

# VAMOS



¡Ahora nos toca a nosotros!

**SIM**

Cruzando barreras para alcanzar  
con amor a aquellos  
que viven y mueren sin Cristo.

PASIÓN LATINA POR EL MUNDO

FEB 2021

Nº 95



## Salud mental

Un pilar olvidado  
en el cuidado integral

Desde el escritorio del equipo VAMOS...

# La salud mental es fundamental para un cuidado integral correcto

Quizá el 2020 haya sido el año más difícil para todos. No solo por la tensión y estrés causados por la pandemia, el aislamiento social y sus consecuencias; sino por toda esa bruma de sentimientos a los que nos hemos visto sometidos y nos ha hecho cuestionar -quizá por primera vez o de forma continua- por nuestra salud mental y emocional.

Muchas veces olvidado, evitado o temido en las prédicas, talleres y cursos en la iglesia; el tema de la salud mental es fundamental para un cuidado integral correcto y la unidad del cuerpo de Cristo.

¿Qué es la salud mental? ¿Es bíblico ver a un psicólogo? ¿Un cristiano puede tener depresión? son algunas preguntas que, como creyentes, líderes de la iglesia, candidatos al campo, o misioneros, nos hemos formulado. En esta edición, hablaremos sobre la salud mental intentando abarcar lo más posible, no solo para absolver dudas, sino para darle la relevancia que merece y traerlo a conversación en nuestros círculos cristianos y seculares.

Esperamos que esta edición sea de bendición, alivio y ayuda para todos.

Ruth

## EQUIPO VAMOS

Directora: Christina Conti  
[ezine.editora@sim.org](mailto:ezine.editora@sim.org)

**Ruth Lévano**

Gino Ferruzo

Johanna Bernuy

Jessica Bastidas

Ruth Huarote

VAMOS es una revista con pasión por las misiones que busca representar a toda iglesia evangélica y agencia misionera en América Latina.

Queremos reflejar la voz de los obreros que se encuentran en el campo y la realidad de la Iglesia latina.



## En la portada

La salud mental es fundamental.

Artista: Camila Santa María

Instagram: @rainbwart\_

Título: "En la tempestad, Dios está presente"

Cruzando barreras para alcanzar con amor a aquellos que viven y mueren sin Cristo

**SIM**  
Sociedad Internacional Misionera

Oficina de Latinoamérica

**Directora: Julieta Murillo**  
[director.latinoamerica@sim.org](mailto:director.latinoamerica@sim.org)

## SIRVE CON NOSOTROS

Es la Iglesia quién envía con todo el apoyo en oración, emocional, espiritual y financiero.

Esríbenos a:

[sim.preguntas@sim.org](mailto:sim.preguntas@sim.org)

[www.misionessim.org](http://www.misionessim.org)



/SIMlatinoamerica



SIM Latinoamérica



@simlatinoamerica

Tema: **Salud Mental** Febrero 2021

## TEMA **Principal**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Importancia de la salud mental .....           | 4  |
| La psicología y el cristiano .....             | 5  |
| Mitos sobre la salud mental .....              | 6  |
| El descanso y recuperación emocional .....     | 7  |
| Más común en los misioneros .....              | 10 |
| La ansiedad.....                               | 11 |
| Hablemos sobre la depresión .....              | 13 |
| Factores que causan depresión.....             | 14 |
| Conociendo sobre los TCA .....                 | 18 |
| ¿Puedo ir al campo misionero todavía? .....    | 19 |
| ¿Por qué se hacen pruebas psicológicas? .....  | 20 |
| Pensamientos suicidas en el cristiano .....    | 27 |
| Consejería en tiempo de crisis.....            | 28 |
| Hasta el apóstol Pablo necesitó personas ..... | 29 |
| El proceso del duelo .....                     | 31 |
| La iglesia post-crisis sanitaria.....          | 36 |
| El proceso de restauración.....                | 36 |
| 4 verdades alentadoras .....                   | 37 |

## Testimonios voces del campo

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| ¿Estoy en pecado si estoy deprimido?.....   | 16 |
| La depresión y mis días más oscuros .....   | 17 |
| Habrán motivos para alabarle .....          | 21 |
| Jesús es mi número uno .....                | 25 |
| Dios está conmigo .....                     | 26 |
| Nadie ha sentido lo que siento yo.....      | 27 |
| Mente desocupada, taller de Satanás.....    | 27 |
| Recordé los momentos junto a mi padre ..... | 32 |
| Darte el tiempo de procesar el dolor .....  | 33 |
| El error de no hablar .....                 | 34 |



**Tu aporte en nuestras redes sociales**  
**Pág. 8-9**

## Poner en **acción**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Técnicas de respiración .....             | 11 |
| ¿Cómo podemos lidiar con el estrés? ..... | 11 |
| Nuevos hábitos .....                      | 12 |
| La red de contención .....                | 15 |
| Habla con Dios .....                      | 16 |
| Evita ser un llanero solitario .....      | 21 |
| Previnendo la depresión.....              | 22 |
| Consejos para consejeros.....             | 22 |
| ¿Qué puedo hacer con la soledad? .....    | 24 |
| Aprendiendo a escuchar.....               | 28 |
| Rendir cuentas y ser acompañado.....      | 29 |
| Soluciones prácticas frente al estrés ..  | 30 |
| Consejos para los pastores.....           | 35 |
| Sé agradecido .....                       | 38 |
| Recursos.....                             | 38 |





## Importancia de la salud mental

“La salud emocional afecta la salud espiritual e indica que lo ideal es que se viva en un balance entre estas dos áreas para tener una vida integral saludable como creyente y como líder”, dijo Peter Scazzero, fundador de ‘Discipulado emocionalmente saludable’, ministerio dedicado a brindar cursos integrales para la Iglesia.

La importancia que debería darse a la salud mental por parte de la Iglesia y cristianos se basa en que esta impacta la integridad de nuestro ser, pues es parte de este; y afecta nuestras relaciones.

“Una misión relacional como la que abrazamos requiere la búsqueda y el desarrollo de nuestro potencial en Cristo, el cual puede verse obstaculizado por conflictos o afecciones concernientes a la salud mental; conflictos muchas veces no resueltos o simplemente no reconocidos”, dijo Rolando Campos, psicólogo y director de Movida en el Perú.

## Definiendo la salud mental

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir con su comunidad.

Va más allá de referirse a trastornos o discapacidades mentales. La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida.

## La Biblia y la salud mental

La Biblia no habla explícitamente sobre el tema de la salud mental; sin embargo, tiene mucho que decir sobre el corazón y la mente, el quebrantamiento espiritual y la condición del alma. La salud mental es importante, ya que afecta a todo el ser (Prov. 4:23) y, al igual que el cuerpo, la mente puede enfermarse o lesionarse.

La Biblia tiene muchos pasajes que hablan indirectamente de la salud mental. El Señor es quien renueva la mente (Rom. 12:2) y restaura el alma (Sal. 23:3). Dios les ha dado a Sus hijos “un espíritu no de temor, sino de poder, amor y dominio propio” (2 Tim. 1:7). Tenemos la promesa de paz de Jesús (Jn. 14:27) y descanso (Mt. 11:28). Y, por supuesto, hay muchos mandatos bíblicos de “no temer” y llevar nuestras ansiedades a Dios (Is. 41:10; Mt. 6:34; Fil. 4:6; 1 Pe. 5:7).

La salud mental está ligada a la salud tanto del cuerpo como del espíritu. Tenemos un ejemplo bíblico en Elías, cuya salud mental sufrió durante su conflicto con la reina Jezabel. Después de que Elías descansó y se recargó físicamente, Dios le dio ánimo, un nuevo propósito y un asistente (1 R. 19:4-18).

Otro ejemplo es Jonás, quien deseó la muerte después de que Dios perdonó a Nínive (Jon. 4:3), un deseo bastante indicativo de un estado depresivo (Jon. 1:1-3).

La Biblia da algunas pautas para lograr y conservar una buena salud mental. Tenemos una descripción de la vida de pensamiento saludable en Filipenses 4:8. Tenemos el ejemplo de Jesús de tomar descansos del ajetreo de la vida para enfocarse en asuntos espirituales (Lc. 5:16), y llamó a Sus discípulos a hacer lo mismo (Mc. 6:31). Tenemos el reconocimiento de Pablo de que el ejercicio físico es beneficioso (1 Tim. 4:8). El cuidado personal, tanto físico como espiritual, es una necesidad.

Dios está cerca de los quebrantados de corazón y salva a los quebrantados de espíritu (Sal. 34:18). Él obra todas las cosas para el bien de Sus hijos (Rom. 8:28). La prueba de la fe produce aguante y madurez (Stg. 1:2-4). Las luchas por la salud mental, si bien son difíciles, no carecen de sentido. La Biblia muestra claramente cómo Dios puede usarlos y los usa para Su gloria.

[www.gotquestions.org](http://www.gotquestions.org)



## Nuestro ser, un todo no segmentado

La salud debe ser considerada de manera integral y no segmentada. Nuestra mente es parte de nuestro ser, y allí se gestan pensamientos para bien y para mal; estos pensamientos influyen en nuestras emociones y actitudes frente a las circunstancias de la vida; en ocasiones, pueden aún afectar nuestra salud física.

“Como mayordomos de nuestro cuerpo, nuestra responsabilidad es cuidar y administrar la totalidad de nuestro ser, incluyendo el aspecto psicológico que muchas veces se deja de lado porque no consideramos la salud mental algo concerniente a nuestra fe”, dijo Rolando Campos, psicólogo y misionero movilizador.

Según expertos del tema, lo que la Biblia habla sobre el cuidado de los corazones puede ser aplicado a la salud mental, puesto que, al referirse al corazón, hace referencia a los aspectos psíquicos, los pensamientos, sentimientos y emociones del ser humano.

Proverbios 4:23 dice: ‘Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida’. El corazón, el alma y la mente son la fuente primaria de la salud; si estas áreas se ven afectadas, lo siguiente en afectarse, por la enfermedad, será la parte física.

## La psicología y el cristiano

A pesar de su trascendencia, en la actualidad, la psicología y la salud mental son aún temas tabúes para muchos creyentes.



