 min	Abrir el dialogo a impresiones del texto.
19:10	Cierre – presentación de tarea: “Mi lectura personal”	Orientador	4 min	Lección 5, 26 y 27 de la Fe de Jesús
19:05	Oración final	Capellán	1 min	De pie y abrazados

Fuente: elaboración propia

SESIÓN 5 - Duelo

Fecha de encuentro: miércoles 23 de octubre del 2019

Hora inicio: 17:55

Hora cierre: 19:15

Duración: oficialmente 75 minutos

Tema 5: ¿Cómo supero un duelo familiar?

Responde al objetivo: II al VI

Programa sugerido:

Tabla 6 - Programa de sesión 5

Time	Actividad	Responsable	Temporización	Recursos y Observaciones
17:55	Espacio Tea-Time	Secretaria	10 min	Elementos de Té
18:05	Bienvenida Juego grupal	Orientador	10 min	Juego de trabajo en equipo.
18:15	Recapitulación tema 4 – Repaso de tarea anterior	Psicólogo	15 min	Interactuar entre todos
18:30	Introducción al tema a tratar. Espacio de “Catarsis grupal”	Capellán	5 min	Dar lugar a algún pedido de oración
18:35	Tema 5: ¿Cómo supero un duelo familiar?	Capellán	15 min	Biblias, lapiceras y “Catarsólogos”
18:50	Tu historia preferida - Momento de lectura y reflexión individual	Psicólogo	10 min	Texto sugerido: Juan 11:1-44
19:00	F5 – Actualízate. Contextualización y debate grupal	Capellán	10 min	Abrir el dialogo a impresiones del texto.
19:10	Cierre – presentación de tarea: “Mi lectura personal”	Orientador	4 min	Lección 19 de la Fe de Jesús
19:05	Oración final	Capellán	1 min	De pie y abrazados

Fuente: elaboración propia

SESIÓN 6 – Crisis económica

Fecha de encuentro: miércoles 30 de octubre del 2019

Hora inicio: 17:55

Hora cierre: 19:15

Duración: oficialmente 75 minutos

Tema 6: ¿Cómo salir adelante de una crisis económica?

Responde al objetivo: II al VI

Programa sugerido:

Tabla 7 - Programa de sesión 6

Time	Actividad	Responsable	Temporización	Recursos y Observaciones
17:55	Espacio Tea-Time	Secretaria	10 min	Elementos de Té
18:05	Bienvenida Dinámica anti-estrés	Orientador	10 min	Ejercicios de respiración
18:15	Recapitulación tema 5 – Repaso de tarea anterior	Psicólogo	15 min	Interactuar entre todos
18:30	Introducción al tema a tratar. Espacio de “Catarsis grupal”	Capellán	5 min	Dar lugar a algún pedido de oración
18:35	Tema 6: ¿Cómo salir adelante de una crisis económica?	Capellán	15 min	Biblias, lapiceras y “Catarsólogos”
18:50	Tu historia preferida - Momento de lectura y reflexión grupal	Psicólogo	10 min	Texto sugerido: 1 Reyes 17:1-24
19:00	F5 – Actualízate. Contextualización y debate grupal	Capellán	10 min	Abrir el dialogo a impresiones del texto.
19:10	Cierre – presentación de tarea: “Mi lectura personal”	Orientador	4 min	Lección 4 y 20 de la Fe de Jesús
19:05	Oración final individual. Luego termina el Capellán	Capellán	1 min	De pie y abrazados

Fuente: elaboración propia

SESIÓN 7 - Enfermedad

Fecha de encuentro: miércoles 6 de noviembre del 2019

Hora inicio: 17:55

Hora cierre: 19:15

Duración: oficialmente 75 minutos

Tema 7: ¿Qué hacer y cómo luchar contra una enfermedad terminal?

Responde al objetivo: II al VI

Programa sugerido:

Tabla 8 - Programa de sesión 7

Time	Actividad	Responsable	Temporización	Recursos y Observaciones
17:55	Espacio Tea-Time	Secretaria	10 min	Elementos de Té
18:05	Bienvenida Juego grupal	Orientador	10 min	Juego de trabajo en equipo.
18:15	Recapitulación tema 6 – Repaso de tarea anterior	Psicólogo	15 min	Interactuar entre todos
18:30	Introducción al tema a tratar. Espacio de “Catarsis grupal”	Capellán	5 min	Dar lugar a algún pedido de oración
18:35	Tema 7: ¿Qué hacer y cómo luchar contra una enfermedad terminal?	Capellán	15 min	Biblias, lapiceras y “Catarsólogos”
18:50	Tu historia preferida - Momento de lectura y reflexión de a 2 personas.	Psicólogo	10 min	Texto sugerido: Lucas 8:40-56
19:00	F5 – Actualízate. Contextualización y debate grupal	Capellán	10 min	Abrir el dialogo a impresiones del texto.
19:10	Cierre – presentación de tarea: “Mi lectura personal”	Orientador	4 min	Lección 18 de la Fe de Jesús
19:05	Oración final	Capellán	1 min	De pie y abrazados

Fuente: elaboración propia

SESIÓN 8 - Culpa

Fecha de encuentro: miércoles 13 de noviembre del 2019

Hora inicio: 17:55

Hora cierre: 19:15

Duración: oficialmente 75 minutos

Tema 8: Cuando lo que hice no tiene perdón.. ¿Cómo liberarme de la culpa que me persigue?

Responde al objetivo: II al VI

Programa sugerido:

Tabla 9 - Programa de sesión 8

Time	Actividad	Responsable	Temporización	Recursos y Observaciones
17:55	Espacio Tea-Time	Secretaria	10 min	Elementos de Té
18:05	Bienvenida Dinámica anti-estrés	Orientador	10 min	Ejercicios de estiramiento
18:15	Recapitulación tema 7 – Repaso de tarea anterior	Psicólogo	15 min	Interactuar entre todos
18:30	Introducción al tema a tratar. Espacio de “Catarsis grupal”	Capellán	5 min	Dar lugar a algún pedido de oración
18:35	Tema 8: Cuando lo que hice no tiene perdón.. ¿Cómo liberarme de la culpa que me persigue?	Capellán	15 min	Biblias, lapiceras y “Catarsólogos”
18:50	Tu historia preferida - Momento de lectura y reflexión grupal	Psicólogo	10 min	Texto sugerido: 2 Samuel 11:1-12:15
19:00	F5 – Actualízate. Contextualización y debate grupal	Capellán	10 min	Abrir el dialogo a impresiones del texto.
19:10	Cierre – presentación de tarea: “Mi lectura personal”	Orientador	4 min	Lección 9 y 16 de la Fe de Jesús
19:05	Oración final individual. Luego termina el Capellán	Capellán	1 min	De pie y abrazados

Fuente: elaboración propia

SESIÓN 9 – Vicios y adicciones

Fecha de encuentro: miércoles 20 de noviembre del 2019

Hora inicio: 17:55

Hora cierre: 19:15

Duración: oficialmente 75 minutos

Tema 9: Cuando la adicción mata tu voluntad, ¿cómo ser libres de verdad?

Responde al objetivo: II al VI

Programa sugerido:

Tabla 10 - Programa de sesión 9

Time	Actividad	Responsable	Temporización	Recursos y Observaciones
17:55	Espacio Tea-Time	Secretaria	10 min	Elementos de Té
18:05	Bienvenida Juego grupal	Orientador	10 min	Juego de trabajo en equipo
18:15	Recapitulación tema 8 – Repaso de tarea anterior	Psicólogo	15 min	Interactuar entre todos
18:30	Introducción al tema a tratar. Espacio de “Catarsis grupal”	Capellán	5 min	Dar lugar a algún pedido de oración
18:35	Tema 9: Cuando la adicción mata tu voluntad, ¿cómo ser libres de verdad?	Capellán	15 min	Biblias, lapiceras y “Catarsólogos”
18:50	Tu historia preferida - Momento de lectura y reflexión individual	Psicólogo	10 min	Texto sugerido: Lucas 19:1-10
19:00	F5 – Actualízate. Contextualización y debate grupal	Capellán	10 min	Abrir el dialogo a impresiones del texto.
19:10	Cierre – presentación de tarea: “Mi lectura personal”	Orientador	4 min	Lección 11, 29 y 31 de la Fe de Jesús
19:05	Oración final	Capellán	1 min	De pie y abrazados

Fuente: elaboración propia

SESIÓN 10 – Crisis familiar

Fecha de encuentro: miércoles 27 de noviembre del 2019

Hora inicio: 17:55

Hora cierre: 19:15

Duración: oficialmente 75 minutos

Tema 10: Crisis familiar – mudanza, discusiones, divorcio, violencia

Responde al objetivo: II al VI

Programa sugerido:

