



GUÍA DEL COMUNICADOR PROFESIONAL

Tengo preguntas

INTRODUCCIÓN

SOCIAL

ALABANZA

HISTORIA

GRUPOS

EN EL HOGAR

COMUNICANDO A LOS ALUMNOS SOBRE LA ANSIEDAD

Las crecientes preocupaciones sobre la salud mental han introducido temas como la ansiedad, que alguna vez pareció tabú, en la conversación principal. ¡Y la iglesia debería prestar atención! ¿Por qué? Porque muchos estudios sugieren que esta generación de alumnos es más ansiosa que cualquier otra generación anterior. De hecho, los estudios muestran que el 25% de todos los adolescentes (uno de cada cuatro alumnos en tu ministerio hoy en día) se enfrenta actualmente a alguna forma de trastorno de ansiedad. Los alumnos de la actualidad están abrumados, demasiado comprometidos y sobreexpuestos a niveles sin precedentes. Están pensando demasiado, haciendo demasiado y viendo demasiado.

Ahora, lo difícil de abordar la ansiedad es que no toda se crea de la misma manera. Si bien prácticamente todos los alumnos luchan en algún nivel con el estrés y la ansiedad, habrá algunos que pueden tener dificultades en un nivel clínico. Y para que la iglesia sea el lugar más seguro para que cualquier alumno participe en estas conversaciones, se requiere un nivel apropiado de sensibilidad para que las conversaciones sean útiles y esperanzadoras, en lugar de dolorosas.

Aquí hay cuatro consejos para ayudarte a ser más sensible al comunicarte con los alumnos sobre la ansiedad.

CONSEJO 1: INVESTIGA

Hay muchas cosas físicas, mentales y psicológicas que suceden en el cuerpo cuando un alumno experimenta ansiedad. Busca algunos artículos académicos en línea y lee sobre la ciencia que está detrás de la ansiedad. El objetivo no es llegar a ser un experto en el tema de ansiedad ni tampoco comunicar en el escenario todo lo que aprendas sobre ello. El objetivo es desarrollar un entendimiento básico acerca de la ansiedad y sus complejidades para ayudar a evitar que digas algo que no sepas o que sea ofensivo.

CONSEJO 2: HAZ UN DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

En algún momento antes de comenzar tu mensaje, considera crear un momento en el que 1) comuniques lo importante que es hablar sobre la ansiedad y 2) que entiendes que es un tema complicado. Hazles saber a los alumnos que el objetivo de este mensaje no es “remediar” o aliviar la ansiedad que puedan estar enfrentando. El objetivo tampoco es cubrir todos los ángulos de este problema o todas las posibles soluciones, a pesar de que hablaremos sobre algunas cosas que pueden ayudar. Finalmente, el objetivo de este mensaje es crear un espacio para conversaciones útiles y esperanzadoras.

CONSEJO 3: EVITA SIMPLIFICAR DEMASIADO

Debes tener cuidado de no minimizar el proceso o la lucha de alguien contra la ansiedad pintándolo únicamente como un tema espiritual por el que puedes “orar”. Si bien las Escrituras, la oración y la fe en Jesús pueden desempeñar un papel fundamental para aliviar la ansiedad, no siempre son la única solución. Y sugerir desde el escenario que lo son puede hacer que ciertos alumnos sientan que su fe no es lo suficientemente fuerte o que su relación con Jesús no es lo suficientemente profunda porque no han podido aliviar su ansiedad.

CONSEJO 4: PON A DISPOSICIÓN LOS RECURSOS

Investiga un poco para averiguar qué recursos están disponibles en tu área para ayudar a los alumnos a lidiar con la ansiedad. Lo más probable es que hayan recursos como consejeros externos, consejeros escolares, sitios web e incluso líneas de crisis disponibles para los alumnos en tu área. Luego, ¡habla sobre esos recursos en el escenario! Hablar sobre los recursos específicos disponibles puede quitarle un poco de presión a un alumno para que descubra el “siguiente paso” por su cuenta. Facilita la búsqueda y el acceso a los recursos a tus alumnos, líderes de grupos



GUÍA DEL COMUNICADOR PROFESIONAL

Tengo preguntas

INTRODUCCIÓN

SOCIAL

ALABANZA

HISTORIA

GRUPOS

EN EL HOGAR

pequeños e incluso a los padres.

PREPARACIÓN DEL COMUNICADOR

PRO TIP

Colabora con los padres. De vez en cuando es importante informar a los padres sobre un mensaje que llegue con más detalle y este es uno de ellos. Envía un correo electrónico con algunos puntos de discusión de tu mensaje, incluye las medidas de acción que planeas ofrecerles a sus hijos, y permíteles que se pongan en contacto por cualquier inquietud que puedan tener acerca de la salud mental de sus hijos. Además, asegúrate de enviar a los padres la **Guía de conversación sobre la ansiedad** incluida en la carpeta Guía para padres del material de descarga de tu serie.

Esta Guía del Comunicador Profesional fue escrita por Samer Massad y revisada por Licensed Associate Professional Counselor, Kayla Lin.