Rolando Campos

Según Rolando Campos, psicólogo y misionero movilizador, existe una aversión histórica de parte de pastores y líderes que se quedaron con la idea de que la psicología se resume en autores y referentes como Freud y Skinner. El ateísmo y el humanismo de

los enfoques predominantes hace varias décadas evidentemente iban en total contraposición con el Evangelio. No obstante, en las últimas décadas han surgido y se han desarrollado diversas escuelas y enfoques en el amplio universo de la psicología que no necesariamente atentan contra los principios de Reino.

Cada vez existen más psicólogos cristianos que nos enseñan a filtrar y seleccionar las herramientas y estrategias que esta disciplina aporta en cuanto a la comprensión de la conducta humana, tanto en sus bases biológicas como psicológicas. A diferencia de otras épocas, a las afecciones en el área de la salud mental ya no se las asocia simplemente con la ausencia de voluntad, carácter o fe. La ciencia ha demostrado el origen neuroquímico de muchas patologías y esto lleva a considerar tratamientos que van más allá de las competencias de líderes cristianos con buenas intenciones.

Además, según Carlos Pinto, psicólogo clínico y de familia, si bien la psicología y psiquiatría en sus inicios tuvieron un enfoque en la curación de enfermedades mentales, la psicología contemporánea ha corregido esta perspectiva y ahora sirve también a personas sanas asumiendo un rol preventivo para ayudarlas a vivir una vida emocional y relacionamente más saludable.

Es común la duda y el temor de pastores y líderes al derivar a sus fieles a profesionales de la salud mental, como si esto significase una falta de fe en el poder de Dios; pero esto no debería darse, dado que ese temor no existe cuando se hace uso de la medicina científica.

**“Debemos aceptar que Dios también usa profesionales como instrumentos de sanidad, incluso en el área de la salud mental”,** dijo Rolando.

# Mitos sobre la salud mental

**"Los problemas de salud mental no me afectan, son casos son aislados y cosa de otros".**  
*En realidad se trata de todos y no debe estigmatizarse sino más bien tener un sentido de acompañamiento y apoyo a la persona afectada, sobre todo en las comunidades de fe.*

**"Tener problema de salud mental es sinónimo de locura o de carácter débil"**

*Ya sean problemas o enfermedades mentales, estos no son sinónimo de locura, sino una forma de interacción con el entorno que nos rodea.*

**"Una vez que alguien desarrolla un problema de salud mental, nunca se recuperará".**

*Las enfermedades mentales no son sentencia de muerte, son totalmente tratables.*

*Tania Bertuzzi, psicóloga y consultora*



## Hacer y ser

Es interesante que como cristianos en distintas ocasiones confundimos el hacer con el 'ser'.

Fuimos llamados a depender del Señor en todos los aspectos de nuestra vida y muchas veces, el ocuparnos, el hacer y hacer y hacer, lejos de acercarnos a Dios, nos separa por completo de la dependencia en Él (Mateo 11:29; Filipenses 2:11-11).

*Brenda Castro de Ortiz, consejera en el área de misiones del Centro Bíblico El Camino, Guatemala*

## Quiénes somos en Cristo

La Biblia nos enseña a pensar de nosotros mismos de manera coherente. "...Nadie tenga un concepto de sí más alto que el que debe tener, sino más bien piense de sí mismo con moderación, según la medida de fe que Dios le haya dado". Rom.12:3 (NVI). No se trata de enaltecernos por lo que tenemos, ni pensar de manera irreal. Todo lo que tenemos, nos ha sido dado por Dios (1 Co. 4:7).

La autoestima es la imagen personal que tenemos de nosotros mismos y el valor que le damos a nuestra persona en su totalidad. La gente nos suele juzgar por lo que ve, por eso a veces, aparentamos algo que no somos, e incluso a la hora de valorarnos a nosotros mismos, nos cuesta ser sinceros y basamos nuestro valor en cosas equivocadas.

Fiona Hahn, misionera, dijo que, si un misionero tiene su autoestima basada en lo que hace, conoce o logra; será un problema en las misiones.

"Al menos al principio, el misionero no podrá



hacer nada, no conoce a nadie y no logra nada. Su confianza debe estar en quién es, un hijo de Dios, de igual valor y dignidad que toda persona creada, y el objeto de Su completo y duradero amor y preocupación", dijo Fiona.

Nuestra percepción de quiénes somos no debe depender de lo que hacemos o queremos mostrar, sino de quiénes somos en Cristo.

Salmo 16:2 nos recuerda:

"Tú eres mi Señor; no hay para mí bien fuera de ti". Los cristianos alcanzan valía y una sana autoestima teniendo una correcta relación con Dios. Nuestro valor en realidad no proviene de "nosotros mismos"; más bien, es un valor que Dios nos da.

Podemos saber que somos valiosos, por el alto precio que Dios pagó por nosotros, a través de la sangre de Su Hijo, Jesucristo.

# Viviendo la identidad, autoridad, y propósito en Cristo

Nos identificamos como Sus hijos, y a su vez Él nos da Su autoridad para hacer lo que Él nos pide, poniendo propósitos en nuestra vida.

Este material ayudará a descubrir que en Cristo tenemos vida abundante. Por Gloria Bustamante Zamora.

Puedes acceder dando clic aquí:

<https://movilicemos.org/recursos/antes-de-ir/viviendo-la-identidad-autoridad-y-proposito-en-cristo>



## El descanso y recuperación emocional

Tenía 42 años y había estado sirviendo internacionalmente durante casi 20 años antes de tomar un descanso.

No me refiero a que no me tomé unas vacaciones o un tiempo libre del trabajo; si los tuve a lo largo de los años, pero de alguna manera todavía tenía mi agenda de pendientes conmigo. Más bien, me refiero al tipo de descanso en el que simplemente desapareces, te desconectas y dejas de servir a los demás.

¡Uf! Honestamente, esa última declaración me habría parecido un sacrilegio hace un par de años. Soy un misionero, por el amor de Dios, y un líder de ministerio; además de eso, servir es lo que estoy llamado a hacer.

Para empeorar las cosas, después de décadas a ese ritmo, términos como 'descanso', 'terapia' y 'renovación' eran palabras que asociaba con la debilidad, no con el hombre que quería ser. Hoy miro hacia atrás y me pregunto, ¿qué tan poco saludable me había vuelto realmente? Quizás, mejor dicho,

¿qué tan orgulloso me había vuelto?

En el 2017, nuestras vidas casi se derrumbaron cuando nos enfrentamos a una crisis de salud mental de uno de nuestros seis hijos. Vivíamos en África y contribuíamos al crecimiento de una organización internacional. Éramos trabajadores interculturales experimentados y ya habíamos resistido bastante. Durante tantos años, nuestro matrimonio, nuestra familia, nuestro ministerio y nuestra fe de alguna manera habían sido suficientes.

Esto fue diferente. Nos encontramos haciendo preguntas que nunca habíamos hecho. ¿Cómo vamos a superar esto y no perder la esperanza? Y preguntas aún más alarmantes que nunca imaginamos que haríamos: ¿Dónde está Dios? y ¿Por qué nos ha llevado a una vida en el campo, solo para abandonarnos en las calles de Nairobi mientras las hienas esperan que llegue la noche y nos destrocen? La angustia era tan profunda y la confusión tan densa que apenas podíamos recordar por qué Dios nos llamó allí en primer lugar.

Estaba conmocionado como hombre y destrozado como líder. En algún momento, me vi obligado a dejar de servir y concentrarme en recuperarme.

Nuestra historia, a través de la tragedia, nos ha llevado a un lugar de redención hoy, pero incluye hospitalización, rehabilitación y asesoramiento intensivo. Apenas puedo creerlo ahora, pero lo celebramos todo.

*Sebastián, sirviendo con su familia en el Sudeste Asiático*





## ¿Por qué la SALUD MENTAL es importante?

Preguntamos a nuestra comunidad en **redes sociales** sobre este tema tan importante y éstas fueron algunas respuestas.



**@yohana.avila.3139** La salud mental es tan importante como el cuidado físico del cuerpo. En nuestra mente no solo se desarrollan los pensamientos sino también los procesos químicos y reacciones que nos permiten definir nuestro estado de ánimo.



**Aracelli Valverde** No cuidar la salud mental también puede ser un factor influyente en nuestra salud física porque en ocasiones es la raíz de algunas enfermedades físicas.



**@naidahuertasdejaim** Cuando dejamos que nuestro espíritu y alma sean llenados de las promesas de Dios que están en Su Palabra, hay una verdadera esperanza que no se mueve y permanece firme en el tiempo a pesar de las crisis.



**@julio cesar gaspar** La mente tiene influencia sobre lo que somos, es uno de los objetivos del enemigo. Entender la mente es difícil, porque cada pensamiento tiene razones de ser que provienen de diversas circunstancias y pueden crear patrones de pensamiento que pueden dañar no solo nuestra forma de ver las cosas, sino nuestra conducta y esta, a su vez, nuestras decisiones y estilo de vida. La batalla espiritual se gana en la mente.



**Tu aporte también puede salir en una siguiente edición. ¡Síguenos!**



SIM latinoamérica



@simlatinoamerica



SIM latinoamérica



## ¿Qué actividades TE AYUDAN A LIDIAR en los momentos de crisis?

**María de Lourdez Espinosa** Sin duda aparte de leer la Biblia y orar, estoy practicando *lettering* y usando acuarelas en un cuaderno de dibujo para escribir especialmente un versículo o texto que Dios me habló en momentos de crisis.



📍 Ciudad de México.  
🌐 Ministerio en el norte de África.

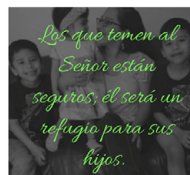
**Katherine Ortiz** Cuando estoy atravesando una crisis suelo tocar algún instrumento musical, adoro al Señor, leo Su Palabra y hablo con algún amigo. Esto me ayuda a poner mi mirada en Jesús.



📍 Costa Rica.  
🌐 Candidata al campo misionero.

## ¿De qué manera AYUDAS A QUIENES atraviesan momentos de crisis?

**Tirsa Gutiérrez** Escuchándolos abiertamente sin juzgar, hablando abiertamente acerca de sus emociones y orando por ellos.



📍 México.  
🌐 Lider en su Iglesia.