Tabla 11 - Programa de sesión 10

Time	Actividad	Responsabl e	Tempora lización	Recursos y Observaciones
17:55	Espacio Tea-Time	Secretaria	10 min	Elementos de Té
18:05	Bienvenida Dinámica de gratitud	Orientador	10 min	Se da un espacio para pensar en qué agradecer
18:15	Recapitulación tema 9 – Repaso de tarea anterior	Psicólogo	15 min	Interactuar entre todos
18:30	Introducción al tema a tratar. Espacio de “Catarsis grupal”	Capellán	5 min	Dar lugar a algún pedido de oración
18:35	Tema 10: Crisis familiar – mudanza, peleas, divorcio, abuso, violencia	Capellán	15 min	Biblias, lapiceras y “Catarsólogos”
18:50	Tu historia preferida - Momento de lectura y reflexión grupal	Psicólogo	10 min	Texto sugerido: Rut 1 y 2
19:00	F5 – Actualízate. Contextualización y debate grupal	Capellán	10 min	Abrir el dialogo a impresiones del texto.
19:10	Cierre – presentación de tarea: “Mi lectura personal” Introducción al nuevo curso.	Orientador	4 min	Lección 28 de la Fe de Jesús e introducción al curso de Hogar y Familia

19:05	Oración final individual. Luego termina el Capellán	Capellán	1 min	De pie y abrazados
-------	---	----------	-------	--------------------

Fuente: elaboración propia

Esta fue la presentación de las 10 sesiones. Quedaron afuera muchas otras crisis existenciales que se podrían trabajar tales como accidentes inesperados, traición, crisis por injusticias, sentimientos insaciables de venganza, infidelidad, abuso, catástrofe natural, etc. Por una cuestión de tiempo y espacio solo se trataron las que se consideraron más difíciles o comunes. En el (ANEXO. 3) se podrá visualizar con claridad una tabla que resume los temas de cada sesión junto con sus respectivas historias bíblicas y lecciones de la Fe de Jesús que se usaran específicamente para cada sesión.

En la última sesión se propone seguir con otro curso conocido como Curso de Familia. Tiene un estilo y dinámica similar al de la Fe de Jesús, pero orientado para matrimonios y educación de los hijos. La idea es que el grupo de participantes continúe juntándose y para eso este curso sirve como excusa y, además, como fuente de nuevo crecimiento. Se ha pensado así, ya que cuando uno atraviesa por una crisis existencial, lo primero que se ve afectado es la institución de la familia. Abordar esta temática será un complemento muy bueno para seguir sanando y atravesando exitosamente por el valle del dolor, hasta llegar a encontrar alivio y sentido en medio del dolor.

3.4. Diseño de la evaluación de la propuesta de intervención

Habrà tres tipos de evaluaciones: una continua individual realizada por el/la psicólogo/a. Será completada durante cada sesión y al finalizar las mismas (ver ANEXO. 4). La segunda evaluación será continua individual y deberá ser contestada por cada participante. Es de carácter cuantitativa y se realizará al finalizar cada sesión (ver ANEXO. 5, 6 y 7). Finalmente, habrá una última evaluación que se realizará por cada participante al finalizar el programa y es de carácter cualitativa. Se hará exclusivamente en la sesión 10 (ver ANEXO. 8).

Esta forma de evaluación a manera de cuestionario y encuestas tiene el objetivo de comprobar que se han conseguido los objetivos planteados (ver ANEXO. 2). El cuestionario de carácter cuantitativo que se realizará a los participantes deberá ser completado 5

minutos antes de finalizada la sesión. Para esta evaluación se han preparado 3 tipos de cuestionarios cuantitativas que serán usadas de acuerdo a la sesión en la que se esté. La primera evaluación corresponde a la sesión 1, y refleja declaraciones que ayudarán a demostrar si los objetivos planteados en esta primera sesión se consiguieron de acuerdo a la vivencia de los participantes. La segunda evaluación corresponde exclusivamente a la sesión 2. Y la tercera evaluación es más general y se desarrollará de la misma forma desde la sesión 3 a la sesión 9.

Por otro lado, en la sesión 10 se realizará una evaluación individual de carácter cualitativa (ver ANEXO. 8). En ella se harán preguntas abiertas para que cada uno comente sus experiencias, sensaciones y vivencias a lo largo de todo el proyecto. La misma será anónima e individual y se requerirá de 15 minutos para desarrollarla.

4. Conclusiones

El objetivo general era diseñar una propuesta de intervención para proponer el uso de la biblioterapia bíblica para solucionar, aliviar y darle sentido al ser humano frente a los conflictos existenciales que el ser humano padece en la actualidad. Se ha desarrollado la iniciativa teniendo en cuenta las situaciones de crisis más comunes y dramáticas que puede enfrentar el hombre hoy. Se ha podido concluir que es posible hacer biblioterapia bíblica y ayudar al participante a superar la falta de sentido de la vida que muchos padecen.

El primero de los objetivos específicos era exponer los principios de la biblioterapia de acuerdo al contexto y situación particular que la persona esté atravesando. Se ha desarrollado sobre los orígenes de la biblioterapia, las definiciones que proponen los distintos autores que han estudiado del tema y los beneficios que resultaron de la práctica e implementación de otros proyectos de intervención que usaron la biblioterapia como medio de curación de males. Asimismo, se propusieron los campos de acción en dónde se puede aplicar biblioterapia junto con los principios y orientaciones básicas para desarrollarla. Se ha podido ver lo basto del campo de estudio y comprender mejor su utilidad.

El segundo objetivo teórico era señalar las distintas situaciones de crisis existenciales en el ser humano, que lo afecten individualmente o en el seno de su familia. Se ha desarrollado el concepto de logoterapia, ya que ésta resultó tener especial relación con la biblioterapia por servirle de base en sus postulados. Al tocar el tema de la logoterapia, resultó inevitable no plantear la cuestión sobre las crisis existenciales y la necesidad que el ser humano tiene de encontrar un sentido en medio del dolor. Se presentaron algunas propuestas desde la logoterapia para escapar del vacío de sentido y tener una motivación para vivir. Si bien son muchas las situaciones de conflicto que se enfrentan en esta vida, se han podido presentar las más frecuentes y traumáticas que afectan no sólo al individuo sino a su familia.

En el tercer objetivo se propuso seleccionar las narraciones e historias más significativas de la Biblia, en las que se reflejen superación de crisis existenciales. De las

más de cien historias bíblicas, se han escogido diez que mantenían una relación con el tema tratado en la determinada sesión. Se puede concluir que las mismas pueden ser plenamente entendidas aun en este siglo y pueden ayudar al participante a sentirse identificado con su dolor.

El cuarto objetivo era diseñar 10 sesiones de biblioterapia basados en historias y textos bíblicos que puedan ser aplicadas tanto individual como colectivamente y que ayuden a resolver o aliviar situaciones de crisis. Se han diseñado las 10 sesiones teniendo en cuenta principalmente la crisis existencial abordada. Luego se trabajó desde la Biblia con aquellas historias que presentaban similitudes con la situación escogida. Se generaron espacios de lectura personal y grupal y se ha podido concluir que la meditación, debate y contextualización de la lectura bíblica ayuda a comprender mejor la problemática trabajada y colabora significativamente en el alivio de la crisis.

Por último, el quinto objetivo era plantear una evaluación coherente a través de encuestas y cuestionarios para comprobar el cumplimiento de cada objetivo planteado en las sesiones. Se han desarrollado tres métodos de evaluación. Uno que debe ser desarrollado por el psicólogo presente en cada sesión y es de carácter cuantitativo. Otro cuestionario para ser completado por cada participante de forma anónima desde la sesión 1 a la sesión 9. Y una última instancia de evaluación que es de carácter cualitativo, se realiza en la sesión 10 y es ejecutado por cada participante. Se ha concluido que los instrumentos de evaluación son prácticos, cortos y cubren la evaluación de cada uno de los objetivos planteados.

5. Limitaciones y prospectiva

5.1. Limitaciones

Las limitaciones que se han encontrado a la hora de realizar este trabajo han sido pocas pero significativas. En primer lugar, cuestiones de tiempo. Ha sido difícil poder implementar esta propuesta ya que el trabajo desempeñado y las responsabilidades diarias no hicieron posible su realización. Esta es una limitación no menor. Sin embargo, algo que sí se pudo hacer es trabajar en el seno de varias familias con el estudio de las lecciones de la Fe de Jesús. Se realizó de forma personalizada, y la respuesta de los participantes ha sido muy buena a tal punto que se ha visto cambios muy significativos en sus vidas, en su forma de ser, en su trato entre los miembros de la familia y en la felicidad que manifiestan por aprender a creer en Dios y en las verdades de su Palabra.

