

JUNTOS Caritas Venezuela

SEMBRAMOS ESPERANZA

COSECHAMOS SALUD MENTAL

XLV CAMPAÑA COMPARTIR



DE LA IGLESIA EN VENEZUELA

Cartilla de Animación

para vivir a profundidad la Cuaresma 2025





COMPARTIR SEMBRANDO ESPERANZA

Cada año la Campaña Compartir nos invita a reflexionar sobre un aspecto de la realidad social venezolana y a tomar acciones concretas que muestren nuestra apertura a la conversión de vida y nuestro compromiso con la solidaridad.

En esta edición No. 45, **el tema seleccionado es el de la salud mental** y lo abordamos **desde un enfoque propositivo: sembrando esperanza.**

La salud mental comenzó a deteriorarse en Venezuela como consecuencia de la Crisis Humanitaria Compleja que derivó en una Crisis Migratoria y se agudizó con la pandemia de COVID-19. Así lo señaló el Boletín Epidemiológico de Cáritas Venezuela titulado *“Aristas de la COVID”*, que tuvo resonancia en algunos ámbitos científicos (disponible en: <https://caritasvenezuela.org/>).

Desde entonces, la situación de salud mental de las venezolanas y venezolanos no ha vuelto a ser la que conocíamos. La que fotografía Psicodata Venezuela -que es un importante estudio realizado por la Escuela de Psicología de la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB)- nos confirma que los desbalances en la salud mental traducen un problema de salud pública en Venezuela. Estamos en una situación de **Vulnerabilidad Psicosocial.**

Esto no se corresponde con el Plan de Dios; rompe con él. Por eso lo reconocemos como una expresión del pecado y nos sentimos llamados y llamadas a la conversión personal, eclesial y social. Nos sentimos movidos a transformar esta realidad de sufrimiento y opresión en algo nuevo.



Deseamos abrirnos a la fuerza transformadora del amor de Dios; buscamos convertirnos para concretizar esa otra realidad donde *Yavé traza una ruta en las soledades, pone praderas en el desierto, hace correr los ríos en la aridez y el Pueblo canta alabanzas* (Isaías 43, 19 – 21).

Como valor agregado y signo de coherencia con lo que proclamamos, **esta Campaña Compartir 2025 la hacemos en sinodalidad**, caminando junto a nuestra hermana institución, la **Escuela de Psicología de la Universidad Católica Andrés Bello: la Escuela Internacional en la Calle**.

Aprovechando las fortalezas del estudio Psicodata Venezuela y la amplia cobertura nacional de Cáritas Venezuela, hacemos sinergia para promover juntos la vida en abundancia que Cristo vino a traernos, ofreciendo orientaciones, espacios y servicios que nos permitan superar los factores de vulnerabilidad psicosocial y promover los factores protectores de la salud mental de nuestra gente.

La mesa de la solidaridad sinodal está servida. Vamos a prepararnos compartiendo el pan de nuestro ayuno, oración y caridad para cooperar con la obra reconciliadora que Cristo encarnó en su pasión, muerte y resurrección.



† Mons. José Luis Azuaje Ayala
Arzobispo de Maracaibo

Presidente de Cáritas Venezuela



SEMANA 1

DOMINGO 09 DE MARZO DE 2025

LA VULNERABILIDAD PSICOSOCIAL ES UNA REALIDAD QUE OPRIME

Lecturas del 1er domingo de Cuaresma: Deuteronomio 26, 4-10; Salmo 90; Romanos 10,8-13; Lucas 4,1-13.

- **Propósito de la semana:** Reconocer que el contexto adverso nos hace más frágiles y que, aunque a veces sucumbimos a las tentaciones, Dios siempre nos tiene tomados de su mano.



- **Oremos:** Padre de Vida, dame la gracia de reconocer mi vulnerabilidad. Ayúdame a aceptar mis limitaciones y a dejar de lado la máscara de “invencible” que a veces utilizo. Te pido que me des la fuerza necesaria para levantarme en medio de las adversidades. No permitas que permanezca mirándome a mí mismo. Dame la gracia de ser instrumento de tu amor, para llevar esperanza y ser puente de confianza en un contexto donde se duda de todos y en donde se tiene la tentación de trabajar de forma aislada. **Amén.**

¿QUÉ DEBEMOS SABER?

Tras años de estresores psicosociales sostenidos, nuestra gente presenta altos niveles de vulnerabilidad psicosocial. Así



PSICOLOGÍA UCAB: LA ESCUELA INTERNACIONAL EN LA CALLE

lo revela el *retrato psicosocial del venezolano* que presenta *PsicoData Venezuela*.

La **desconfianza interpersonal** generalizada (89% de la población) es una evidencia de dicha vulnerabilidad.