**Julio César Gaspar** Dependiendo qué tipo de proceso de crisis está pasando, busco su lenguaje de amor que le haga sentir cómodo y paso tiempo con esa persona, la escucho y oro por su vida. Mostrándole mi completo interés, buscamos juntos basados en la Palabra de Dios, romper los patrones de pensamientos negativos.



📍 Ciudad Valles de San Luís Potosí, México



#TuVozEnVamos

**Síguenos en nuestras redes sociales y tu aporte también puede aparecer en una próxima edición.**

Encuétranos como SIM latinoamérica





## Completos en Cristo

Cristo nos escogió y nos amó, y en esta realidad recibimos la sanidad de nuestras emociones.

- Cuando sentimos temor... Cristo está con nosotros.
- Cuando nos sentimos rechazados... Cristo nos acepta.
- Cuando nos sentimos menospreciados... Cristo nos aprueba.
- Cuando sentimos vergüenza... Cristo nos cubre.
- Cuando nos sentimos inseguros... Cristo nos rodea.
- Cuando nos sentimos quebrantados... Cristo nos restaura.
- Cuando estamos desesperados... Cristo es nuestra esperanza viva.

*Del libro "Sanidad de las Heridas Emocionales", por Thom Gardner*

# La triada emocional más común en los misioneros

David vivió momentos de depresión, Daniel enfrentó momentos de miedo, Pedro sintió culpabilidad y Dios curó todas sus dolencias.

La fluctuación en los estados de ánimo manifestados en depresión, ansiedad y dolencias psicosomáticas parecen ser estados recurrentes o temporales entre los misioneros transculturales. Una de las razones es el alto nivel de estrés que enfrentan al tener que aprender un nuevo idioma, adaptarse a una nueva cultura, vivir aislado de su familia extendida y encontrar que la expectativa sobre su rol en el campo misionero. Los factores mencionados pueden provocar cambios en su estado de ánimo que pueden fluctuar desde la ilusión hacia la desilusión y adaptación.

### 1. Ansiedad

Según algunos estudios, la ansiedad se presenta mayormente entre las mujeres. La ansiedad es una condición psicológica que se manifiesta de diferentes formas tales como: experimentar altos niveles de estrés, miedos, inquietud persistente, insomnio, pensamientos obsesivos, conductas compulsivas, y hasta ataques de pánico. Lo cierto es que vivir en forma constante con altos niveles de ansiedad provoca inseguridad y afecta la calidad del servicio o trabajo que se está realizando.

### 2. Depresión

La depresión es conocida como un estado de ánimo recurrente que implica tristeza, fatiga emocional y física, sentimientos de desesperanza, dificultad de concentración; pensamientos que te hacen sentir inútil, que el contexto donde sirves es hostil y difícil, y que el futuro es negativo y desesperanzador. El sentimiento de depresión experimentado en los misioneros, además, está relacionado con factores como: dificultades con tu rol de trabajo, problemas financieros, conflictos relacionales no resueltos con tu equipo de trabajo o tu familia.

### 3. Dolencias psicosomáticas

Dios cura toda dolencia, eso lo vemos en la vida de los profetas, discípulos y en nuestras propias vidas. En algunos casos las presiones no resueltas y la realidad de la interdependencia de lo orgánico con lo psicológico pueden provocar en los misioneros dolencias psicosomáticas. Cuando la vida misionera provoca demandas excesivas en el misionero se produce niveles altos de estrés que a su vez provocan la aparición de síntomas físicos tales como: dolores constantes de cabeza, pecho, espalda, problemas estomacales, mareos, taquicardia, tensiones musculares, entre otros.

*Carlos Pinto, psicólogo clínico y de familia*

# La ansiedad

Es una emoción subjetiva de tensión, aprensión, preocupación, acompañada por características emotivas, cognitivas, fisiológicas y de conducta.

## Causas de la ansiedad:

1. Presencia de amenaza. \*La amenaza es el disparador hacia la ansiedad
2. Presencia de un conflicto mal manejado
3. Presencia de temor

## Características de la ansiedad:

1. Aceleración de los latidos cardiacos (taquicardia)
2. Sudoración anormal de los pies y manos
3. Incremento en la presión sanguínea (hipertensión)
4. Descenso de la temperatura corporal (hipotermia)
5. Tensión muscular progresiva (cuello, hombros, espalda)
6. Problemas del sistema digestivo (diarrea y/o estreñimiento)
7. Cansancio y/o fatiga constante
8. Pensamientos confusos y difusos
9. Agitación constante y jadeante



Tomado de "La Ansiedad", del Manual Vamos

# Técnicas de respiración

La respiración profunda generalmente implica tres pasos:

1. **Inhala** a través de la nariz con el diafragma, concentrándote en la respiración.
2. **Mantén** la respiración durante varios segundos.
3. **Exhala** a través de la boca. Puedes combinar la respiración con oraciones o pasajes bíblicos para recitar.

Curtis Solomon, director de Coalición de Consejería Bíblica, recordó que las técnicas de respiración pueden ofrecer algún alivio de los síntomas, pero no pueden resolver los problemas más profundos del corazón. "Solo Dios, a través de la aplicación de Su Palabra, con el poder del Espíritu Santo, puede llevar a una verdadera transformación en la vida al alma ansiosa", dijo Curtis.



# ¿Cómo podemos lidiar con el estrés?

En primer lugar, debemos ser conscientes de aquello en nuestras vidas que podrían provocarnos estrés y ansiedad. El estrés es normal en toda persona, pero cuando sobrepasa nuestros límites, se convierte en distrés y eso causa problemas.

La ansiedad puede ser una reacción normal al estrés en forma de miedo, temor e inquietud. Sin embargo, esta puede desencadenarse en trastorno de ansiedad en donde los síntomas interfieren con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones interpersonales. Esto último requiere muchas veces ayuda de un profesional.

Existen diferentes pruebas y recursos que pueden ayudarnos a identificar nuestro nivel de estrés y/o ansiedad. Las disciplinas espirituales serán claves para lidiar con ellos al igual que esforzarnos por mantener el equilibrio. Podemos obtener ayuda externa y a la par nos ayudará organizar una agenda, dormir bien, hacer ejercicio, comer bien, etc.

## Recursos recomendado

**"Analizando lo que me estresa".**

Puedes tomar esta prueba:

<http://bit.ly/meestresa>

# Nuevos hábitos como respuesta para combatir la ansiedad

Los trastornos de ansiedad se han disparado durante la crisis sanitaria del 2020 y el cómo abordarlos es una consulta recurrente.

La respuesta inmediata es el cambio de hábitos. Desde lo alimenticio, pasando por las relaciones, los ambientes laborales y de servicio y hasta el ejercicio, una salud mental equilibrada demanda disciplinas que nos permitan descansar y a la vez orientar nuestra energía adecuadamente.

Administrar nuestras emociones y pensamientos de forma sabia y reconocer el origen de nuestros temores es también imperativo para no caer en estados patológicos. Las disciplinas espirituales son el mejor recurso que tenemos no solo para lidiar con los trastornos de ansiedad, sino también para prevenirlos.

La Biblia habla del afán y de la importancia de pasar tiempo en la presencia de Dios y traer nuestras preocupaciones en oración. Una

recomendación son los Salmos; una lectura reflexiva llevada a cabo como oración es muy recomendable en tiempos de estrés, miedo, ansiedad.

A través de los Salmos podemos ser confortados.

Por supuesto, nuevamente la comunidad pasa a tener relevancia en tiempos de estrés y ansiedad. Pero no confundir la koinonía con el activismo en la iglesia, ya que esto último podría solo terminar aumentando los estados ya críticos de salud mental.

*Rolando Campos, psicólogo y misionero movilizador*



## Campanas de alerta

Debemos estar atentos a los signos de alerta antes de tener una crisis nerviosa o que nuestra salud mental se altere,

para saber actuar a tiempo.

Los más comunes que se presentarían son el aislamiento, poca tolerancia al ruido u otros estímulos, aumento de preocupación, temor a algo externo, estar a la defensiva, cambios extremos de humor o reacciones fuertes.

La sudoración de manos, taquicardia, dificultad para respirar o problemas sensoriales, jaquecas y malestar físico; son los síntomas fisiológicos evidentes de este estado emocional.

Pero más allá de estos, debemos prestar atención a los signos previos y a veces más difíciles de identificar: desórdenes alimenticios, conflictos para conciliar el sueño e irritabilidad son ya señales que deben llevarnos a generar cambios en nuestra vida.

Nuestro cambio de humor también podría ser una señal de crisis, o nuestras reacciones ante las circunstancias que nos rodean. Somos seres integrales y por lo tanto, nuestro cuerpo podría

dar evidencia de alguna carencia en el aspecto emocional.

Si fuera así, los expertos en el tema recomiendan hacer pausas, establecer límites, cambiar hábitos.

Otra campana de alerta que todo cristiano debe considerar es el estado de nuestros tiempos devocionales y de intimidad con Dios. Si nuestra dependencia de Dios no es tal, cualquier evento o circunstancia nos puede empujar a una crisis de salud mental.

Algunos cristianos podrían sentir temor o vergüenza de pedir ayuda por una necesidad emocional o de salud mental, pero como en todos los demás aspectos de nuestra vida, podemos acudir a Su Palabra y encontrar allí la luz para nuestro caminar en el Señor (Salmos 147:3; Isaías 41:10).

Podemos acercarnos a uno de nuestros líderes y compartir nuestras necesidades, acudir a un amigo maduro en la fe para consultarle al respecto y para quienes debamos escuchar a otros, aprender a cerrar nuestros labios y abrir más nuestros oídos, para ser buenos oidores y consejeros.

# Hablemos sobre la depresión

Hoy existe un sobrediagnóstico de depresión. Debemos aprender a diferenciar entre los procesos naturales y legítimos de la experiencia humana, como lo son la tristeza o el duelo, y una psicopatología clínica.

“Un evento doloroso nos producirá tristeza. Esto no es patológico. Pero una tristeza persistente en el tiempo junto a la pérdida de la capacidad de disfrutar aspectos de la vida que antes nos hacían felices sí podría configurar una campana de alerta”, advirtió Rolando Campos, psicólogo y misionero movilizador.