Por otro lado, otra limitación ha sido la escasa bibliografía que hay en relación a cuestiones espirituales. Ha sido muy dificultoso encontrar autores que hablen sobre el valor de lo espiritual en la recuperación de problemas, vicios o conflictos en las personas. Mucho menos se ha encontrado sobre la importancia de la Biblia o la fe en Dios. La comunidad cristiana académica es amplia, y resultó extraño no poder encontrar material, que no sea teológico, que hable o mencione cuestiones que tengan que ver con lo espiritual.

Por último, y siguiendo con la limitación bibliográfica, es interesante destacar la nula existencia de libros, artículos o propuestas de intervención que presenten este método de la biblioterapia bíblica como medio de superación de crisis existenciales. Esto ha provocado en el autor momentos de dudas e instancias en las que no se supo cómo continuar o para qué lado seguir con la investigación por no poder contar con artículos que sirvan de referencia.

5.2. Prospectiva

La propuesta cuenta con 10 sesiones de intervención en las que se trabajan los temas generales sobre biblioterapia, crisis existenciales y cómo encontrar sentido en la vida. Éstos temas se abordan desde una perspectiva bíblico-cristiana, con un fuerte énfasis en la importancia de la lectura y actualización de la Palabra de Dios y partiendo desde una base de fe por parte de los participantes. Si bien tiene la gran limitación de no haberse implementado, se considera que es una propuesta muy completa y atractiva, especialmente

para aquellas comunidades educativas cristianas que creen en el valor de la Palabra de Dios para aliviar y sanar heridas de la vida.

Este trabajo sirve como base para todas aquellas personas que quieran seguir trabajando en la biblioterapia bíblica, de la cual no se ha podido encontrar ningún tipo de bibliografía específica del tema.

Además, este trabajo es factible de ser utilizado no sólo para los padres en ambientes educativos, sino que puede adaptarse para grupos que trabajen con personas de todo tipo, debido a que el esqueleto del trabajo es la lectura de las historias bíblicas y las lecciones complementarias de la Fe de Jesús.

Se propone que quien quiera seguir profundizando en el tema, pueda trabajar en crear más sesiones de intervención en donde se aborden las demás crisis existenciales no trabajadas por falta de espacio, tales como accidentes inesperados, traición, crisis por injusticias, sentimientos insaciables de venganza, infidelidad, abuso, catástrofe natural, etc.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, G. M. (2010). A leitura como tratamento: diversas aplicações da biblioterapia, *Amazônica*, 4(1), 80-87.
- Andino, F. (2011). *La cura por la palabra en los inicios de la clínica freudiana*. La Plata: Memoria Académica.
- Arias, M. L., Miguez, L. B., Molfino, E., Rega, L. L. (2000). Biblioterapia. *Información, Cultura y Sociedad*, No. 2, 85-93.
- Badenas, R. (1991). *Encuentros*. Madrid: Safeliz.
- Badenas, R. (2016). *Frente al dolor. Aliento y esperanza ante el sufrimiento humano*. Madrid, Editorial Safeliz.
- Baroja, P. (1984). *El árbol de la ciencia*. Madrid: Alianza.
- Bauman, Z. (2002). *La modernidad líquida*. Buenos Aires: fondo de Cultura económica de Argentina.
- Bopp, R. E. (1995). *Reference and information services: an introduction*. Englewood, Col.: Libraries Unlimited.
- Buonocore, D. (1976). *Diccionario de biblioteconomía: términos relativos a la bibliología, bibliografía, bibliofilia, biblioteconomía, archivología, documentología, tipografía y materias afines*. Buenos Aires: Marymar.
- Caldin, C. F. (2001). A leitura como funcao terapeutica: biblioterapia. *Revista de Biblioteconomia y Ciencias de la Información de Florianópolis*, 12, 32-44.
- Castro, Y. (2017). La biblioterapia y la selección de fuentes de información: un ámbito de actuación para los profesionales de la Bibliotecología y la Ciencia de la Información. *Bibliotecas. Anales de Investigación*, 13(1), 82-95.
- Célix, M. R. (1989). La familia, desde la Teoría de la Comunicación de Palo Alto. *Reis: Revista española de investigaciones sociológicas*, 48, 117-136.
- Cincunegui, J. M. (2014). Las condiciones de la creencia y la increencia en la era secular. *Hybris: Revista de Filosofía*, 5(1), 75-92.
- Coll, O., Vall, A. (2015). *Biblioterapia infantil: la literatura al servicio de la salud*. XV Jornadas Nacionales de Información y documentación en ciencias de la salud: grupos de trabajo y pósteres: *Bibliosalud 2014*. Madrid: Ringo Rango.
- Cuesta, F., Inclán, A. C., y Cuba, Y. (2016). Biblioterapia en los jóvenes y niños discapacitados del Centro de la ciudad de Camagüey. *Revista Publicando*, 3(6), 352-361.

- De Souza, L. I., Yáñez, M. E. Sanches, A. C. (2018). Biblioterapia: uma vivencia biblioterapeutica de desenvolvimento com alunos da disciplina de biblioterapia da Universidade Federal de Santa Catarina. *Revista ACB: Biblioteconomia em Santa Catarina, Florianópolis*, 23(2), 322-336.
- Deberti, C. (2013). Los libros muerden: Biblioterapia en el portal amarillo. *Informatio*, 18(1), 21-30.
- Deberti, C. (2009). Una biblioterapia posible, o «Juana, al del billete de mil». *Información, Cultura y Sociedad*, 20, 83-90.
- Druille, P. (2009). El poder sanador de la palabra en Clemente de Alejandría. *Circe de clásicos y modernos*, 13, 123-137.
- Ferreira., D. T. (2003). Biblioterapia: Uma prática para o desenvolvimento. *ETD – Educação Temática Digital, Campinas, SP*, 4(2), 35-47.
- Fierro, A. (2016). Cómo afrontar la pérdida con Proust: un apunte de biblioterapia. *Escritos de psicología*, 9(3), 60-67.
- Fiorentino, M. (2008). La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Suma Psicológica*, 15(1), 95-113.
- Fraguas, D. (2014). La curación por la palabra en el "Quijote". (Tesis de Dcotorado). *Universidad Complutense de Madrid, España*.
- Frankl, V. (1995). *Psicoterapia al alcance de todos*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder Editorial.
- Frankl, V. (2012). *Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia*, Barcelona: Herder Editorial.
- Freud, S. (1886-1899). *Publicaciones prepsicoanalíticas y manuscritos inéditos en vida de Freud*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Gangi, C. K. (2006). *Mother Teresa: Her essential wisdom*. Nueva York: Barnes and noble.
- García-Haro, J., García-Pascual, H. y González, M. (2018). Cuando se deja de hacer pie: notas sobre cultura moderna, crisis de sentido vital y psicopatología. *Revista de psicoterapia*. 29(109), 147-167.
- García, M. C., Torreblanca Gaspar, M. J. (1990). Curar con palabras: oraciones bajomedievales aragonesas. *Alazet: Revista de filología*, 2, 67-82.
- García, C. (1996). *La logoterapia en cuentos: el libro como recurso terapéutico*. Buenos Aires: San Pablo.
- Gómez, K. (2011). *La biblioterapia como práctica profesional del bibliotecólogo* (tesis de licenciatura inédita). Universidad Central de Venezuela, Venezuela.

- Grau, J. (2012). Creencia/Increencia: Mapa Mundi. *Nueva revista de política, cultura y arte*, 140, 188-196.
- Jaspers, K. (1973). *La filosofía: Breviarios*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Hunter, J. (1999). *La paradoja: un relato sobre la verdadera esencia del liderazgo*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Hees, M. E. (1982). A aplicação da biblioterapia no processo de reintegração social. *Rev. bras. Bibliotecon*, 15(1/2), 54-61.
- Kimenko, O. (2014). Crisis del ser en la sociedad contemporánea. *Psicoespacios: Revista virtual de la Institución Universitaria de Envigado*, 8(12), 497-508.
- Kriz, J., Von Schiippe, A. (2005). Terapia sistémica. *Mente y cerebro*, 12, 28-30.
- Lacan, J. (1953). Lo simbólico, lo imaginario y lo real. *E-diciones de la École Lacanienne de Psychanalyse*, J. L. (2), 1-46.
- Lain, P. (1987). *La curación por la palabra en la Antigüedad clásica*. Barcelona: Anthropos.
- López, M. A. (2011). Biblioterapia para promover la resiliencia. *Boletín Anabad*, 61(3), 113-121.
- Morandi, V. (2008). *La logoterapia y la biblioterapia: descubriendo el sentido de la vida a través de la lectura*. Uruguay: Universidad de Montevideo.
- Naranjo, K., Navarro, G., Zúñiga, T. (2017). La biblioterapia como herramienta de ayuda aplicada en la biblioteca escolar: estudios de caso. *E-ciencias de la información*, 7(2), 19-43.
- Nussbaum, M. C. (2003). *La terapia del deseo. Teoría y práctica en la ética helenística*. Barcelona: Paidós.
- Neruda, P. (1974). *La palabra, Confieso que he vivido*. Barcelona: Seix Barral.
- Sanchis, V. M, Palomo, L., Andúgar, A. (2019). *Además de la palabra: aproximaciones interdisciplinarias a los estudios literarios*. Alicante: Biblioteca virtual Miguel de Cervantes.
- Panella, N. (2001). *Pautas para Bibliotecas al Servicio de Pacientes de hospital, Ancianos y Discapacitados en Centros de atención de larga duración*. The Hague, IFLA Headquarters.
- Rodríguez, M. I. (2011). Sentido de la vida en la crisis. *Nous: Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial*, 15, 21-33.
- Rojas, E. (2000). *El hombre light: una vida sin valores*. Buenos Aires: Editorial Planeta Argentina.