Otra es la **percepción de no contar con apoyo** de las principales instituciones sociales, especialmente en situaciones críticas. Ambas propician la **fractura del tejido social**.

Así las cosas, **la convivencia ciudadana tiende a ser anárquica y... el pecado social toma un nefasto liderazgo** de la vida en común. Hacernos la vista gorda ante toda esta dinámica nos lleva a ser cómplices del mismo diablo que tentó a Jesús en el desierto.

En este tiempo de Cuaresma se nos invita a **sembrar la esperanza que nos viene del Dios de la Vida**; primero en nosotros, luego en los otros. Todo esto nos ayuda a **cultivar y atender nuestra salud mental**, que es un don, una riqueza, un capital, un recurso en el que hay que invertir día a día.

SALUD MENTAL EN CONTEXTOS DIFÍCILES

¿Si es posible mantener la salud mental en contextos difíciles!



Aunque pueda parecer contradictorio, es importante recordar que la salud mental es un proceso dinámico que se ve influenciado por diversos factores, incluyendo nuestro entorno.

Sin embargo, contamos con herramientas y estrategias que nos permiten navegar por estos desafíos y mantener nuestro bienestar emocional

Aquí te presentamos algunas ideas que pueden ayudarte:

1 RECONOCE Y ACEPTA LAS EMOCIONES:

Es normal sentir miedo, ansiedad o frustración en situaciones de crisis. En lugar de reprimir estos sentimientos, permítete experimentarlos y expresarlos de manera saludable.

2 BUSCA APOYO:

Conectar con amigos, familiar es o grupos de apoyo puede brindarte una sensación de pertenencia y comprensión. Hablar sobre lo que estás sintiendo puede ser muy liberador.

3 CUIDA DE TI MISMO:

Prioriza el autocuidado a través de actividades que te relajen y te gusten, como practicar ejercicio, meditar, leer o pasar tiempo en la naturaleza.

4 ESTABLECE RUTINAS:

Las rutinas diarias pueden proporcionar una sensación de estabilidad y control en tiempos de incertidumbre.

5 INFÓRMATE, PERO CON MODERACIÓN:

Mantenerse informado es importante, pero es fundamental establecer límites para evitar la sobrecarga de información negativa.

6 PRACTICA LA GRATITUD:

Centrar la atención en las cosas positivas de tu vida puede ayudarte a mantener una perspectiva más optimista.

7 SÉ UN RESILIENTE SOCIAL:

Enfrentar los desafíos de la vida con una actitud positiva y aprender de nuestras experiencias nos fortalece y permite fortalecer a otros.

8 BUSCA AYUDA PROFESIONAL:

Si sientes que estás abrumado o que tus emociones están interfiriendo con tu vida diaria, no dudes en consultar a un profesional.

CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL ES

- cultivar y mantener relaciones interpersonales saludables,
- promover la confianza interpersonal,



- trabajar en equipo,
- buscar ayuda en medio de las adversidades,
- cultivar y desarrollar la espiritualidad, entre otras.

¿QUÉ PODRÍAMOS HACER?: SIGNOS DE CONVERSIÓN

• **Busca más información sobre la Vulnerabilidad Psicosocial del Venezolano** en la página <https://psicologia.ucab.edu.ve/psicodata-2024/>. Responde a estas preguntas:

- *¿Con cuáles factores de vulnerabilidad me identifico?*

- *¿Cómo he contribuido a que se presenten esos factores en mis familiares, contactos y otras personas con las que me encuentro?*

• **Identifica tres factores de vulnerabilidad psicosocial o problemas de salud mental que observas a tu alrededor.** Compártelos en las publicaciones de la Campaña Compartir 2025 que aparecen en el Instagram de Caritas Venezuela: @caritasdevzla.

- *Ofrenda a Dios en la Eucaristía o Celebración Dominical lo que hayas observado pidiéndole que te guíe en esta Cuaresma.*



“Quédate conmigo, Señor, en la tribulación” (Salmo 90).

JESUCRISTO ES LA FUENTE DE RESILIENCIA PERSONAL

Lecturas del 2do domingo de Cuaresma: Génesis 15,5-12.17-18; Salmo 26; Filipenses 3,17-4,1; Lucas 9,28b-36.

• **Propósito de la semana:** Encontrar en el rostro resplandeciente de Jesús transfigurado la luz verdadera, para cultivar la resiliencia que brota de las profundidades de nuestro ser.



¿QUÉ DEBEMOS SABER?

Las venezolanas y venezolanos somos llamados los “*sanadores heridos*”, porque mostramos evidencias científicas de profunda vulnerabilidad, pero también de profunda resiliencia. Así lo revela la investigación PsicoData Venezuela.