Cuando atravesamos una o varias circunstancias difíciles que nos afectan profundamente, y nuestros pensamientos, sentimientos y conducta se ven alterados con intensidad y por mucho tiempo, podemos llegar a tener depresión como enfermedad clínica y probablemente necesitaremos terapia o

tratamiento médico.

La inhabilidad de relacionarnos de forma adecuada con otras personas, de desempeñarnos en lo laboral o la pérdida de calidad de vida también son indicadores de algo que requiere orientación experta. “La consejería bíblica es altamente efectiva cuando está disponible a manos de líderes capacitados en nuestras iglesias. Sin embargo, el origen de nuestra depresión podría ser en ocasiones electroquímico y, por ende, requerir ayuda profesional”, dijo Rolando.

Las investigaciones muestran que la depresión está asociada a un déficit de serotonina, un neurotransmisor que opera en el cerebro, y que es necesario un tratamiento clínico, como son los medicamentos antidepresivos, para poder combatir este déficit.





## Factores que causan depresión

### Bioquímico / Físico

- Condición médica (ej. deficiencia de la vitamina B12, cáncer, diabetes, VIH, Parkinson, EM- Esclerosis Múltiple)
- Medicinas (como efecto secundario)
- Menopausia
- Depresión post-parto
- Trastornos o enfermedades psicológicas (ej. Trastorno bipolar)
- El abuso de drogas o alcohol

### Ambiental

- Experiencia traumática
- Falta de luz solar por largos periodos de tiempo
- Aislamiento – falta de apoyo
- Cambios
- Agotamiento – estrés crónico

### Emocional/Mental

- Pérdidas (de muchos tipos) y duelo
- Sentimientos de fracaso
- Expectativas sin cumplir (en uno mismo o en otros)
- Enojo sin resolver
- Pensamientos negativos o pesimistas
- Hábito de auto-criticarse
- Espiritual
- Culpa, pecados sin confesar/no perdonados
- Amargura, falta de perdón
- Batallas espirituales (Ej. desánimo, maldiciones)
- Crisis espiritual (desilusión con Dios)

### Interpersonal

- Abuso
- Relaciones problemáticas (conflicto continuo, por ejemplo)

## ¿Qué hago si sospecho que tengo depresión?

Carlos Pinto, psicólogo clínico y de familia, mencionó que si la depresión es temporal y leve se puede combatir corrigiendo los pensamientos erróneos sancionadores, culposos y catastrofistas que surgen.

**Se requiere modificar hábitos que conllevan al aislamiento y más bien esforzarse en pasar tiempo socializando y recreándose.**

También puedes hablar con una persona de confianza sobre cómo te sientes. O puedes acudir a algún consejero para un acompañamiento adecuado.

Sin embargo, si el estado de ánimo depresivo aumenta, se hace más permanente, y es difícil abordar ciertos conflictos psicológicos de alta sensibilidad; será necesario hacer una consulta con un especialista, médico, psiquiatra o psicólogo. Este puede diagnosticar definitivamente la depresión, medirla e indicar las opciones de tratamiento.

“Se puede dar una derivación terapéutica junto a un acompañamiento pastoral/consejería en los procesos clínicos, que puede ser altamente efectiva cuando no se encuentra psicólogos cristianos a quienes acudir”, dijo Rolando Campos, psicólogo y misionero.



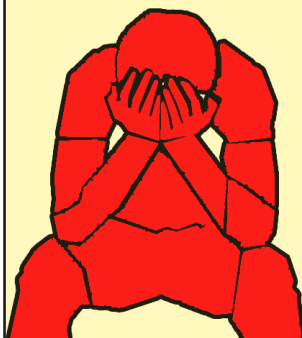
Carlos Pinto

## Nuestra identidad > afección mental

En la Biblia encontramos descripciones de estados anímicos decaídos persistentes en el tiempo y de anhedonia, lo cual hoy configuraría un cuadro diagnóstico comprendido como depresión. Lo que vemos en el texto es que, al igual que ante estados de angustia o afán (ansiedad), hemos sido llamados a salir de estos y no rendirnos a ellos.

Deben considerarse estados temporales que en ningún caso nos definen. Nuestra identidad y propósito como cristianos se superponen siempre a cualquier afección mental.

*Rolando Campos,  
psicólogo y misionero movilizador*



# ¿Héroes de la fe deprimidos?

La Biblia no esconde que grandes siervos se sintieron tristes, abatidos o derrumbados.

“En la Biblia encontramos descripciones de estados anímicos decaídos persistentes en el tiempo y de anhedonia, lo cual hoy configuraría un cuadro diagnóstico comprendido como depresión”, comentó Carlos Pinto, psicólogo clínico y de familia.

Se desarrolla la historia de personajes que fueron afectados por ella como Job (Job 3), Samuel (1<sup>a</sup>. Sam. 15:11b) y Saúl (1<sup>a</sup>. Sam. 16:14-23), entre muchos. Incluso, 67 de los Salmos son un modelo de lamento, e incluso el libro de Lamentaciones es un escrito que magistralmente presenta a una comunidad sufriendo, desanimada, frente a un gran desastre.

Dios, por medio de Su Palabra nos fortalece y nos da salida para poder superar la depresión, según podemos leer en Salmos 34, 2 Corintios 1:3-4, 1 Reyes 19, entre otros.

Lo que vemos en la Biblia es que, a pesar de nuestros estados de angustia o afán (ansiedad), hemos sido llamados a salir de estos y no rendirnos ante ellos.

**“Deben considerarse estados temporales que en ningún caso nos definen. Nuestra identidad y propósito como cristianos se superponen siempre a cualquier afección mental”,** añadió Carlos.



## La red de contención

Los cristianos contamos con más recursos para enfrentar cualquier enfermedad mental que aquellos que no profesan nuestra fe. Todo cristiano sabe del enorme poder que hay en la oración y la reflexión en la Palabra.

No obstante, existe un enorme recurso que en tiempos de depresión solemos infravalorar. Desde la psicología es llamada ‘red de contención social’, pero aquellos que somos parte del cuerpo de Cristo la conocemos como comunidad. Las comunidades de fe de las que somos parte son las instancias a través de las cuales Dios obra para reconciliarnos, restaurarnos y restituir aquello que se ha roto o perdido.

Todo cristiano debe tener consciencia de la importancia de su comunidad cuando la depresión toca a la puerta. Verbalizar, confesar, reconocer y buscar acompañamiento y oración con hermanos en Cristo son pasos fundamentales en los procesos de sanidad.

Los asuntos asociados a la salud mental no pueden ni deben enfrentarse en solitario. Buscar ayuda y ser intencionales en pedir acompañamiento es clave para una restauración temprana. Es necesario comprender que las afecciones mentales son batallas contra pensamientos destructivos. Salir airoso de estas batallas requiere cambios de hábitos y la revisión de relaciones, ambientes, conductas y constructos mentales. Sin oración y el acompañamiento de la comunidad de fe, estos cambios se vuelven muy difíciles.

*Rolando Campos, psicólogo y misionero movilizador*

**“En soledad es casi imposible lidiar y menos superar la depresión. Es necesario acudir a especialistas que atiendan la parte física, emocional y espiritual; así como contar con un buen grupo de apoyo.”**

**Otto Ralón,**  
**sirviendo en Ministerio CAYADO**  
*(Cuidado, Atención Y Apoyo De Obreros)*



# ¿Estoy en pecado si estoy deprimido?

Muchos cristianos tienen la creencia de que es imposible para un verdadero creyente deprimirse a menos que esté en pecado, tenga falta de fe o falta de conocimiento bíblico.

Sin embargo, un estudio de la Palabra demuestra que varios profetas se deprimieron: algunos por su propio pecado (como David), y otros por el pecado del pueblo (como Moisés).

Al decir que todos los pacientes deprimidos lo están por haber pecado, estamos haciendo mucho daño a los que están deprimidos por razones médicas. Ellos terminan sintiendo los síntomas típicos de la depresión y además la culpabilidad por “haber pecado”, cuando muchas veces no lo han hecho. Generalizar de esta manera convierte a los acusadores en personas como los amigos de Job, quienes dieron consejos y explicaciones sin entender completamente la situación.

No podemos ver la depresión como toda espiritual, o toda biológica, ya que usualmente es una combinación de ambos componentes. El cuerpo y el alma están entrelazados. La depresión aumenta la oscuridad típica de la mente caída, resultando en un corazón más duro y egocéntrico.

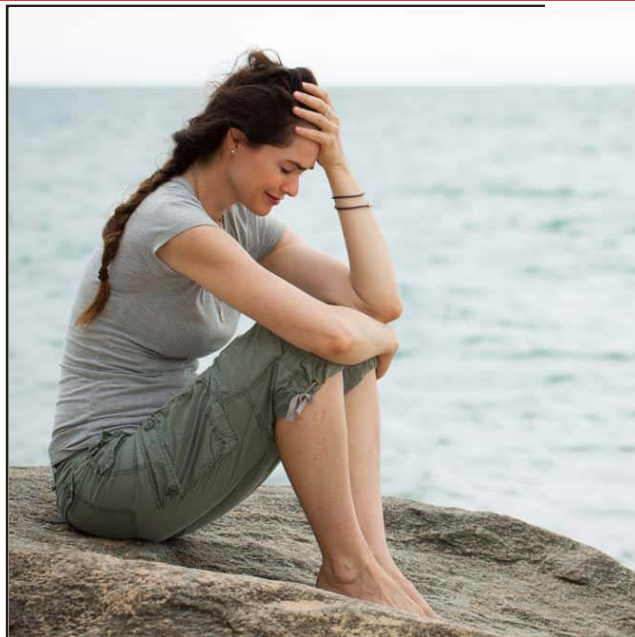
Comenzamos a pensar que esto nunca se irá. Los problemas parecen más grandes que las promesas de Dios, y las heridas y el dolor vencen nuestra fe. Como resultado, perdemos de vista que este mundo no es nuestro hogar. En vez de buscar las razones para alabar al Señor, preferimos maldecir nuestra crisis.

Como creyentes, hay muchas razones para tener gozo; sin embargo, seguimos viviendo en un mundo caído. Al conocer a Cristo, el Espíritu Santo ha abierto nuestros ojos y podemos ver la maldad en el mundo que nunca habíamos visto como no creyentes. Dios también nos sensibiliza al dolor y a la maldad, y no podemos ignorarlos, lo que puede convertirnos en el blanco de Satanás.