- Saturno, L. M. C. (2014). "La crisis del vacío existencial" desde la depresión hacia la liberación: una forma de expresión de la violencia social estructural, destructiva y aniquilante. *Revista de psicología GEPU*, 5(2), 180-195.
- Segovia, J. F. (2016). Qué es la secularización. *Revista de formación cívica y de acción cultural, según el derecho natural y cristiano*, (541-542), 143-156.
- Seitz, E. M. (2011). Biblioterapia hospitalaria. *Boletín Anabad*, Volumen 61 (3), 137-143.
- Seitz, E. M. (2006). Biblioterapia: uma experiencia com pacientes internados em clínicas medicas. *Revista ACB: Biblioteconomia em Santa Catarina*, Florianópolis, 11(1), 155-170.
- Taylor, C. (2008). A Secular Age. *Religiao & Sociedade*, 29(2), 229-237.
- Tomaino, V. (2012). *Biblioterapia: una nueva herramienta para el profesional bibliotecario*. Ponencia presentada en la II Jornada "Temas actuales en bibliotecología", Centro Médico Mar del Plata, Argentina.
- Toro, C. (2010). Biblioterapia y tus necesidades. *Horizontes*, (102-103), 39-40.
- Tukhareli, N. (2011). Bibliotherapy in a Library Setting: Reaching out to Vulnerable Youth. *Partnership: the Canadian Journal of Library and Information Practice and Research*, 6(1), 1-19.
- White, E. G. (2008). *Consejos para los maestros, padres y alumnos acerca de la educación adventista*. Florida: ACES.
- White, E. G. (1968). *El camino a Cristo*. Madrid: Safeliz.
- White, E. G. (2008). *El conflicto de los siglos*. Florida: ACES.
- White, E. G. (2010). *El Deseado de todas las gentes*. Florida: ACES.
- White, E. G. (2012). *La educación*. Florida: ACES.
- Wittgenstein, L. (2012). *Tractatus logico-philosophicus*. Madrid: Alianza.
- Zuazu, A. I., de Potestad, F. (2002). Las crisis existenciales del nuevo siglo. *Norte de salud mental*, 4(14), 11-20.

7. ANEXOS

7.1. ANEXO 1.

Tareas complementarias de cada sesión para realizarse en el hogar de forma individual

Sesión 1: Introducción a la biblioterapia, a la Biblia y la oración.

Tarea: Lección 1 de la Fe de Jesús

QUÉ ENSEÑA LA BIBLIA ACERCA DE EL VALOR QUE ENCIERRA EN SI MISMA

I

REVELADA POR DIOS

1. ¿Quién reveló la Sagradas Escrituras?
2 Timoteo 3:16
2. ¿Quiénes recibieron la revelación?
Hebreos 1:1

FUENTE DE ORIENTACIÓN Y SOLUCIONES

3. ¿A qué se compara la Santa Biblia?
Salmos 119:105
4. ¿Qué beneficio proporciona el estudio de la Santa Biblia?
2 Timoteo 3:15-17
5. ¿Qué bendiciones ofrece la Santa Biblia?
Romanos 15:4
6. ¿Cuánto tiempo perdurará la Santa Biblia?
Isaías 40:8

¿QUÉ DEBO HACER?

1. Tener una Biblia y leerla todos los días.
Deuteronomio 17:19
2. Escudriñarla asiduamente.
S. Juan 5:39
3. Aceptarla con gozo y alegría.
Jeremías 15:16
4. Practicar sus enseñanzas.
Apocalipsis 1:3

Creo que la Santa Biblia es inspirada por Dios. La acepto como regla de fe. Prometo leerla diariamente.

LA FE DE JESÚS

F I E M A

Contenido público elaborado por la iglesia Adventista del 7mo Día

► ESTUDIO ADICIONAL ◀

LA BIBLIA ES LA FUENTE DE LA VERDAD.

(S. Juan 17:17; Isaías 8:20). Fue inspirada por Dios y el Espíritu Santo (2 S. Pedro 1:19-21; 1 Samuel 23:2). Por lo tanto, no hay que rechazar sus enseñanzas (1 Samuel 15:23).

TIENE PODER PARA TRANSFORMAR LA VIDA.

(Hebreos 4:12). Produce renacimiento y crecimiento espiritual (1 S. Pedro 1:23; 2:2).

CONTIENE NOTABLES HECHOS CIENTÍFICOS.

La tierra cuelga en el vacío (Job 26:7). El aire tiene peso (Job 28:25). El número de las estrellas es incalculable (Jeremías 33:22).

HAY QUE ESTUDIARLA Y OBEDECERLA.

Invitación a estudiar la Biblia (S. Juan 5:24, 39); Isaías 28:13). Hay que obedecer sus consejos (S. Juan 14:23). Por su lectura somos participantes de la naturaleza divina (2 S. Pedro 1:4).

¿Qué es la Biblia?

La Biblia es el libro sagrado del cristiano. También recibe el nombre de Sagradas Escrituras. Es la joya más preciosa del pensamiento y la cultura occidental. Más que eso, es la revelación de Dios al hombre.

En realidad, la Biblia es un conjunto de libros. Contiene 66 libros reunidos en dos "testamentos". El Antiguo Testamento fue escrito antes de Cristo, y el Nuevo Testamento es la historia de Cristo y el desarrollo del cristianismo. La Biblia fue escrita durante un período que abarcó unos 1.500 años, por unos 40 autores, entre los cuales se cuentan sabios, reyes, pastores, agricultores, médicos y legisladores.

Qué opinaron los grandes hombres acerca de ella

Emilio Castelar, famoso literato y político español: "La Biblia es la revelación más pura que de Dios existe". Emmanuel Kant, famoso filósofo alemán: "La existencia de la Biblia como un libro para el pueblo, es el beneficio más grande que la raza humana ha experimentado". Conde León Tolstoy, eminente escritor ruso: "El desarrollo moral del hombre y del niño es imposible sin leer la Biblia".

Consejos acerca del estudio de la Biblia

Todo cristiano debe poseer y estudiar el Libro Santo de Dios. Jesús dijo: "Escudriñad las Escrituras" (S. Juan 5:39). Decía San Jerónimo, traductor de la versión de la Biblia llamada Vulgata Latina: "Debemos cultivar la inteligencia mediante la lectura de los Libros Santos". El Cardenal Garibi Rivera, ex arzobispo de Guadalajara, expresó: "Si los fieles se proponen leer asiduamente la Sagrada Escritura, tendrán un conocimiento más profundo de la divina Revelación, sacado de la Palabra escrita de Dios. La oración por una parte, y la lectura de la Santa Biblia por otra, constituyen una conversación del cristiano con Dios, que sirve para alimentar su vida espiritual". El Concilio Vaticano II dijo lo siguiente acerca de la Biblia: "La Iglesia ha venerado siempre las Sagradas Escrituras... De igual forma el Santo Concilio exhorta con vehemencia a todos los cristianos, en particular a los religiosos, a que aprendan "el sublime conocimiento de Jesucristo" con la lectura frecuente de las divinas Escrituras".

Ilustraciones

Cuenta una antigua leyenda romana que un joven llamado Fortunato poseía una bolsa mágica que contenía una sola moneda de oro, la cual se renovaba milagrosamente cada vez que la sacaba y gastaba, porque la moneda tenía la rara virtud de volver siempre a la bolsa. La Santa Biblia es similar, pues al abrir sus páginas nos enriquecemos con sus enseñanzas. Luego la cerramos, y cuando volvemos a abrirla encontramos las mismas riquezas, la Biblia siempre tiene tesoros incalculables de consejo y orientación.

Esta segunda hoja forma parte complementaria del estudio 1. Por motivos de espacio sólo se colocará esta hoja a modo de ejemplo.