Es decir, no es que hay unas personas que son resilientes y otras que son vulnerables, si no que todo venezolano, venezolana, es al mismo tiempo vulnerable y resiliente. Nos asombramos porque esa es justamente la naturaleza del Resucitado. Jesús es *El-que-vive* imponiéndose sobre la muerte y sigue caminando con las marcas de sus heridas, lleno de paz, llenando de paz.

Ser resiliente es superarme y crecerme en medio de las circunstancias adversas.



En Venezuela hay resiliencia porque somos personas optimistas con las metas personales que nos proponemos, creativas, recursivas y religiosas; sabemos que en las situaciones críticas contamos con nuestra familia – la de sangre o la elegida – y además, tenemos buen humor.

Pero, ojo, no es que nacemos siendo resilientes, sino que nos vamos haciendo resilientes a lo largo de la vida. La resiliencia es una habilidad que vamos desarrollando al afrontar las adversidades, tal como los deportistas desarrollan sus competencias con la práctica.

Quienes seguimos a Cristo, basamos nuestra resiliencia en el Resucitado que se autoreveló en la Transfiguración. A Él debemos pedirle este don y ayuda para desarrollarlo.

HERRAMIENTAS PARA **NO RENDIRSE** ANTE LA ADVERSIDAD

PSICOLOGÍA UCAB: LA ESCUELA EN LA CALLE

La **violencia** y la **desesperanza** actúan como una **tritadora implacable**, pulverizando toda vida personal y social.

“La **resistencia tampoco es el camino**. El que solo se resiste se amarra fanáticamente a la lucha, sin permitirse otras alternativas de solución; con el pasar de las semanas, termina por desgastarse física y psicológicamente, donde la **decepción** y la **desconfianza se convierten en sus mejores compañeras**.”

¿ES LA HORA DE LA RESILIENCIA!



Ser resiliente no significa que seas invencible. Al pasar los días y ves que todo es igual, sientes decepción, incertidumbre, cansancio; experimentas la impotencia que provoca la injusticia. Eso es de humanos. Sin embargo, **lo que te define es tu capacidad de crecer** ante esos desafíos, **de aprender** de las experiencias personales y sociales y **de seguir adelante**, siempre en equipo, **construyendo el futuro que nos une**.



¿CÓMO APRENDO A SER RESILIENTE?

1

ACEPTA QUE SIENTES miedo, decepción, incertidumbre, rabia...pero que éstas nunca tengan la última palabra.



ENFÓCATE EN TUS RAZONES PARA VIVIR. Detente un momento, mira lo que más y a quienes más quieres y llénate de fortaleza para mantenerte de pie.

2

3

SÉ ASERTIVO. No seas conformista ni violento. Defiende tus derechos y expresa tus necesidades con astucia.



CUÍDATE. Pon los medios en el cuidado de tu salud física y psicológica, para actuar con firmeza e inteligencia en los momentos más críticos.

4

5

SÉ CREATIVO. Desarrolla formas novedosas de pensar y de actuar, encontrando soluciones originales.



TEN SENTIDO DEL HUMOR. Al reírte de ti mismo y de las curiosidades que surgen en la adversidad, pones todo en perspectiva.

6

7

SÉ PACIENTE. Recuerda que el inmediatezmo y la impulsividad son los mejores amigos del fracaso.



DESPIERTA EL GIGANTE QUE LLEVAS DENTRO. Enfócate en las oportunidades que se presentan, pues en cada desafío se esconde un nuevo comienzo.

8

9

CULTIVA TU ESPIRITUALIDAD. Encuentra consuelo, fortaleza e impulso en la fe que te da vida y te sostiene.



SÉ UN RESILIENTE SOCIAL. Prohibete caminar solo, trabaja confiadamente en equipo, de manera empática, llevando como bandera el compromiso social.

10



• **Oremos:** Cristo Jesús; a ti, que te transfiguraste delante de tus amigos, te pido ayuda: que al contemplar tu rostro resplandeciente, experimente una profunda



conexión contigo y con mi verdadera identidad de hijo-hija de Dios porque yo sé que esta conexión me hará cada día más resiliente. **Amén.**

¿QUÉ PODRÍAMOS HACER?: SIGNOS DE CONVERSIÓN

Busca los indicadores de resiliencia que aparecen en el Retrato Psicosocial del Venezolano: <https://psicologia.ucab.edu.ve/psicodata-2024/>.