Como en el caso de Jeremías, la depresión puede ser una respuesta a la realidad cuando uno se da cuenta de la profundidad de la maldad en el mundo y nuestra incapacidad de corregirla. Por eso hemos de aprender a confiar una y otra vez en Jesús, quien venció (Jn. 16:33).

Como médico y alguien que ha padecido de depresión, creo que este padecimiento frecuentemente es un instrumento en las manos de Dios para santificación. Si nada escapa la mano de Dios (Mt. 10:29-33) y Él usa todo para nuestro bien (Ro. 8:28), entonces Él puede utilizar la depresión para formarnos a su imagen.

*Catherine Scheraldi, doctora endocrinóloga y conductora radial, en su artículo “El cristiano y la depresión”*



## Habla con Dios en una oración sincera

En Salmos 40, David estaba en depresión. Habla de un pozo profundo y un lodo cenagoso del que no podía salir, hacía mucho esfuerzo por no hundirse.

Si te sientes así, habla con el Señor y sé sincero; dile: “me siento así, tengo estos síntomas... ¿cuál es el motivo por el que me siento así?, ¿soy yo?, o ¿algo que tú me quieres decir? o ¿parte de una opresión del adversario?

Es tiempo de pedir ayuda, puede que sea la suma de muchas cosas que no se rinden cuentas; el alma se ahoga con el silencio, la mente se turba con tantos pensamientos, el cuerpo queda extenuado por tanto llanto y estrés mental.

Hay que decir lo que tenemos que decir de forma directa, y Dios nos guíe en nuestra recuperación.

*Claudia Bustamante, directora de RAIM en Argentina*



## La depresión y mis días más oscuros

Me diagnosticaron depresión cuando volví del campo misional; pero mirando hacia atrás, puedo ver que estaba presente mientras estaba en el extranjero. Por años confié en mi propia fuerza y traté de evitar que se hiciera oficial. Recuerdo cuando alguien me dijo que tenía depresión y yo respondí: “¿Por qué tengo que estar deprimido? ¿Por qué no puedo simplemente estar triste?” Recuerdo haber visto el frasco de recetas de un amigo y pensar con aire de suficiencia: “Yo no”.

Desde entonces, he aprendido que la depresión es más que tristeza y que recibir tratamiento no es motivo de vergüenza. Debería haberlo sabido mucho antes, pero no había buscado ni escuchado las voces adecuadas.

A menudo me despierto por la mañana, lleno de pavor, con mi mente corriendo de un pensamiento negativo a otro, buscando al azar las razones de la pesadez. Y siempre se me ocurren multitud de razones.

Tengo una tendencia a olvidar las cosas, pero cuando se trata de mis propios defectos, errores y fracasos, no importa cuánto tiempo haya pasado, tengo una memoria fotográfica. Agrego a eso las palabras punzantes que imagino que mis amigos, compañeros de trabajo y miembros de la familia me dirían si fueran completamente honestos, y ya tengo en qué pensar. A veces, esas mañanas oscuras se convierten en días enteros de oscuridad.

En mis días más oscuros, mis defectos eran todo lo que veía cuando me miraba al espejo y la parte de mi pensamiento que sabía que la imagen no era cierta, era silenciada. En mis

días más oscuros, no quería suicidarme, pero no quería estar vivo.

Todavía tengo días oscuros, pero han pasado varios años desde mi peor momento. Doy crédito a la gracia que Dios me ha dado a través de la medicación, la amistad, los sabios consejos, la empatía y el amor incondicional. Pero no puedo afirmar que mi equilibrio mental está bien ahora y siempre lo estará.

Si tan solo admitir la lucha contra la depresión fuera una panacea. No lo es, pero puede conducir a la sanación. Admitir la lucha no es todo el viaje, pero es un paso en una dirección necesaria.

¿Y si lo hubiera admitido mientras trabajaba en el extranjero? ¿Cómo habría afectado a mi familia? ¿Habríamos acortado nuestro tiempo en el extranjero? ¿Nos hubiéramos quedado más tiempo? Simplemente no conozco las respuestas.

Sin embargo, desearía haberlo admitido antes. Ojalá hubiera podido entender antes lo que estaba pasando dentro de mi cabeza y compartirlo con quienes me rodean. Ojalá hubiera podido, en ese entonces, haber abierto la puerta para dejar entrar la luz en mi oscuridad y poder decir en la oscuridad de los demás: “No estás solo”.

*Craig Thompson,  
misionero junto a su familia  
en Taiwán, en su artículo  
“La depresión y mi otro día”.*





## Los misioneros también sufren depresión

Quizás los héroes y heroínas de la fe de los tiempos bíblicos sufrieron depresión, pero ¿y qué de algunos de nuestros más grandes obreros transculturales de la historia? Veamos lo que ellos dijeron:

**A.B. Simpson**, fundador de la Alianza Cristiana y Misionera: Caí “tan profundamente en la depresión del abatimiento que... el trabajo me era imposible... deambulaba profundamente deprimido. Todas las cosas de la vida me parecían oscuras y marchitas”.

**Adoniram Judson**, obrero transcultural en Birmania: “Dios es para mí el Gran Desconocido. Creo en él, pero no lo encuentro”.

**Mary Morrison**, esposa de Robert Morrison (China). Él escribió lo siguiente sobre ella: “Mi pobre y afligida Mary... Ella camina en oscuridad y no tiene ninguna luz”.

**David Brainerd**, obrero transcultural entre los nativos americanos: “Vivo en el más melancólico y solitario desierto... Mi alma estaba cansada de la vida. Anhelaba la muerte sin medida”.

*Ronald Koteskey,  
sirviendo con GO International*

## Conociendo sobre los TCA

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son afecciones graves de salud mental que afectan a millones de personas en el mundo.

En el desarrollo de estos trastornos están implicados factores biológicos, psicológicos y socioculturales. Pueden afectar a personas de cualquier edad, sexo, raza o nivel socioeconómico, aunque lo más frecuente es que se inicien en la adolescencia o adultez joven y afecten en mayor medida a mujeres que a hombres.

### Algunos signos y síntomas, son:

- Conductas y actitudes que indican que la pérdida de peso y el control de la alimentación se están convirtiendo en la mayor preocupación de la persona.
- Saltarse comidas con todo tipo de pretextos. No acabar la comida o tirarla.
- Esconder o almacenar comida.
- Ir a los servicios higiénicos inmediatamente después de las comidas. Ocultar vómitos o justificarlos.
- Informarse obsesivamente sobre la composición de los alimentos y su valor energético (contar calorías).
- Hacer ejercicios de manera compulsiva. Miedo intenso a la ganancia de peso.
- Insatisfacción importante con el propio cuerpo, la figura y el peso. Elevada autocrítica.
- Distorsión de la imagen corporal (no percibir de forma realista el propio cuerpo).

*Si identificas alguno de estos en ti o en alguien cercano, consulta a un consejero capacitado y/o un profesional.*



## Una mano ayuda

Cuando Julia tenía unos 20 años sufrió de depresión y tuvo problemas de anorexia. Pero tenía una amiga psicóloga que le ayudó mucho y gracias a Dios, logró salir de estas enfermedades.

Julia dijo que lo profesional le ayudó, pero considera que, sin la parte espiritual, no hubiera logrado el mismo resultado.

“Dios es el que finalmente te ayuda, el profesional solo es un instrumento”, mencionó Julia, que actualmente es movilizadora en su país de origen.

# ¿Puedo ir al campo misionero a pesar de que tener dificultades con mi salud mental?

“Un diagnóstico no puede ni debe impedir nuestra vocación misionera. Las personas con inclinación a padecer depresión pueden perfectamente servir en el ministerio mientras se hagan cargo de su condición y esta esté siendo tratada y acompañada”, dijo Rolando, psicólogo, misionero movilizador y director de Movida en el Perú.

Rolando considera que, si bien las psicopatologías son una carga extra con las cuales lidiar en el servicio misionero, estas no son invalidantes. Mientras no haya pérdida de juicio de la realidad, una adicción fuera de control o represente un riesgo para sí mismo o los demás, las afecciones psicológicas bien tratadas —ya sea desde la psicofarmacología o desde distintas propuestas terapéuticas— permiten un desempeño social, laboral y ministerial totalmente normales.

Carlos Pinto, psicólogo clínico y de familia, está de acuerdo con que una persona que vive con depresión puede servir en el campo misionero, pero previa evaluación psicológica para identificar qué tipo y cuál es el nivel de depresión: leve, mediano o agudo y si la persona requiere medicamento. Es importante recordar que las afecciones orgánicas o emocionales que son fácilmente controladas



cuando uno vive en su propio país, muchas veces se agudizan al vivir en otro país por el aumento del nivel de estrés que se experimenta.

Por otro lado, toda persona debe ser consciente de su necesidad respecto a su salud mental y los líderes deben asumir su responsabilidad en cuanto a la evaluación y diagnóstico sin prejuicios para que el enviado pueda irse al campo gozando de

buena salud y con herramientas claves para su sostenimiento en el campo.

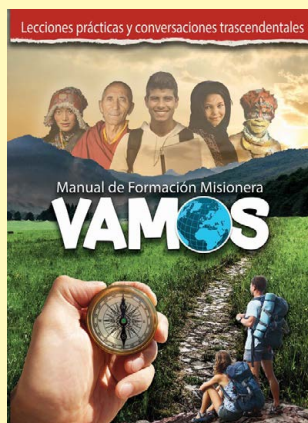
“No podemos asumir que esto es únicamente responsabilidad del misionero, la iglesia debe velar y acompañar el proceso de transformación en la vida de todo discípulo. Los candidatos deben estar dispuestos a someterse a toda autoridad y proceso para su salud mental, sabiendo que su victoria en el país enviador, será testimonio en el campo misionero”, dijo Brenda Castro de Ortiz, consejera en el área de misiones del Centro Bíblico El Camino, Guatemala,

Brenda recomienda que todo obrero enviado pueda ir al campo en victoria frente a la depresión y ser acompañado fielmente en su servicio.