En los próximos anexos se obviara la segunda hoja.

Sesión 2: ¿Por qué sufrimos? Introducción a las crisis existenciales

Tarea: Lección 2 y 7 de la Fe de Jesús.

QUÉ ENSEÑA LA BIBLIA ACERCA DE
LA EXISTENCIA DE DIOS

2



DIOS

1. ¿Cuántos dioses hay?

2. ¿Cuál es la naturaleza de Dios?

3. ¿Cuáles son las tres personas de la Trinidad?

4. ¿Cómo es el carácter de Dios?

DIOS Y EL HOMBRE

5. ¿Cómo se considera Dios respecto del hombre?

6. ¿Se preocupa Dios por nuestros problemas?

¿QUÉ DEBO HACER?

1. Respetar el nombre de Dios.

2. Obedecer a Dios.

3. Poner a Dios en primer lugar.

4. Amar a Dios de todo corazón.

Efesios 4:6

S. Juan 4:24

Mateo 28:19

1 Juan 4:8

1 S. Juan 3:1, 2

Salmos 40:1-3

Éxodo 20:7

Hechos 5:29

S. Mateo 6:33

S. Mateo 22:37

LA FE
DE JESÚS


Creo en Dios el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. Prometo amarlo
y obedecerlo, como mi Padre celestial.

F I R M A

64

QUÉ ENSEÑA LA BIBLIA ACERCA DE EL ORIGEN DEL PECADO Y EL MAL

7



EL COMIENZO DEL PECADO

1. ¿Dónde y cuándo comenzó el pecado?

2. ¿En quién se originó el pecado?

EL PECADO EN LA TIERRA

3. ¿Qué señal de obediencia dio Dios a Adán y Eva?

4. ¿En qué consistió el primer pecado?

LAS TERRIBLES CONSECUENCIAS DEL PECADO

5. ¿Qué es pecado?

6. ¿A quién se somete el pecador?

7. ¿Cuál es el resultado final del pecado?

¿QUÉ DEBO HACER?

1. Resistir a Satanás en nombre de Dios.
2. No transigir con el pecado.
3. Vencer, con la ayuda de Jesús.

Apocalipsis 12:7-10

Ezequiel 28:14-17

Génesis 2:15-17

Génesis 3:1-6

1 S. Juan 3:4

1 S. Juan 3:8

Romanos 6:23

Santiago 4:7

Romanos 6:12

Romanos 8:37

Procuraré, con la ayuda de Dios, limpiar mi vida de todo pecado.

F I R M A _____


LA FE
DE JESÚS

Tema 3: El sufrimiento: ¿Cómo enfrentar un dolor intenso o pérdida irreparable?

Tarea: Lección 8 de la Fe de Jesús

QUÉ ENSEÑA LA BIBLIA ACERCA DE EL REGALO DE DIOS PARA NUESTRA SALVACIÓN

8



LAS TERRIBLES CONSECUENCIAS DEL PECADO

1. ¿Cuál es la consecuencia final del pecado?

2. ¿Puede el hombre resolver el problema del pecado?

JESÚS SALVA AL PECADOR

3. ¿Qué provisión hizo Dios para salvar al hombre?

4. ¿Cómo describió Jesús su misión?

5. ¿Cometió Jesús algún pecado?

6. ¿Cómo pagó Jesús la deuda del hombre?

7. ¿Qué acto aseguró nuestra salvación?

¿QUÉ DEBO HACER?

1. Creer en Jesús.
2. Aceptarlo como único Salvador.
3. Abrirle la puerta del corazón.

Romanos 5:12

Jeremías 2:22

S. Juan 3:16

Lucas 19:10

Hebreos 4:15

Isaías 53:3-7

1 Corintios 15:20-22

Hechos 16:30, 31

Hechos 4:12

Apocalipsis 3:20

Creo que Jesús murió por mí. Lo acepto como mi único Salvador.
Le entrego mi vida y mi corazón.

F I E M A


LA FE
DE JESÚS

Sesión 4: Cuando la vida ya no tiene sentido: búsqueda de propósito

Tarea: Lección 5, 26 y 27 de la Fe de Jesús

QUÉ ENSEÑA LA BIBLIA ACERCA DE
EL SEGUNDO ADVENIMIENTO DE CRISTO

5



JESÚS PROMETE VOLVER

1. ¿Qué maravillosa promesa hizo Jesús?

2. ¿Cómo debemos considerar esta promesa?

CÓMO VENDRÁ JESÚS

3. ¿En qué forma regresará Jesús?

4. ¿Cuántos verán su glorioso advenimiento?

PARA QUÉ VENDRÁ JESÚS

5. ¿Cuál es el objeto de la venida de Jesús?

6. ¿Qué sucederá con los muertos justos?

7. ¿Qué ocurrirá con todos los justos?

¿QUÉ DEBO HACER?

1. Desear la venida de Jesús.
2. Prepararme para estar listo.
3. Ayudar en la predicación del evangelio.

S. Juan 14:1

Tito 2:13

S. Mateo 24:30

Apocalipsis 1:7

S. Mateo 16:27

1 Tesalonicenses 4:13-16

1 Tesalonicenses 4:17

2 Timoteo 4:8

1 S. Juan 3:2, 3

S. Mateo 24:14


Creo en el segundo advenimiento de Jesús. Quiero prepararme para estar con él en el Cielo.

F I R M A

LA FE DE JESÚS

MIL AÑOS DE PAZ

26



NOTA: Inmediatamente después de la segunda venida de Jesús, comienza un periodo de tiempo denominado milenio, o sea de 1.000 años. Los redimidos irán con Jesús a la morada de Dios, donde reinarán y juzgarán a los impíos. Concluye con la tercera venida de Cristo a la Tierra, la destrucción final de los impíos y el establecimiento definitivo del reino de Jesús en la Tierra.

EL COMIENZO DEL MILENIO

1. ¿Con qué acontecimiento comienza el milenio?

2. ¿Qué ocurrirá con los justos muertos y vivos?

3. ¿Qué sucederá con los impíos?

1 Tesalonicenses 4:15-17
1 Tes. 4:16, 17
1 Corintios 15:51, 52
2 Tesalonicenses 2:8-12

DURANTE EL MILENIO

4. ¿Qué le acontecerá a Satanás?

NOTA: Los santos permanecen con Jesús en la morada de Dios, donde reinan y juzgan a los impíos. Entre tanto la Tierra permanece desolada y vacía. Satanás no teniendo a quién engañar, permanece atado por las circunstancias.

EL FIN DEL MILENIO

5. ¿Qué acontecimiento marca el fin del milenio?

6. ¿Qué sucede con Satanás y los impíos?

7. ¿Cuál es el fin de Satanás y los impíos?

8. ¿Se levantará nuevamente el pecado?

Apocalipsis 20:1-3
Apocalipsis 20:4
Jeremías 4:23-27
Apocalipsis 20:2

Apocalipsis 21:2, 3
Apocalipsis 20:5, 7-9
Apocalipsis 20:10
Malaquías 4:1

Viviré como un buen cristiano para reinar con Jesús por la eternidad.

F I R M A

LA FE DE JESÚS

UN NUEVO MUNDO DE FELICIDAD

27



PROMESA DE FELICIDAD ETERNA

1. ¿Cuál será la recompensa final de los que creen en Jesús?
2. ¿Qué ha preparado Dios para los que le aman?

S. Juan 3:16

1 Corintios 2:9

VISLUMBRES DE LA TIERRA NUEVA

3. ¿Qué desaparecerá en la Tierra Nueva?
4. ¿Cómo se describe la Tierra Nueva?
5. ¿Quién morará con los redimidos?
6. ¿Cuánto durará el nuevo reino?

Apocalipsis 21:3, 4

Isaías 65:21-25

Apocalipsis 21:3

Apocalipsis 22:1-5

CIUDADANOS DEL REINO ETERNO

7. ¿Quién entrará en el reino?
8. ¿Qué condición será indispensable?
9. ¿Cuál es el pasaporte de entrada al reino?
10. ¿Qué consejo se da al que desea ir al Cielo?

S. Mateo 7:21

Apocalipsis 22:14

Isaías 26:2

1 Juan 3:2, 3

Prepararé mi vida para ser ciudadano del reino eterno de Jesús.

F I E M A

LA FE DE JESÚS


Tema 5: ¿Cómo supero un duelo familiar?

Tarea: Lección 19 de la Fe de Jesús

QUÉ ENSEÑA LA BIBLIA ACERCA DE

LO QUE PASA CUANDO UNA PERSONA MUERE

19



LA VIDA

1. ¿Quién creó al hombre y cómo lo hizo?