- **Responde personalmente:** ¿Cuáles dolores, situaciones complejas u obstáculos has experimentado y cómo las has sobrellevado hasta ahora? ¿Dónde estaba Dios en esos momentos? ¿cómo conectarte mejor con la fuerza transformadora que mana del Corazón de Jesús?
- **Dialoga con una persona de tu confianza sobre las respuestas que diste a las preguntas anteriores:** exprésate, escúchala y vean cómo pueden ayudarse mutuamente.
- **Si tienes la oportunidad, acude al sacramento de la reconciliación** y exprésale a un sacerdote tus buenos propósitos de acercarte más a Dios y de ser mejor.



*"El Señor es mi luz y mi salvación"
(Salmo 26).*



SEMANA 3

DOMINGO 23 DE MARZO DE 2025

PASEMOS DE LA RESILIENCIA PERSONAL A LA RESILIENCIA SOCIAL

Lecturas del 3er domingo de Cuaresma: Éxodo 3,1-8a.13-15; Salmo 102; Corintios 10,1-6.10-12; Lucas 13,1-9.

• **Propósitos de la semana:** 1) Comprender que si nos centramos solo en lo nuestro nos volvemos infecundos y, 2) Activarnos para salir al encuentro de los demás, porque el encuentro solidario es lo que genera vida, bonita y buena.



¿QUÉ DEBEMOS SABER?

El principal reto para alcanzar la salud mental es pasar de la resiliencia personal a la resiliencia social ¡Esto es necesario y urgente! Las personas viven estresadas y en modo **“sálvese quien pueda”**; al sentirse agobiadas por tantas incertidumbres, buscan sus propios espacios y oportunidades.

La investigación Psicodata Venezuela encontró evidencias de que nos centramos en la resiliencia personal. Las personas

encuestadas manifestaban que solamente cuentan con su familia y seres queridos; son optimistas de sus logros individuales, pero pesimistas en cuanto al futuro del contexto social en donde viven; perciben que tienen control sobre sus asuntos personales pero muchos viven estresados porque, por ejemplo, no hayan cómo participar efectivamente en la gestión de los asuntos sociales y económicos.

Como cristianos, nuestro reto es abrirnos cada vez más a la comunión, al caminar juntos y a reconstruir un tejido social que nos defienda y nos ayude a dar frutos para el bien común. Podemos avanzar si identificamos las trampas del autocentramiento y vamos asumiendo las actitudes y hábitos del proceso sinodal tales como:

- Ser humildes
- Incluir a todos sin prejuicios
- Abrir más espacios para encontrarnos y soñar juntos
- Dialogar con transparencia y respeto
- Enfocarnos en los objetivos
- Ser concretos
- Superar los desencuentros y diferencias en paz.
- Practicar la Conversación en el Espíritu y el discernimiento en común



• **Oremos:** Te alabo, Santísima Trinidad, por tu paciencia y tu ternura cuando convertimos nuestras vidas en árboles sin frutos, o de frutos amargos. Tú, con la paciencia de un agricultor, cultivas la gran capacidad de amar que nos diste al crearnos a tu imagen y semejanza. Ayúdanos a dar frutos juntos, fortaleciendo nuestro tejido social en comunión. **Amén.**



¿QUÉ PODRÍAMOS HACER?: SIGNOS DE CONVERSIÓN

- Incorpórate a un equipo de coordinación pastoral o al consejo parroquial de tu comunidad.
- Practica la Conversación en el Espíritu junto a otras personas.
- Trae a tu memoria a alguna persona que no esté llevando su vida de la mejor manera o que creas que es “*incorregible*”, ten con ella un detalle amistoso y ayúdala en alguna necesidad.



“El Señor es compasivo y misericordioso” (Salmo 102).

LA CONVERSACIÓN EN EL ESPÍRITU

una dinámica de **discernimiento** en la Iglesia Sinodal



PREPARACIÓN PERSONAL

Confiándose al Padre, conversando en la oración con el Señor Jesús y escuchando al Espíritu Santo. Cada uno prepara su propia aportación sobre la cuestión a la que está llamado a discernir.

Silencio y oración, escucha de la palabra de Dios



TOMAR LA PALABRA Y ESCUCHAR

Cuando uno toma la palabra a partir de su propia experiencia y oración, y escucha atentamente la contribución de los demás.

Silencio y oración



HACER ESPACIO A LOS DEMÁS, Y AL OTRO

Cada uno comparte, a partir de lo que han dicho los demás, lo que más le ha resonado o lo que más resistencia ha suscitado en él, dejándose guiar por el Espíritu Santo: “*¿Cuándo, escuchando, me ardía el corazón en el pecho?*”.

Silencio y oración



CONSTRUIR JUNTOS

Dialogamos juntos a partir de lo que ha surgido previamente para discernir y recoger el fruto de la conversación en el Espíritu: reconocer intuiciones y convergencias; identificar discordancias, obstáculos y nuevas preguntas; dejar que surjan voces proféticas. Es importante que todos puedan sentirse representados por el resultado del trabajo. “*¿A qué pasos nos llama el Espíritu Santo a dar juntos?*”.