## Recursos recomendado

Te recomendamos que hagas un repaso del Manual VAMOS sobre “Salud Emocional” y “Cuidado integral del misionero”

Es gratis en [www.movilicemos.org](http://www.movilicemos.org)



**“Aunque nuestros planes cambiaron precipitadamente y no veamos nada estable para el futuro, nuestra vida puede y debe descansar en la Roca Eterna, nuestro Salvador”.**

Brenda Castro de Ortiz,  
consejera del área de  
misiones del Centro  
Bíblico El Camino,  
Guatemala



# ¿Por qué se hacen pruebas psicológicas en el proceso de selección misionera?

Existe una relación directa entre personalidad y orientación vocacional. Por ejemplo, alguien con una personalidad orientada a la gente es un buen candidato a una profesión de servicio, o, por el contrario, una persona cuya personalidad es rigurosa y organizada es un buen candidato para una profesión donde se requiera el uso de las ciencias exactas como ingeniería, etc.

Las pruebas psicológicas ayudan a conocer la personalidad y aspectos de esta que muchas veces no son observables o son desconocidas por el candidato a ser misionero, como los mecanismos de defensa psicológica frente situaciones inesperadas o de crisis, nivel de adaptación a nuevas situaciones, etc.

El nivel de estabilidad o madurez emocional es un factor crítico en el campo misionero por la naturaleza del trabajo y esta información se adquiere al administrar una prueba psicológica. El trabajo en el campo misionero implica relaciones interpersonales con personas de diversas culturas y diversas idiosincrasias que exige madurez emocional para lidiar con las diferencias y los constantes cambios.

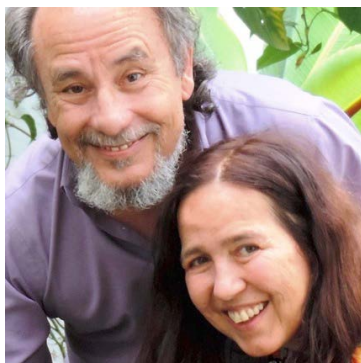
Existen varias consideraciones psicológicas que pudieran tomarse en cuenta en el proceso del envío. Entre las más relevantes se encuentran: personalidad, pérdidas, expectativas, sentido de valor, estrés, deficiencias, descompensaciones y compensaciones, relación conyugal, sexualidad y relación parental.

La información obtenida de las pruebas psicológicas sirve como herramienta preventiva a la agencia misionera para conocer mejor el perfil del candidato, su reacción en el campo misionero; y prevenir conflictos o situaciones incómodas para el candidato y agencia.

Sin embargo, los resultados de la prueba psicológica no deben usarse como palabra final sino como guía de orientación, acompañamiento a la misión y al candidato.

No debemos olvidar que no somos perfectos, pero gracias a Dios, somos personas restauradas por Jesucristo y en proceso de constante reforma.

**Carlos Pinto,**  
psicólogo clínico y de familia



## ¿Alguna vez superaré la depresión?

La buena noticia es que, aunque las personas deprimidas a menudo se sienten tan mal que no ven ninguna esperanza, la mayoría de ellas se recupera de sus depresiones en unos pocos meses -a veces hasta un año o un poco más-, sin ayuda profesional.

Las depresiones vienen y, generalmente, en unos meses, se van.

La mala noticia es que cuando las personas se deprimen dicha condición puede interferir con su trabajo y relaciones interpersonales.

Algunos se vuelven tan desesperanzados que pueden tratar de quitarse la vida antes de que empiecen a mejorar.

Algunos tipos de depresión no mejoran sin tratamiento; de hecho, pueden empeorar. Además hay que considerar que aproximadamente la mitad de las personas que sufren depresión una vez la vuelven a tener; es una carrera de día a día.

**Ronald Koteskey,**  
sirviendo con GO International

# Habrá motivos para alabarle

Es interesante que, al ver la vida de varios personajes bíblicos, podamos evidenciar el pesar en sus corazones causado por las circunstancias que estaban viviendo: Abraham y su frustración por no tener hijos; Rut y Noemí en duelo por la pérdida de esposo e hijos, carentes de toda estabilidad; Job y el dolor ante las irreparables pérdidas que sufrió; Zacarías un profeta sin descendencia; Pedro, un amigo que negó a Jesús, el hijo de Dios... y la lista podría seguir creciendo.

El salmista en Salmo 42 se hace una pregunta clave: ¿Por qué voy a estar angustiado?

La Biblia nos invita a que, a pesar de las tormentas que podamos estar pasando o lo oscuro de nuestra depresión, corramos a la luz de Cristo, en quién podemos encontrar gracia para el oportuno socorro.

Jesús es El Príncipe de Paz para el alma abatida (Isaías 9:6; Juan 14:27), Jesús es la fuente de vida eterna para el sediento y cansado (Salmos 91; Juan 7:37-39), Él vino a reconciliar toda relación dañada (2 Corintios 5:18; Juan 15), Jesús llevó en la cruz nuestro dolor y es nuestra Esperanza viva (Isaías 53:6; 1 Pedro 2:24), anhelamos Su regreso porque Él viene a hacer nuevas todas las cosas (Apocalipsis 21:5).

Por eso, la Biblia nos invita a esperar en Él porque habrá motivos para alabarle.

*Brenda Castro de Ortiz,  
consejera del área de misiones del  
Centro Bíblico El Camino, Guatemala*



# Evita ser un llanero solitario

En nuestro servicio en la misión, los llaneros solitarios son aquellos que más consecuencias negativas terminan sufriendo.

Por salud y para eficacia en el servicio, debemos considerar siempre la vida cristiana de la forma en que se lleva a cabo el servicio misionero transcultural al menos en la mayoría de las organizaciones: esto es, nunca en solitario.

Hemos sido creados para habitar y servir en comunidad. Algo anda mal si me encuentro un día viviendo mi fe cristiana apartado del cuerpo de Cristo. La Biblia es categórica a lo imprescindible que es la iglesia en nuestra vida como creyentes.

Me refiero al servicio en parejas de obreros, equipos, idealmente familias, así como en la misión transcultural. La vida de fe siempre debe considerar a otros en nuestro caminar en Cristo.

Estar solos en el campo y en contextos transculturales es una fórmula para todo tipo de padecimientos mentales. Y ya que nuestro aspecto espiritual trasciende de forma integral todo nuestro ser, lo mental impactará en lo físico.

Ahora, si por diversas circunstancias se da un aislamiento y nos encontramos alienados en un contexto de servicio, por supuesto que Dios nos sostendrá, como lo ha demostrado a través de la historia.

Nuestra dependencia de Dios debe aumentar de forma intencional y nuestros tiempos de intimidad y reflexión en la Palabra serán lo único que nos sostenga de un peligroso abismo.

Pero esto no debiese suceder más que en contextos puntuales, temporales y dadas las circunstancias; nunca por opción, ya que no hemos sido diseñados para estar solos, y mucho menos servir a Dios desde la independencia del cuerpo de Cristo. La tecnología y la virtualidad disminuyen aún más las excusas.

*Rolando Campos,  
psicólogo y misionero movilizador*

# Previniendo la depresión

No hay una forma segura de prevenir un trastorno. Las personas heredan ciertas tendencias hacia ciertos trastornos y si la depresión está presente en tu historia familiar, eres un candidato más proclive a padecerla.

Sin embargo, hay algunos pasos que puedes seguir para hacer que la depresión se vuelva menos probable. La medida más útil que puedes tomar es ¡reducir el estrés lo más posible!

Por supuesto, decirle a un obrero transcultural que evite el estrés es casi como decirle que renuncie; pero afortunadamente, los factores que incrementan la felicidad también tienden a reducir el estrés.

## Las personas felices tienden a tener:

- ☐ **Sana autoestima:** Recuerda que fuiste creado a imagen de Dios.
- ☐ **Optimismo:** Cambia tu enfoque y tus pensamientos para encontrar lo bueno en cada situación.
- ☐ **Amistades cercanas** (o un matrimonio satisfactorio): Eres parte del cuerpo de Cristo.
- ☐ **Fe y trabajo significativo:** Eres una parte del plan de Dios que busca la redención del mundo.
- ☐ **Descanso y ejercicio adecuados:** Aunque parezca no estar relacionado, no cuidar físicamente de ti mismo conduce a la depresión.
- ☐ **Actividades agradables:** Haz actividades divertidas con regularidad.

Aunque la depresión es muy común puedes tomar algunas medidas que te ayuden a prevenirla y a recuperarte de ella. Es posible encontrar alegría y esperanza otra vez.

Para más información, visita: [crossculturalworkers.com](http://crossculturalworkers.com)



## Consejos de consejeros para consejeros

- **No dejes de orar** por nuestros misioneros y debemos siempre, animar y enseñar a otros a orar, desde los más pequeños hasta los más grandes.
- **Acompaña a la persona** durante su proceso de estrés emocional, pero siempre contemplar la posibilidad de que también sea tendido por un profesional de la salud.
- **Prepárate en el tema** de la consejería en tiempo de crisis. Busca cursos y recursos para prepararse en esa área. Hay muchos creyentes emocionalmente enfermos, agotados, con heridas profundas sin sanar y que no saben cómo hacerlo.
- **Será mejor callar**, orar juntos y buscar ayudan situaciones en las que no sabemos qué decir. Si, por el contrario, sabemos qué decir, debemos asumir la responsabilidad de aquello que digamos y que sea para la edificación de otros.
- **Fomenta que se hable** más sobre este tema en las iglesias para aprender cómo llevarlo.



# Me siento solo

Puedes ser relativamente nuevo en la cultura en la que vives, por lo que te resulta difícil tener relaciones significativas con los locales. Aún no has interiorizado la cultura en tu ser suficientemente como para sentirte cómodo teniendo relaciones cercanas con gente en ella.

O puede que hayas estado en esa cultura durante muchos años, e incluso ser el líder de tu grupo, y que todavía te sientas solo. Ser el líder provoca cambios en tus relaciones con todos los demás en el grupo, y “estar arriba” puede ser muy solitario.

Puedes pensar: “¿No está Dios conmigo en todos lados? Soy parte de la familia de Dios, entonces, ¿cómo puedo sentirme solo?”.

Sí, Dios está contigo en todas partes, pero también necesitas relaciones humanas. Eres parte de la familia de Dios, pero puede que aún no tengas las amistades profundas que deseas con otros miembros de Su familia. Puede que aun te sientas solo.