LA MUERTE

2. ¿Por qué tenemos que morir?
3. ¿Qué es la muerte?
4. ¿A qué compara Jesús la muerte?
5. Sabe algo quien ha muerto?
6. ¿Qué ocurre con el alma?
7. ¿Debemos consultar a los muertos?

¿QUÉ DEBO HACER?

1. Consolarme en la esperanza de la resurrección.
2. Creer en Jesús.
3. Permanecer en Jesús y en la verdad hasta el día en que Dios nos transforme en inmortales.

Génesis 1:27; 2:7

Romanos 6:23 y 5:12

Eclesiastés 12:7

S. Juan 11:11, 13

Eclesiastés 9:5, 6

Ezequiel 18:4

Deuteronomio 18:10, 11

1 Tes. 4:13-18

S. Juan 11:25

Romanos 2:7

Confío en las promesas de Dios. Entrego mi vida a Jesús para obtener la Vida Eterna.

F I E M A


LA FE DE JESÚS

Tema 6: ¿Cómo salir adelante de una crisis económica?

Tarea: Lección 4 y 20 de la Fe de Jesús

QUÉ ENSEÑA LA BIBLIA ACERCA DE
**LA COMUNICACIÓN
CON DIOS**

4



LA ORACIÓN

1. ¿Cómo nos comunicamos con Dios?

2. ¿Qué es la oración?

3. ¿Cuánto poder tiene la oración sincera?

4. ¿En nombre de quién debemos orar?

5. ¿Contesta Dios las oraciones?

LA FE

6. ¿Cómo se describe a la fe?

7. ¿Cómo se desarrolla la fe?

¿QUÉ DEBO HACER?

1. Orar tres veces al día.
2. Practicar la oración privada.
3. Pedir cosas convenientes.
4. Pedir con fe.

Daniel 9:3
1 Samuel 1:9-15
Santiago 5:16
S. Juan 14:13
S. Mateo 7:7-11
Hebreos 11:1, 6
Romanos 10:17
Salmos 55:17
S. Mateo 6:6
S. Mateo 21:22
Santiago 4:3


**Creo que Dios escucha y contesta las oraciones.
Resuelvo orar con fe todos los días.**

F I R M A

LA FE
DE JESÚS

QUÉ ENSEÑA LA BIBLIA ACERCA DE EL PLAN DIVINO PARA SOSTENER LA IGLESIA

20



TODO LE PERTENECE A DIOS

1. ¿A quién pertenece el Universo?

2. ¿Qué enormes riquezas posee Dios?

3. ¿Gracias a quién obtenemos nuestros bienes?

LA PARTE DE DIOS

4. ¿Qué proporción de nuestros ingresos le pertenece a Dios?

5. ¿De cuánto tenemos que dar el diezmo?

6. ¿Para qué se emplea el diezmo?

7. ¿Qué maravillosa bendición promete Dios?

¿QUÉ DEBO HACER?

1. Ser un fiel administrador de los bienes de Dios.
2. Ser socio de Dios.
3. Dar con alegría.

Salmos 24:1
Hageo 2:8
Deuteronomio 8:17, 18
Levítico 27:30, 32
Génesis 28:20-22
1 Corintios 9:13, 14
Malaquías 3:10
1 Pedro 4:10
Proverbios 11:24, 25
2 Corintios 9:6, 7


Quiero ser socio de Dios. Prometo dar con alegría
lo que le pertenece a Dios.

F I R M A _____

LA FE
DE JESÚS

Tema 7: ¿Qué hacer y cómo luchar contra una enfermedad terminal?

Tarea: Lección 18 de la Fe de Jesús



QUÉ ENSEÑA LA BIBLIA ACERCA DE

18

LOS PRINCIPIOS DE SALUD Y LAS NORMAS DE VIDA

EL CUERPO ES TEMPLO DE DIOS

1. ¿Cómo considera Dios el cuerpo humano?

2. ¿En qué dos aspectos de la salud se interesa Dios?

LOS PRINCIPIOS DE SALUD

3. ¿Cuál es el principio básico en la alimentación?

4. ¿Qué carnes son inconvenientes?

5. ¿Por qué prescindimos de las bebidas alcohólicas?

6. ¿Por qué no conviene usar tabaco, café y bebidas estimulantes?

LAS NORMAS DE VIDA

7. ¿Cómo debe ser el arreglo personal?

8. ¿Por qué no asistimos a espectáculos inconvenientes?

¿QUÉ DEBO HACER?

1. Procurar vivir una vida cristiana perfecta.
2. Seguir en todo el ejemplo de Jesús.

1 Corintios 6:19, 20

3 S. Juan 2

1 Corintios 10:31

Levítico 11:3-20

Proverbios 20:1

1 Corintios 3:16, 17

1 Timoteo 2:9, 10

1 S. Pedro 2:21

S. Mateo 5:48

1 S. Juan 2:6

Creo que mi cuerpo es templo del Espíritu Santo; me abstendré de todo alimento o bebida perjudicial.

F I R M A


LA FE
DE JESÚS

Tema 8: Cuando lo que hice no tiene perdón.. ¿Cómo liberarme de la culpa que me persigue?

Tarea: Lección 9 y 16 de la Fe de Jesús

QUÉ ENSEÑA LA BIBLIA ACERCA DE EL PERDÓN DE NUESTROS PECADOS

9



EL ÚNICO CAMINO PARA LA SALVACIÓN

1. ¿Gracias a quién y a qué somos salvos?

2. ¿Cuánto cuesta la salvación?

OBTENIENDO EL PERDÓN

3. ¿Qué reconocimiento sincero debe experimentar el pecador?

4. ¿Qué sentimiento profundo es indispensable?

5. ¿Qué se debe hacer con los pecados?

LA DULCE SEGURIDAD DEL PERDÓN

6. ¿Qué maravilloso ofrecimiento hace Dios?

7. ¿Cuán completo es el perdón divino?

¿QUÉ DEBO HACER?

1. Arrepentirme de todo corazón.
2. Confesar todos mis pecados.
3. Experimentar la conversión.

1 S. Pedro 2:24
Romanos 3:24
S. Lucas 18:10-14
Hechos 2:37-38
Salmos 32:3-5
Isaías 1:18
Isaías 43:25
Hechos 3:19
1 S. Juan 1:9
Ezequiel 36:25-27


Pido perdón por mis pecados. Creo que Dios me perdonará.
Quiero vivir una vida santa en Jesús.

F I R M A _____

LA FE
DE JESÚS

QUÉ ENSEÑA LA BIBLIA ACERCA DE LA OCASIÓN FELIZ DEL BAUTISMO

16



EL VERDADERO BAUTISMO

1. ¿Por qué debemos bautizarnos?

2. ¿Cuál es la forma correcta de bautizar?

3. ¿Es indispensable el bautismo para salvarse?

4. ¿Qué simboliza el bautismo?

5. ¿Qué declaración hace Dios en ocasión del bautismo?

LOS MARAVILLOSOS RESULTADOS DEL BAUTISMO

6. ¿Qué dos bendiciones se reciben con el bautismo?

7. ¿A qué institución divina se unen los bautizados?

8. ¿Qué gloriosa experiencia obtiene el bautizado?

¿QUÉ DEBO HACER?

1. Creer en el Señor Jesús.
2. Abandonar el pecado.
3. Pedir el santo bautismo.
4. Responder sin demora al llamado de Dios.

S. Mateo 28:18-20

S. Mateo 3:13-16

S. Marcos 16:16

Romanos 6:3

Mateo 3:17

Hechos 2:38

Hechos 2:41, 42, 47

Romanos 6:4

Hechos 8:37

Romanos 6:11-13

Hechos 8:35-38

Hebreos 3:15

Creo en el bautismo por inmersión. Deseo bautizarme siguiendo el ejemplo de Jesús.

T E M A


LA FE DE JESÚS

Tema 9: Cuando la adicción mata tu voluntad, ¿cómo ser libres de verdad?

Tarea: Lección 11, 29 y 31 de la Fe de Jesús

QUÉ ENSEÑA LA BIBLIA ACERCA DE LOS 10 MANDAMIENTOS PARA NUESTRO BIEN

II



LA IMPORTANCIA DE LOS 10 MANDAMIENTOS

1. ¿Quién y cómo los escribió?
Éxodo 31:18
2. ¿Qué otro nombre reciben los 10 Mandamientos y qué revelan?
1 S. Juan 3:4
3. ¿A quién nos conduce la ley?
Gálatas 3:24
4. Los Diez Mandamientos.
Éxodo 20:3-17

VIGENCIA DE LA SANTA LEY

5. ¿Cuál fue la actitud de Jesús hacia la ley?
S. Juan 15:10
6. ¿Realizó cambios Jesús en los mandamientos?
S. Mateo 5:17, 18
7. ¿Puede alguien cambiar los 10 Mandamientos?
Eclesiastés 3:14

¿QUÉ DEBO HACER?