Oración final de agradecimiento



LA CONFIANZA INTERPERSONAL ES EL LAZO QUE TEJE LA ESPERANZA

Lecturas del 4to domingo de Cuaresma: Josué 5,9a.10-12; Salmo 33; Corintios 5,17-21; Lucas 15, 1-3.11-32.

- **Propósitos de la semana: 1)** Reconocer que la desconfianza hiere nuestra esperanza y nos empobrece; **2)** Construir la confianza mutua.



¿QUÉ DEBEMOS SABER?

Uno de los indicadores más preocupantes de la vulnerabilidad psicosocial de los venezolanos son los altísimos niveles de desconfianza interpersonal (89% según PsicoData 2024). Donde hay una desconfianza tan alta, el tejido social se debilita o no puede desarrollarse porque:

- Las personas tienden a encerrarse en sus círculos más cercanos, reduciendo las interacciones sociales y debilitando los lazos comunitarios.
- La desconfianza socava la capacidad de trabajar juntos para lograr objetivos comunes, ya que se priorizan los intereses individuales sobre los colectivos.



- La desconfianza interpersonal trae como efecto dudas insuperables sobre la legitimidad y eficacia de las instituciones sociales.
- La percepción de que la situación no va a mejorar puede llevar a sentimientos de desesperanza y apatía, reduciendo la motivación para participar en la vida social, eclesial y política.
- La desconfianza fomenta la división en grupos, dificultando el diálogo y la búsqueda de soluciones comunes.
- La desconfianza tiene a paralizar sociemocionalmente a las personas, generando importantes indicadores de ansiedad, estrés, fobias, depresión, etc. Deteriorando significativamente la salud mental de la población.

MANEJO DE LA ANSIEDAD

RECOMENDACIONES



La ansiedad es un mecanismo natural que puede generar distintas reacciones, entre esas cambios emocionales como agobio, miedo, sensación de falta de control, rabia; cambios de conducta – como hiperactividad o hipoaactividad motora, impulsividad, deseo de escapar, hipervigilancia- y cambios sociales que pueden llevar a la persona a hablar en exceso o a quedarse en silencio.

Cada persona puede presentar diferentes reacciones, depende de sus experiencias, personalidad y vulnerabilidad biológica y psicológica.

IDENTIFICA Y VALIDA TUS EMOCIONES 01

La incertidumbre que genera la situación puede aumentar el malestar psicológico, desesperanza y ansiedad. Para manejar las reacciones, es importante que reconozcas que tus sensaciones y sentimientos son molestos, pero normales ante la situación que vives.

ACEPTA TUS EMOCIONES 02

Es normal sentir miedo, tristeza o rabia durante una crisis. Trata de aceptar tus emociones en lugar de luchar contra ellas.

ACEPTA LA INCERTIDUMBRE 03

Es normal sentirse inseguro en tiempos de crisis. Acepta que no tienes todas las respuestas para la situación que vives.

ENFÓCATE EN LO QUE PUEDES CONTROLAR 04

En lugar de preocuparte por cosas que están fuera de tu alcance, concéntrate en las acciones que puedes tomar para cuidar de ti y de los demás.

SE AMABLE CONTIGO MISMO 05

Durante una crisis, es importante ser paciente y compasivo contigo mismo.

EXPRESA TUS EMOCIONES 06

Conversa lo que sientes y te preocupa con alguien de tu confianza, que te comprenda y escuche sin juzgar o te diga qué hacer. Se trata de expresar y ser escuchado. Busca un momento que sea apropiado para conversar, escuchar, dejar salir la ansiedad y, si no es suficiente, busca ayuda.

MANTENTE INFORMADO, PERO CON LÍMITES 07

Estar al tanto de lo que sucede es importante, pero consumir demasiada información puede aumentar la ansiedad. Elige fuentes confiables y limita el tiempo que dedicas a las noticias y redes sociales.

DIALOGA EN LUGAR DE DISCUTIR TEMAS POLÍTICOS 08

De la discusión queda el peso de la impotencia y el malestar. Del diálogo surge el desahogo y la posibilidad de encuentro.

09 CULTIVA MOMENTOS DE RECREACIÓN O RELAJACIÓN

Practica algún hobby, ejercítate, escucha música, lee, entre otras actividades que puedan ayudar a reducir la tensión.