## Aquí hay unos ejemplos.

**Adán.** Incluso antes de que el pecado entrara en la humanidad, Dios notó que no era bueno que Adán estuviera solo, así que Dios creó a Eva como una compañera con quien Adán podría relacionarse (Génesis 2).

**David.** En los Salmos (NTV), David dijo: “Todos mis enemigos me desprecian, y mis vecinos me rechazan, ¡ni mis amigos se atreven a acercarse a mí!” (31:11); y “busco a alguien que venga a ayudarme... a nadie le importa un bledo lo que me pasa” (142: 4).

**Elías.** Cuando estuvo profundamente desanimado justo después de lograr una gran victoria espiritual, Elías dijo: “Yo soy el único que queda con vida, y ahora me buscan para matarme a mí también”. (1 Reyes 19:10, 14 NTV).

**Jesús** dijo: “Cada uno se irá por su lado y me dejarán solo. Sin embargo, no estoy solo, porque el Padre está conmigo” (Juan 16:32 NTV). Solo unas horas después, incluso el Padre se había ido, y Jesús dijo: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?” (Mateo 27:46 NTV).



## ¿Qué hacer si estoy en el campo y no tengo con quién conversar?

Los expertos en el tema opinan que si un misionero está en el campo y se siente deprimido es recomendable que hable con alguien confiable en su familia o equipo.

“Lo más práctico y confiable sería buscar alguna organización especializada que ayuda a personas que están en depresión y acordar cita vía Zoom para iniciar un tiempo de investigar porque se está sintiendo así y buscar ideas sobre que debe dejar de hacer y que debe de iniciar hacer diferente”, dijo Carlos Pinto, psicólogo clínico y de familia.

A su vez, es muy útil enfocarse en recordar las veces en que Dios bendijo su vida, recordar promesas del cuidado de Dios que se encuentran en la Palabra y terminar adorando a Dios por cualidades de su carácter.

Las disciplinas espirituales son vitales para estas circunstancias.

“Aunque el Señor nos da el gozo de disfrutar en la comunidad de fe, lo primero es saber, que Dios se dio a sí mismo en Cristo Jesús para que nosotros pudiéramos gozar de una íntima comunión con Él aún en el lugar o circunstancia más remota”, dijo Brenda Castro, consejera del área de misiones del Centro Bíblico El Camino, Guatemala.

Cabe mencionar que no debería haber un misionero solo, sin acompañamiento en el campo por largo tiempo.

# ¿Qué puedo hacer para superar la soledad?

La buena noticia es que **SÍ PUEDES** superar la soledad ¡Es el único “trastorno” que se puede curar sumando dos o más casos similares! Sin embargo, cuanto más solo te sientas, más difícil será dar los pasos necesarios para superarla, por eso recuerda, requiere de tiempo, esfuerzo y compromiso. Es posible que necesites la ayuda de un consejero para comenzar a tomar esos pasos.

Básicamente, lo que debes hacer es identificar la causa de tu soledad (quizás es alguna de las enumeradas anteriormente) y luego hacer cosas para contrarrestar esa causa. Es posible que tengas que hacer cambios en tu situación o en ti mismo. No esperes a que tus sentimientos de soledad desaparezcan por sí solos; actúa primero, y luego vendrá el cambio en tus sentimientos.

## Aquí hay algunas sugerencias para lograrlo.

- **Busca maneras de involucrarte** con las personas que te rodean; por ejemplo, come con ellas, siéntate cerca de ellas o haz ejercicio con ellas.
- **Colócate a ti mismo en situaciones** en las que tengas que reunirte con personas nuevas; por ejemplo, unirte a un club, asistir a una nueva iglesia, o hacer trabajo voluntario con otros.
- **Desarrolla tus habilidades sociales**, practica conocer a otros y sé lo suficientemente vulnerable como para que las personas te conozcan.
- **No asumas que las nuevas relaciones** serán iguales a las antiguas. Mira a cada nueva persona desde una nueva perspectiva.
- **Responde a los demás** y a sus intereses, pero no fingas estar interesado en algo que realmente no te importa. La gente lo notará.
- **Ve y disfruta hacer** las cosas que te gustan, incluso si tienes que hacerlas solo. Si asistes a un concierto o vas a ver una película al cine, incluso hasta dando un paseo, puede que conozcas a alguien con intereses similares.
- **Ser amigable o ayudar** a una persona puede resultar en una relación más profunda.
- **Toma una clase** o curso acerca de algo que te interese. Puedes conocer a alguien con intereses similares.
- **Pregúntales a las personas** acerca de sí mismas. A la gente generalmente le gusta compartir con alguien que esté interesado en ellas.

*Ronald Koteskey, sirviendo con GO International*



## Jesús es mi número uno

El Señor me envió a Guatemala con un equipo que se fue después de un mes. Ahora estoy sola.

Debo admitir que ha sido extremadamente difícil estar tan lejos de mi familia y no tener a nadie con quién hablar. Ha sido difícil, pero sé que el Señor me llamó aquí.

Lo más importante que he aprendido es dejar que Jesús sea mi número uno.

Sabemos que Él será nuestro número uno, pero en una situación como esta, realmente se manifiesta. No quiero depender de otros, sino de Jesucristo mismo.

Es una lucha y aprendizaje constante: dejar ir todo, incluyéndote a ti mismo, por el amor de Dios y de sus hijos. Si Dios te está llamando, ve, te encontrará. Nunca estarás solo.

*Megan Larrea,  
sirviendo en Guatemala*

## Desde el campo:

**¿Cómo afrontan la soledad y el aislamiento los misioneros que viven en áreas remotas o que tienen pocos miembros del equipo?**

“Vivir en áreas remotas es un sacrificio, las necesidades son grandes y no muchos están dispuestos a hacerlo. Busca formas de encontrar compañerismo creativo y haz del refrigerio espiritual y emocional una prioridad, permítete tomar descansos frecuentes en el ministerio para visitar a los amigos por unas semanas o ir de vacaciones. Haz que sea parte de tu ministerio.

No te sientas culpable por estar fuera durante 2 o 3 semanas seguidas cada dos o tres meses. Es mucho más fácil conocer tus necesidades y planificarlas que tener que recibir asesoramiento y estar fuera del campo durante una gran cantidad de tiempo.

Todos somos humanos. Dios llevará a cabo Su misión con o sin nosotros. Él elige usarnos. No intentes ser un súperhumano. Dios es la vida, nosotros somos las ramas. Él es nuestra fuente de fortaleza para que podamos remontarnos como águilas.”

*Cathy Jiménez, sirviendo en Guatemala*

“Mantente cerca de Dios y de la familia. En mi experiencia como misionero de carrera durante los últimos 9 años (7 en el campo), una clave para lidiar con la soledad es mantener la cercanía con Dios y con tu cónyuge, si estás casado. El simple hecho de hacer de estas dos relaciones vitales su máxima prioridad te evitará una serie de otros problemas.

Si tienes hijos, mantener una relación sólida y unida con ellos también aporta una fuerza invaluable.”

*Nadia, sirviendo en China*



## Dios está conmigo

Él llora contigo, como lloró con la familia de Lázaro (Juan 11:35). Sabía la obra de resurrección que estaba a punto de hacer, pero lloró de todos modos. Del mismo modo, Él sabe cómo va a trabajar en tu vida y a través de ella, y está contigo en medio de ella.

Por gracia, envió al Espíritu Santo, nuestro consolador y consejero, para estar contigo, para ayudarte. El Espíritu Santo intercede por ti (Rom. 8:27). Él clama por ti cuando no puedes formar palabras, pero solo sonidos de desesperación (Rom. 8:26).

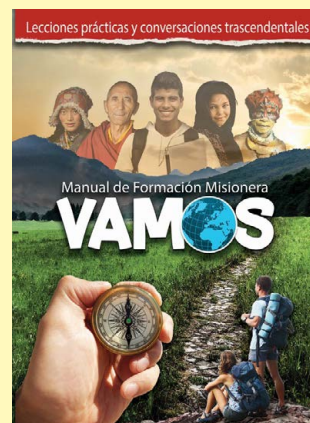
Por lo tanto, permanece firme porque hay gran esperanza: “Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón, y salva a los abatidos de espíritu” (Sal. 34:18). Todos estamos quebrantados a nuestra manera, pero Cristo nos sana. Él ilumina los rincones más oscuros de mi corazón y mi mente (2 Cor. 4: 6). Él me saca del pozo más profundo (Job 33:28; Sal. 40: 2; 103: 4; Lam. 3:55). Y si lo considera conveniente, me utilizará para alcanzar a otros (2 Cor. 4: 7-10).

*Lieryn Barnett, escritora para “El Todopoderoso”, comenta sobre sus experiencias con el trastorno bipolar, la depresión y la ansiedad*

### Recursos recomendado

Te recomendamos que hagas un repaso del Manual VAMOS sobre “Manteniendo la vida espiritual”

Es gratis en  
[www.movilicemos.org](http://www.movilicemos.org)  
 o  
[cursos.movilicemos.org](http://cursos.movilicemos.org)



# Nadie ha sentido lo que siento yo

El pastor Antonio cayó en un profundo agujero de depresión con pensamientos obsesivos cuando tenía 31 años. Se puso tan mal que no pudo levantarse físicamente del suelo.

"Empecé a rogar a Dios por alguien que pudiera hablar un vocabulario que predicaba a mi alma, y no encontré a nadie en el mundo cristiano contemporáneo", dijo Antonio.

Antonio, finalmente encontró un libro de un pastor puritano, del siglo XVII, John Bunyan, titulado "Gracia abundante para el mayor de los pecadores", que habló a su corazón. Los pastores puritanos, que vivían en y entre su rebaño, fueron capaces de describir un espectro de emociones.

"La terrenalidad y sinceridad de Bunyan, y la de sus contemporáneos, es lo opuesto a la imagen perfecta de Facebook que se espera que proyecten ahora tanto pastores como feligreses", dijo Antonio. "Si la iglesia quiere avanzar, tiene que retroceder. Una persona deprimida está convencida de que nadie ha sentido lo que siente, por lo que se benefician cuando alguien habla su propio idioma".



Y esa falta de asertividad es debido al silencio que mantienen las iglesias en torno a los problemas del suicidio y las enfermedades mentales en general.