1. Amar a Dios y guardar su ley.
S. Juan 14:15
2. Guardar los mandamientos.
Salmos 119:44
3. Respetar todos los mandamientos.
Santiago 2:10

Acepto la santa ley de Dios. Procuraré, con la ayuda de Dios, respetar los 10 Mandamientos.

F I E M A

LA FE DE JESÚS

LAS LUCHAS DEL CRISTIANO

29



HABRÁ PRUEBAS

1. ¿Quién es el enemigo y qué procura hacer?
2. ¿Qué problemas podemos esperar?
3. ¿Qué seguridad nos da Dios?

1 Pedro 5:8
S. Mateo 10:21, 22
1 Corintios 10:13

LUCHANDO CON LAS PRUEBAS

4. ¿Qué debemos evitar ante las pruebas?
5. ¿Cuál es la fuente de la victoria?
6. ¿Qué arma es viva y eficaz?
7. ¿Qué nos ayudará a ganar la batalla?
8. ¿Qué otra arma victoriosa tenemos?
9. ¿Qué armas poderosas tiene el cristiano?

2 Corintios 4:16, 17
2 Corintios 12:9, 10
Hebreos 4:12
1 Timoteo 6:11, 12
Santiago 5:16
Efesios 6:11-18

PROMESAS DE VICTORIA

10. ¿Cuál es el secreto para vencer a Satanás?
11. ¿Qué seguridad tienen los que aman a Dios?
12. ¿Cuál será el premio para los que luchen?


Santiago 4:7
Romanos 8:28
2 Timoteo 4:7, 8

Lucharé con valor, seguro de la victoria en Cristo.

F I R M A

LA FE
DE JESÚS

DIEZ CLAVES PARA OBTENER LA VICTORIA 3¹



1. **ACEPTE TODA LA VERDAD** y ande en toda la luz que ha recibido.
1 Juan 1:7
Proverbios 23:23
2. **PERMANEZCA UNIDO A CRISTO.**
S. Juan 15:4, 5
3. **LEA CADA DÍA SU BIBLIA.**
Hechos 17:11
4. **ORE A DIOS**, por lo menos tres veces al día.
Daniel 6:10
5. **ASISTA A LAS REUNIONES DE LA IGLESIA**, sobre todo, las que se celebran el santo sábado.
S. Lucas 4:16
Hechos 10:25
6. **CONFÍE PLENAMENTE EN DIOS.**
Salmos 91:1-16
7. **SI CAE EN PECADO BUSQUE A JESÚS**, que es su Salvador, y confiese sus pecados.
Hechos 4:12
1 Juan 2:1
8. **PREPÁRESE PARA LA SEGUNDA VENIDA DE CRISTO.**
1 Juan 3:2, 3
9. **SEA UN DISCÍPULO DE JESÚS Y COMPARTA SU FE.**
Hechos 1:8
10. **CREZCA EN SANTIDAD.**
Hebreos 12:14
Proverbios 4:18


Con la ayuda de Dios procuraré ser fiel hasta e fin.
(Apocalipsis 2:10).

F I R M A _____

LA FE DE JESÚS

Tema 10: Crisis familiar – mudanza, discusiones, divorcio, violencia

Tarea: Lección 28 de la fe de Jesús y comienzo de curso de Hogar y Familia.



EL HOGAR CRISTIANO

28

LA INSTITUCIÓN DEL MATRIMONIO

1. ¿Quién instituyó el matrimonio y cuándo lo hizo?

2. ¿Qué dijo Jesús acerca del matrimonio?

CONSEJOS PARA UN MATRIMONIO FELIZ

3. ¿Quién es la cabeza del hogar? _____
4. ¿Qué cualidades debe tener la esposa?

5. ¿Qué defecto debe evitar la esposa?

6. ¿Qué descripción magistral se da de una esposa y madre?

7. ¿Qué se aconseja a los esposos?

8. ¿Cuál debe ser la cualidad principal del esposo?

LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS

9. ¿Cuál es el deber principal de los padres?

10. ¿Qué se recomienda respecto al castigo?

11. ¿Qué error se debe evitar en la educación?

12. ¿Cuál es la enseñanza esencial?

13. ¿Qué es lo principal en la educación de los hijos?

Génesis 1:28 y 2:18

S. Mateo 19:5, 6

Efesios 5:22, 23

Tito 2:4, 5

Proverbios 21:9, 19

Proverbios 31:19-31

Colosenses 3:19

Efesios 5:28, 29

Proverbios 22:6

Proverbios 13:24

Efesios 6:4

2 Timoteo 3:15-17

Isaías 54:13

Procuraré honrar a Dios en mi hogar. Seré buen esposo o esposa y padre/madre sabio/a y amante.

F E R M A

LA FE
DE JESÚS



Coordinación Alacy M. Barbosa Maria Cristina Barbosa	Índice
Autor Willian Wenceslau de Oliveira	4. Una familia con propósito
Autor artículos Felipe Lemos Vanessa Arba	7. Curando heridas
Producción ejecutiva Erton C. Kohler Marlon Lopes Edward Heidinger	10. Aprender a comunicarse
Consejeros Willie Oliver Elaine Oliver Helder Roger	13. Solución de conflictos
Diseño y diagramación Gustavo Leighton	17. ¡Mantenga viva la llama del amor!
Impresión y finalización Casa Publicadora Brasileira	20. Una familia restaurada
	23. Las emociones bajo control
	26. El poder de la disciplina
	29. Tiempo de la familia
	32. Vencer el sufrimiento
	35. Ocho leyes para que la familia viva mejor
	38. La salud financiera del hogar
	41. La familia que sirve
	44. Una alianza eterna

7.2. ANEXO 2.

Las 10 sesiones con los objetivos a los que responde cada una de ellas.

Tabla 12 - Objetivos a los que responde cada sesión

Sesión y tema abordado	Responde a objetivo
Tema 1: Introducción a la biblioterapia, a la Biblia y la oración.	I y II
Tema 2: ¿Por qué sufrimos? Introducción a las crisis existenciales	II y III
Tema 3: El sufrimiento: ¿Cómo enfrentar un dolor intenso o pérdida irreparable?	II - III – IV – V - VI
Tema 4: Cuando la vida ya no tiene sentido	II - III – IV – V - VI
Tema 5: ¿Cómo supero un duelo familiar?	II - III – IV – V - VI
Tema 6: ¿Cómo salir adelante de una crisis económica?	II - III – IV – V - VI
Tema 7: ¿Qué hacer y cómo luchar contra una enfermedad terminal?	II - III – IV – V - VI
Tema 8: Cuando lo que hice no tiene perdón.. ¿Cómo liberarme de la culpa que me persigue?	II - III – IV – V - VI
Tema 9: Cuando la adicción mata tu voluntad, ¿cómo ser libres de verdad?	II - III – IV – V - VI
Tema 10: Crisis familiar – mudanza, discusiones, divorcio, violencia	II - III – IV – V - VI

Fuente: elaboración propia

En esta tabla se presentan con mayor claridad los temas de cada una de las sesiones y los distintos objetivos que se van desarrollando a lo largo de cada tema. Como se puede apreciar, la sesión 1 y 2 son temas más introductorios y apuntan a cumplir los tres primeros objetivos. Luego, las sesiones 3 a la 10 abarcan prácticamente todos los objetivos, ya que trabajan sobre las distintas crisis existenciales y en cada sección del programa sugerido se contempla cada aspecto de los objetivos II al VI.