10 MANTENTE COMUNICADO CON TUS FAMILIARES Y PERSONAS IMPORTANTES

En medio de la incertidumbre que se vive, la preocupación por nuestra familia y seres queridos puede aumentar; por eso, establece redes de comunicación que faciliten la conexión, permitiendo así conocer lo que sucede con cada uno en cualquier momento.

11 NO TE AISLES

Fortalece tus relaciones sociales. Habla con alguien, comenta a un amigo, familiar o profesional de la salud mental como te sientes. A veces, simplemente, hablar sobre lo que te preocupa te quita un peso de encima.

12 REALIZA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

Las prácticas de respiración y meditación ayudan a mirar más allá de la adversidad y te generan bienestar.

13 CULTIVA TU VIDA ESPIRITUAL

Desde tu credo, con las prácticas personales y comunitarias.

14 ESTABLECE UNA RUTINA

Mantener la rutina lo más posible ayuda a sentir estabilidad. El cuidar de los hábitos diarios (levantarse, vestirse, comer, dormir, etc.) brinda equilibrio y seguridad frente a la incertidumbre que nos rodea.

15 BUSCA FORMAS DE AYUDAR Y APORTAR A LA SITUACIÓN DEL PAÍS

Realizar pequeñas acciones para ayudar a otros y a la sociedad puede darnos un sentido de propósito y reducir la sensación de impotencia. El compromiso social salva vidas.

16 BUSCA UN PROFESIONAL DE SALUD MENTAL EN CASO DE SER NECESARIO

Si sientes que la situación de ansiedad sobrepasa todas tus capacidades, recuerda que no estás solo.

Para más información, visita:

<https://psicologia.ucab.edu.ve/> @psicologia_ucab

PsicoLinea UCAB: 0414 - 121.78.82 /0424 - 172.39.81 (Jueves 8:00am - 5:00pm)



Como hijos e hijas del Mismo Padre y miembros del Pueblo de Dios tenemos el reto de construir espacios seguros, puentes creíbles y, en general, condiciones para que se pueda dar el diálogo, la libertad de expresión e información, la participación ciudadana, el fortalecimiento de las instituciones y para cultivar y atender la salud psicoespiritual.



- **Oremos:** Gracias Padre, porque tú sanas las heridas del pasado. Ayúdanos a superar las barreras que nos separan y a construir puentes de confianza. Ablanda nuestro corazón para que nos escuchemos con empatía; danos valentía para expresar nuestras opiniones con honestidad y respeto.

Te pedimos, Señor, que crezcamos en confianza mutua, para fortalecer el tejido social y sembrar esperanza en un mundo herido por la división y el desánimo. **Amén.**

¿QUÉ PODRÍAMOS HACER?: SIGNOS DE CONVERSIÓN

- **Llama a alguien con quien no te hayas comportado de forma afable u honesta** y haz un gesto de cercanía y reconciliación.
- **Haz un cartel con alguna de estas frases del Papa Francisco y pégalo en un lugar visible de tu casa,** tu lugar de estudio o trabajo o tu vecindario. También puedes compartirlo en redes sociales usando las etiquetas **#JuntosSembramosEsperanza;** **#CaritasSaludMental**
 - *¡Todos, todos, todos! En la Iglesia hay lugar para todos.*
 - *“Vayan y traigan a todos”, jóvenes y viejos, sanos, enfermos, justos y pecadores... ¡Hay lugar para todos!*
 - *El Señor no señala con el dedo, sino que abre sus brazos.*
 - *Jesús no señala, Jesús abraza.*



- *Jesús nunca cierra la puerta, nunca, sino que te invita a entrar.*

- *Jesús recibe, Jesús acoge.*

- *Dios me ama, Dios me llama... Dios te ama, Dios te llama... Quiere que estemos cerca de Él*

- **Organiza en tu parroquia** un “servicio de escucha”.

CHECKLIST DE LA ESCUCHA ACTIVA



MANTENER CONTACTO VISUAL



SONREIR



POSTURA CORPORAL RECEPTIVA



MANTENER LA ATENCIÓN



EMITIR PALABRAS DE REFUERZO



PARAFRASEAR O REPETIR EL MENSAJE



HACER PREGUNTAS ALUSIVAS



Icons made by Flaticon

Fuente: <https://dpersonas.com>



*“Prueben y vean qué bueno es el Señor”
(Salmo 33).*



APOYO PSICOSOCIAL, FACTOR CLAVE PARA LA SALUD MENTAL

Lecturas del 2do domingo de Cuaresma: Génesis 15,5-12.17-18; Salmo 26; Filipenses 3,17-4,1; Lucas 9,28b-36.

- **Propósito:** Comprender profundamente el modo que tiene nuestro Padre Dios de tratar a las personas más frágiles y a los pecadores, para desear comportarnos como sus hijos e hijas y colaborar con Él en la restauración de todas las cosas en Cristo.