7.3. ANEXO 3.

Tabla que vincula la sesión, historia bíblica y lección de la Fe de Jesús

Tabla 13 - Sesión, historia y referencia bíblica junto con la lección de la Fe de Jesús

Sesión	Historia y referencia bíblica	Lección de la Fe de Jesús
<i>Tema 1: Introducción a la biblioterapia, a la Biblia y la oración.</i>	El valle de los Huesos secos Ezequiel 37:1-28	Lección 1
<i>Tema 2: ¿Por qué sufrimos? Introducción a las crisis existenciales</i>	La tragedia de Job Job 1 y 2	Lección 2 y 7
<i>Tema 3: El sufrimiento: ¿Cómo enfrentar un dolor intenso o pérdida irreparable?</i>	La crucifixión de Jesús Lucas 23:13-49.	Lección 8
<i>Tema 4: Cuando la vida ya no tiene sentido.</i>	El anhelo de muerte de Elías 1 Reyes 19:1-18	Lección 5, 26 y 27
<i>Tema 5: ¿Cómo supero un duelo familiar?</i>	La muerte de Lázaro Juan 11:1-44	Lección 19
<i>Tema 6: ¿Cómo salir adelante de una crisis económica?</i>	La viuda de Sarepta 1 Reyes 17:1-24	Lección 4 y 20
<i>Tema 7: ¿Qué hacer y cómo luchar contra una enfermedad terminal?</i>	La mujer con el flujo de sangre Lucas 8:40-56	Lección 18
<i>Tema 8: Cuando lo que hice no tiene perdón. ¿Cómo liberarme de la culpa que me persigue?</i>	El terrible pecado de David 2 Samuel 11:1-12:15	Lección 9 y 16
<i>Tema 9: Cuando la adicción mata tu voluntad, ¿cómo ser libres de verdad?</i>	Zaqueo el publicano Lucas 19:1-10	Lección 11, 29 y 31
<i>Tema 10: Crisis familiar – mudanza, discusiones, divorcio, violencia</i>	La historia de Rut y Noemí Rut 1 y 2	Lección 28

		E introducción al curso de Hogar y Familia
--	--	--

Fuente: elaboración propia

7.4. ANEXO 4.

Evaluación continua del psicólogo/a

Tabla 14 - Evaluación continua individual realizada por el/la psicólogo/a

EVALUACIÓN INDIVIDUAL DEL PROCESO				
Sesión:	Padres de nivel:			Fecha:
Tema:	Hora de inicio:		Hora de cierre:	
Participantes:				
1	2	3		
4	5	6		
7	8	9		
10	11	12		
13	14	15		
16	17	18		
Evaluación de nivel de participación y desarrollo de actividades (evaluar del 1-10)				
ACTIVIDAD	¿Se hizo? SI / NO	¿La gente entendió?	¿La gente participó?	¿A la gente le gustó?
Espacio Tea-Time				
Juego grupal				
Ejercicio de relajación				
Recapitulación: repaso de lección				
“Catarsis grupal” – Oración				
Presentación del tema asignado				
Tu historia preferida				
F5 – Actualízate				
Asignación de tarea				
Oración final en círculo				
¿Se alcanzaron los objetivos planteados?			SI	NO

CUESTIONES A MEJORAR:

Fuente: elaboración propia

7.5. ANEXO 5.

Evaluación continua de sesión 1

Tabla 15 - Evaluación continua al finalizar la sesión 1

Escalas: 1 total desacuerdo – 2 poco desacuerdo – 3 de acuerdo – 4 muy de acuerdo – 5 totalmente de acuerdo						
Objetivos	Preguntas	Escalas				
I. Crear un espacio en las escuelas para sostener a aquellas familias que estén pasando por alguna crisis existencial	Estoy pasando por alguna crisis y necesitaba compartir mi dolor	1	2	3	4	5
	Me he sentido sostenido/a en este espacio que generó la escuela	1	2	3	4	5
II. Motivar relaciones de amistad y acompañamiento entre los participantes, para que no se sientan que sufren solos y puedan sostenerse unos a otros en el dolor.	El espacio “Tea-time” me resultó ameno y generó un lindo ambiente	1	2	3	4	5
	Me he dado cuenta que no soy el/la único/a que atravieso por momentos difíciles	1	2	3	4	5
	Los coordinadores y el grupo me hicieron sentir cómodo/a	1	2	3	4	5

Fuente: elaboración propia

7.6. ANEXO 6.

Evaluación continua de la sesión 2.

Tabla 16 - Evaluación continua al finalizar la sesión 2

Escalas: 1 total desacuerdo – 2 poco desacuerdo – 3 de acuerdo – 4 muy de acuerdo – 5 totalmente de acuerdo						
Objetivos	Preguntas	Escalas				
II. Motivar relaciones de amistad y acompañamiento entre los participantes, para que no se sientan que sufren solos y puedan sostenerse unos a otros en el dolor.	He disfrutado del espacio “Tea-time” y me hizo bien relajarme un poco	1	2	3	4	5
	Me he sentido cómodo con el grupo y me siento comprendido en mi dolor	1	2	3	4	5
III. Acompañar a los participantes para que puedan sobrellevar, aliviar o superar sus crisis existenciales a través de la biblioterapia bíblica, como complemento a cualquier otra terapia psicológica que puedan estar desarrollando	He comprendido el significado de la biblioterapia	1	2	3	4	5
	Me di cuenta de los beneficios que trae una buena lectura	1	2	3	4	5
	Me he sentido mejor luego de haber leído en grupo y al compartir entre todos lo que aprendimos	1	2	3	4	5

Fuente: elaboración propia

7.7. ANEXO 7.

Evaluación continua de las sesiones 3 a la 9.

Tabla 17 - Evaluación continua para realizarse al finalizar las sesiones 3 a la 9

Escalas: 1 total desacuerdo – 2 poco desacuerdo – 3 de acuerdo – 4 muy de acuerdo – 5 totalmente de acuerdo						
Objetivo número	Preguntas	Escalas				
II. Motivar relaciones de amistad y acompañamiento entre los participantes, para que no se sientan que sufren solos y puedan sostenerse unos a otros en el dolor.	Tuve oportunidad de interactuar con otros en el espacio Tea-Time y he podido crecer en buenas relaciones	1	2	3	4	5
	Me siento acompañado y cómodo con el grupo.	1	2	3	4	5
	Creo que es un grupo en el cual puedo sentirme contenido	1	2	3	4	5
	Los juegos o dinámicas de relajación y ejercitación me ayudan mucho a despejar la mente y sentirme más a gusto	1	2	3	4	5
III. Acompañar a los participantes para que puedan sobrellevar, aliviar o superar sus crisis existenciales a través de la biblioterapia bíblica, como complemento a cualquier otra terapia psicológica que puedan estar desarrollando.	He comprendido la crisis abordada en el día de hoy y obtuve buenas herramientas para enfrentarla mejor gracias a la biblioterapia bíblica	1	2	3	4	5
	Estoy percibiendo cómo la lectura de la Biblia me ayuda a enfrentar mejor la crisis	1	2	3	4	5
	Los momentos de catarsis grupal a través de la oración me dan paz y me ayudan a confiar más	1	2	3	4	5

IV. Motivar la reflexión grupal e individual a través del valor de la lectura bíblica tanto durante las sesiones, como en el tiempo libre en sus hogares.	Leer alguna historia bíblica en grupo durante la sesión me motiva y anima mucho	1	2	3	4	5
	Las lecciones de la Fe de Jesús que me llevo a mi casa me ayudan a entender mejor el tema estudiado y me estimula mi reflexión personal	1	2	3	4	5
V. Contextualizar y actualizar las historias, reflexiones y mensajes bíblicos para poder ser comprendidas por todos y así pueda cobrar sentido para las realidades actuales.	El repaso de la tarea asignada de la clase anterior me ayuda a sacarme dudas que tenía y a profundizar más en el tema que aprendimos anteriormente	1	2	3	4	5
	Me doy cuenta que el mensaje de la Biblia es más actual de lo que creía	1	2	3	4	5
	La sección “F5 – Actualízate” me ayuda a contextualizar la historia y esclarece muchas dudas que surgen de la lectura de la Biblia en grupo	1	2	3	4	5
	Cada vez comprendo con más claridad la Biblia y sus historias	1	2	3	4	5
VI. Enseñar a encontrar un sentido para vivir a aquellos que lo han perdido, a través de la esperanza y seguridad que provee la fe en Dios y en la Biblia.	Aunque muchas veces mi crisis continúa, siento que estas sesiones me están ayudando mucho	1	2	3	4	5
	Al salir de aquí me vuelvo a mi rutina con más esperanza	1	2	3	4	5

	Cada vez siento más confianza en Dios y creo que pronto saldré de esta situación difícil	1	2	3	4	5
	Siento que estoy aprendiendo a encontrar el sentido a la vida	1	2	3	4	5

Fuente: elaboración propia

7.8. ANEXO 8.

Evaluación cualitativa de la sesión 10.

Tabla 18 - Evaluación cualitativa e individual a realizarse en la sesión 10

EVALUACION PERSONAL DEL PROGRAMA DE BIBLIOTERAPIA BÍBLICA	
¿En qué te ayudó participar del programa “Biblioterapia bíblica como medio de superación de crisis existenciales personales y familiares”?	
¿Qué cuestiones consideras que fueron las más importantes que hemos tratado?	
¿De qué manera crees que aprender de la Biblia y sus historias te ha ayudado a aliviar, sobrellevar o superar los problemas de la vida?	
¿Cuál de las secciones del programa fueron las que más te gustaron y por qué?	
¿Cómo describirías los momentos de reflexión personal en tu hogar?	
¿De qué manera aprender a orar te ayudó en el día a día?	
¿Qué es lo que menos te ha gustado de las sesiones?	

Relacionarte con otros y tener un grupo de apoyo, ¿ha sido de ayuda en tu problema? ¿En qué sentido?	
Observaciones:	
Sugerencias:	
Aspectos a mejorar:	

Fuente: elaboración propia