¿QUÉ DEBEMOS SABER?

Percibir poco apoyo de quienes nos rodean y de las instituciones puede dañar la salud mental. En Venezuela la mayoría se siente apoyada por las personas cercanas y por la Iglesia, pero muy pocos sienten apoyo de otras instituciones (Psicodata 2024).

Ayudemos a que la gente se sienta menos sola, menos juzgada y más apoyada.

Por ejemplo, podemos brindar Primeros Auxilios Psicológicos (PAP): mostrar cercanía, empatía, escuchar sin juzgar ni excederse en recomendaciones; buscar soluciones junto a la persona afectada y, remitirla a un profesional de la salud mental si la situación es grave o persistente.



- **Oremos:** Auxílianos Jesús para que, en lugar de juzgar a quien peca, se equivoca o se muestra frágil, le acogamos y le defendamos con la misma compasión y verdad, con la que tú defendiste a la pecadora. **Amén.**

¿QUÉ PODRÍAMOS HACER?: SIGNOS DE CONVERSIÓN

- Abstente de juzgar a una persona y en lugar de criticarla o hablar mal de ella pide a Dios que te ayude a ayudarla).
- Investiga lo que son los Primeros Auxilios Psicológicos y prepárate para identificar en qué situaciones podrías ofrecerlos y en qué situaciones debes remitir a la persona o personas afectadas para que sea atendida por profesionales de la salud mental. Al final de esta cartilla verás una infografía que los explica a detalle. También puede acceder a través del siguiente enlace: <https://psicologia.ucab.edu.ve/infografias/>.
- Tómate un tiempo para conocer el **Psicomapa** que encuentras en la página web: <https://psicologia.ucab.edu.ve/psicomapa>. Comparte esa información sobre servicios de atención profesional a la salud mental.



“El Señor ha estado grande con nosotros, y estamos alegres” (Salmo 125).





PASAR DEL MIEDO A LA ESPERANZA CRISTIANA

Lecturas del Domingo de Ramos: Isaías 50,4-17; Salmo 21; Filipenses 2,6-11; Lucas 22,14 – 23, 56.



• **Propósito: 1)** Aceptar que el sufrimiento, el mal y la muerte son misterios presentes en la vida humana que pueden sembrarnos miedos y desesperanza. **2)** Experimentar que Dios Hijo se vació de sí mismo para entregarnos la fuerza de su Amor y así ayudarnos a transitar por esos misterios sin quedar fracasados.



¿QUÉ DEBEMOS SABER?

¿Alguna vez has sentido que el miedo te paraliza? Es normal experimentar miedo, pero no debemos permitir que nos domine. Como cristianos, tenemos una fuente inagotable de fortaleza y de esperanza en Dios: es su Amor radical que nos ayuda a superar cualquier temor.

Imagina el miedo como una sombra que nos acompaña. Cuanto más nos enfocamos en ella, más grande parece. Sin embargo, cuando dirigimos nuestra mirada hacia la luz de la esperanza, la sombra se desvanece.

La esperanza cristiana no es solo un sentimiento positivo, sino una confianza profunda en que Dios siempre está con nosotros, cuidándonos y guiándonos.



¿Cómo pasar del miedo a la esperanza? Recomendaciones

 **Reconoce tus miedos:** El primer paso es aceptar que tenemos miedo. No te juzgues por sentirlo, simplemente reconócelo.

 **Conéctate con Dios:** La oración y la meditación en silencio nos conectan profundamente con Dios. Después de leer la Biblia nos concentramos en nuestra respiración y en los sonidos de alrededor. Al escucharle en la Palabra de Vida y en la Creación, encontramos paz.

 **Practica la gratitud:** Enfócate en las cosas buenas de tu vida, por pequeñas que sean. La gratitud desplaza los pensamientos negativos y cultiva la esperanza.

 **Cuida de ti mismo:** Descansa lo suficiente, alimenta tu cuerpo y ejercítate regularmente. Esto nos prepara mejor para recibir el don de la esperanza.



Recuerda, **no estás solo en este camino.**



Dios siempre está contigo, dispuesto a sostenerte y guiarte. **Abre tu corazón a su amor y permite que la esperanza ilumine tu vida.**



- **Oración:** Concédenos Señor Jesús que, sintiendo profundamente la inmensidad de tu amor y la incondicionalidad de tu compromiso con la *vida en abundancia*, superemos todo temor y nos llenemos de la alegría y la valentía que nos trae tu Espíritu. **Amén.**

¿QUÉ PODRÍAMOS HACER?: SIGNOS DE CONVERSIÓN

- **Practica las recomendaciones** para pasar del miedo a la esperanza.
- **Delante del Santísimo Sacramento** o delante de un Crucifijo **expresale a Jesús cuáles son tus temores** y reza tres veces la oración sugerida arriba.
- **Acércate a una persona que esté agobiada por el miedo** y ten con ella un gesto de acogida y solidaridad.
- **Visita a una persona con problemas en su salud mental** y, con amor fraterno, llévale algo que le ayude a cubrir sus necesidades.



“Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?” (Salmo 22).

JUNTOS



Caritas
Venezuela

SEMBRAMOS ESPERANZA

y

COSECHAMOS SALUD MENTAL

XLV CAMPAÑA COMPARTIR



DE LA IGLESIA EN VENEZUELA



CALENDARIO 2025

05 DE MARZO DE 2025 - LANZAMIENTO DE LA CAMPAÑA COMPARTIR

LANZAMIENTO DE LA XLV CAMPAÑA COMPARTIR MIÉRCOLES DE CENIZA 5 DE MARZO DE 2025

Enero 2025						
Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Febrero 2025						
Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Marzo 2025						
Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Abril 2025						
Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mayo 2025						
Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Junio 2025						
Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Julio 2025						
Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Agosto 2025						
Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septiembre 2025						
Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octubre 2025						
Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Noviembre 2025						
Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Diciembre 2025						
Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



ESCUELA DE PSICOLOGÍA - UCAB

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Conjunto de intervenciones sencillas y prácticas que se llevan a cabo para ayudar a personas que experimentan un evento estresante o traumático. Su objetivo es proporcionar apoyo emocional inmediato y ayudar a las personas a gestionar sus reacciones y emociones ante una crisis.



1 Asegúrate de tu propia seguridad:

Antes de ayudar a otra persona, es fundamental que te asegures de que tú estás en un lugar seguro y que no corres ningún peligro.

Reconoce la crisis:

Observa las señales de la crisis, como expresiones faciales, lenguaje corporal, tono de voz, comportamiento inusual o expresiones de miedo, ansiedad o desesperanza.

2



3 Acércate con calma y empatía:

-Establece contacto visual:

Demuestra que estás presente y atento.

-Utiliza un tono de voz suave y tranquilo:

Esto ayudará a calmar a la persona.

-Ofrece tu presencia:

Hazle saber que estás ahí para escucharla y apoyarla.

-Valida sus sentimientos.



4 Comprende cuál es la situación de crisis:

¿Cuál es el problema que está experimentando? Esto implica identificar los eventos o factores que desencadenaron la crisis. **Importante:** explorar las emociones, pensamientos y reacciones, que está viviendo.

-Haz preguntas abiertas

-Escucha atentamente sin interrumpir

-Reformulación: expresa con frases cortas lo que la persona ha dicho para asegurarte de haber comprendido correctamente.



5 Promueve soluciones:

¿Qué es lo que la persona puede o podría hacer ahora?

Haz que la persona exprese varias alternativas de solución. Identificar estas alternativas invita a la persona a participar en la búsqueda de soluciones y fomenta su empoderamiento.

-Ayuda a jerarquizar las alternativas que ha expresado.

Identifica fortalezas: reconoce lo que la persona ya ha hecho y las habilidades que tiene para enfrentar esto.



Es la persona quien sabe de su situación y puede decidir.
Valida su autonomía.

6 Promueve a dar los primeros pasos para sentirse mejor:

Este paso es crucial para empoderar a la persona y ayudarla a recuperar un sentido de control sobre su situación.

Pide que exprese los dos primeros pasos que va a dar a partir de este momento. Invítala a que los lleve a cabo.

Una vez dé su primer paso, despídate de manera cálida agradeciéndole su confianza.

IMPORTANTE: Si el paso 6 no es capaz de ejecutarlo la persona en crisis, es urgente que ejecutes el paso 7.



7 Cuando la persona persiste en crisis:

Este es un paso que requiere tu protagonismo.

Si la persona no está en condiciones de responder por sí misma, es decir, si la crisis es severa o persistente, es fundamental que remitas a un profesional de la salud mental (**psicólogo o psiquiatra**). Si no está a disposición debes contactar con un familiar o persona responsable.



IMPORTANTE: Nunca dejarla sola.

Para más información, visita: <https://psicologia.ucab.edu.ve/> y @psicologia_ucab
PsicoLínea UCAB: 0414 - 121.78.82 /0424 - 172.39.81 (Jueves 8:00am - 5:00pm)



 @caritasdevzla / Caritas venezuela



JUNTOS 
SEMBRAMOS ESPERANZA
COSECHAMOS SALUD MENTAL

XLV CAMPAÑA COMPARTIR



DE LA IGLESIA EN VENEZUELA