Según LifeWay, en Estados Unidos, solo una cuarta parte de las iglesias tienen un plan para ayudar a las familias afectadas por enfermedades mentales (27%), y aún menos tienen líderes capacitados sobre cómo reconocer las enfermedades mentales (13%). ¿Cómo estarán esos porcentajes en América Latina?

Mientras tanto, aquellos con una enfermedad mental y

sus familias quieren que los pastores hablen abiertamente sobre estos temas; pero la mayoría de los seminarios ofrecen poca capacitación en enfermedades mentales o atención pastoral.

Por eso, Antonio hace énfasis en la necesidad de producir materiales para educar a las iglesias sobre las enfermedades mentales. Designar un área encargada para problemas de salud mental en la iglesia, trabajar con los seminarios para lograr un estándar mínimo de educación sobre enfermedades mentales, desarrollar un sitio web con recursos específicos, son algunas ideas.

## Mente desocupada, taller de Satanás

Yo que estoy soltera, tengo 50 años y vivo sola, puedo decir que no es fácil y más donde la cultura prácticamente te impone casarte y tener hijos porque si no te miran con lástima, diciendo "pobre mujer".

La oración y su palabra es la base. Tener claro que el único que llenará nuestra vida y nuestros vacíos emocionales es Dios, que todo lo llena.

Tener disciplinas espirituales, el servicio al Señor, hacer ejercicio, hacer cosas que te gustan, compartir con amigos y dedicarles tiempo a otros, discipular, consejería, acompañamiento o monitorear gente. Menos estar desocupado, porque "mente desocupada, taller de satanás".

*Ella De Gracia, discipuladora y movilizadora panameña*



# Pensamientos suicidas en el cristiano



Esto es más común de lo que se piensa habitualmente. Las estadísticas son tristes y los líderes cristianos que han concretado en hechos sus pensamientos suicidas están prendiendo campanas de alerta por todo el mundo.

Una vez más, la comunidad cumple un rol fundamental. Y no estoy hablando de participar en servicios. Podemos estar rodeados de gente, pero, a la vez, estar totalmente solos. Me refiero a la verdadera vida en comunidad.

El compañerismo, el mentoreo, el discipulado como estilo de vida. La confesión de pecados, la búsqueda de relaciones honestas y vulnerables dentro del cuerpo de Cristo. La koinonía.

Los pensamientos suicidas son la consecuencia de desgaste, soledad, frustraciones, tristeza y desánimo persistentes en el tiempo y nunca abordados.

Por lo general, se han acrecentado por el simple hecho de no haber sido verbalizados. El simple acto de hablar, compartir nuestro dolor y abrir nuestro corazón permitirá que Dios nos hable y ministre a través de nuestros hermanos en Cristo.

El Espíritu Santo obra de forma poderosa en los espacios de confianza y vulnerabilidad que se da en las iglesias. En este lado del cielo, en un mundo caído y con una naturaleza humana caída, este tipo de afecciones terribles puede darse en cualquiera, sin importar los años de fe o lugar de servicio. Por eso, entender que nuestra vida cristiana es un camino que recorreremos juntos, como comunidad, como un cuerpo es fundamental para hacer frente a las vicisitudes que se presentarán.

**Rolando Campos,**  
psicólogo y misionero movilizador

# ¿Qué hago si tengo pensamientos suicidas?

“Ante los pensamientos suicidas, lo primero que debemos hacer es confesar y buscar ayuda de nuestros mentores o discipuladores (que todos debiésemos tener sin importar la edad o rol ministerial), y junto a ellos comenzar un proceso de oración y restauración.”

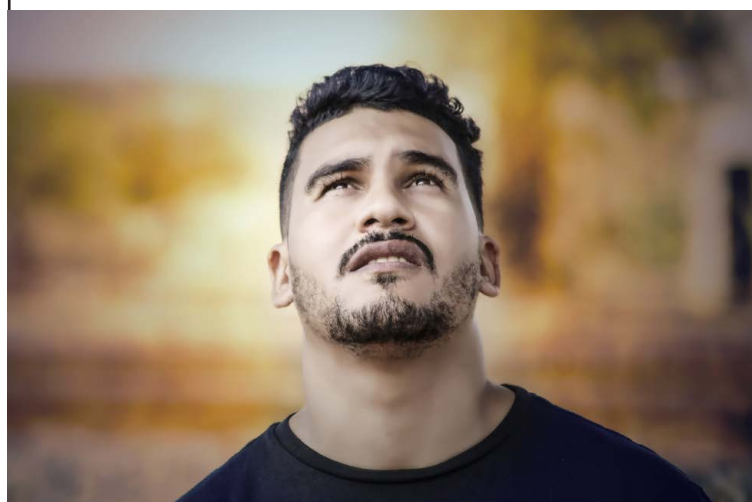
**Rolando Campos,** psicólogo, misionero movilizador y director de Movida - Perú

“Es importante que visite a un médico lo más pronto posible y realizar un pacto con alguna persona madura en la fe y de confianza a quien se la pueda llamar en momentos en que los pensamientos surjan. En momentos de tranquilidad botar todo utensilio en casa con el cual estuvo pensando hacerse daño. Evitar estar solo es muy importante, tiempos de meditación en la bondad de Dios en Su carácter perdonador, sanador, y omnipresente.”

**Carlos Pinto,** psicólogo clínico y de familia

“Esto es el extremo de una situación, llegar a este punto debe alertar a cualquier cristiano de un proceso depresivo que inició quizás mucho tiempo atrás. Es importante buscar ayuda y rendir todo orgullo y altivez tal como la Escritura lo dice en 2 Corintios 10:5. A este punto, es urgente buscar ayuda y estar dispuesto a recibirla.”

**Brenda Castro de Ortiz,** consejera en Guatemala



# Consejería en tiempo de crisis

La consejería es usada para dar información, instrucción, corregir, animar y consolar a personas que están enfrentando un momento difícil o crisis en su vida, ayudándoles a pensar bien o con sabiduría y establecer un estilo de vida saludable.

“Las crisis son inherentes en la vida del ser humano y cuando alguien enfrenta una crisis muchas veces se siente confundido, inestable emocionalmente y siente dudas sobre sí mismo, por esa razón la iglesia y su liderazgo debe capacitarse para ayudar cuando alguien de su congregación necesite consejería en tiempos de crisis”, dijo Carlos Pinto, psicólogo clínico y de familia.

La consejería en tiempo de crisis, es sumamente importante porque una vez superada, tendremos herramientas para acompañar a otros y mantenernos saludables. El objetivo final es acompañar, apoyar y orientar para que la persona resuelva su crisis y retorne al estilo de vida de normalidad que vivía antes del conflicto.

“Una crisis demanda atención especial y especializada, por ellos es importante que se reciba, y debe ser ‘integral’, enfocada en el cuerpo, alma y espíritu, y desarrollada por especialistas. A veces, no solo basta solo con orar o leer la Palabra, ha de darse un tratamiento a fondo”, dijo Otto Ralón, sirviendo con Ministerio CAYADO (Cuidado, Atención Y Apoyo De Obreros)

Es fundamental que, para acompañar, tanto al creyente en la iglesia como al misionero, ellos puedan exteriorizar sus sentimientos. “Necesitan ser escuchados y tanto la iglesia como la agencia debe tener un equipo de Cuidado Integral y las estrategias de acompañamiento en las crisis. Lo ideal sería que se cuente con un consejero profesional, aunque a veces el misionero busca a una persona a quien le tiene confianza”, dijo Gilma Bardales, coordinadora de Cuidado Integral para Guatemala y Centroamérica (CONEM).

Hoy en día, los avances tecnológicos permiten un acercamiento hacia el obrero. “Aunque es de vital importancia considerar el acompañamiento físico, el acercamiento virtual es de gran bendición, pues nos permite una comunicación inmediata en la mayoría de las ocasiones”, dijo Brenda Castro de Ortiz, consejera del área de misiones del Centro Bíblico El Camino, Guatemala.

Además, es necesario establecer quién llevará la consejería. “Es un tema a determinar en conjunto, tanto la iglesia como la agencia deben estar conscientes del proceso, respetando los acuerdos”, dijo Brenda.



**Gilma  
Bardales**



## Lo que puedes decir en vez de “no llores”

- Lamento que te sientas así
- Estoy contigo
- Está bien si lloras
- Estás pasando por mucho
- Me importas
- Lo que sientes es válido
- Yo también lloraría

## Aprendiendo a escuchar

Recuerdo una gran lección. Tenía poco tiempo en el ministerio pastoral, y un amigo, pastor y misionero mayor que yo, estaba pasando por una pérdida de comunión con su familia a causa de un tremendo exceso de trabajo.

Una tarde conversó por muchas horas conmigo y yo sólo me limité a escucharlo, realmente hablé muy poco; no obstante, al final de la conversación, él me dijo: “me gusta conversar contigo”. A lo que yo respondí: “he hablado muy poco”, pero él igual me dio las gracias y me dijo: “Necesitaba a alguien que me escuchara, me siento ahora muy descargado y creo que sé lo que debo hacer de aquí en adelante”.

*Luis, consejero latino*

# Hasta el apóstol Pablo necesitó personas que lo cuidaran

“La mayoría de cristianos se sorprenderían al escuchar a los misioneros expresar de manera honesta su desesperada necesidad de apoyo en un área y otra”, dijo Neal Pirolo en su libro ‘Sirviendo en enviar obreros’.

Él propone en su libro un mínimo de seis áreas en las que un misionero ha de ser apoyado.

Sin embargo luego de 20 años acompañando a misioneros en diversos procesos puedo contarles con mucho dolor en mi corazón que hay dos situaciones muy graves en este asunto: del lado de la iglesia enviadora un excesivo énfasis en el envío y en que el misionero ha de dar resultados (se invierten todas las energías y recursos en el envío y se le demanda constantemente que rinda cuentas de los resultados obtenidos), y del lado del misionero, son contadísimos los casos que han aceptado la conformación de su Equipo de apoyo, desde ser un asunto que les avergüenza, hasta considerarlo innecesario.

Ambos aspectos le hacen mucho daño a la misión, al misionero y a la Iglesia. Nótese desde cuándo se escribió el libro citado y, aunque en las Agencias Misioneras y algunos promotores de la misión lo conocen, no le han dado la importancia y urgencia que se merece.

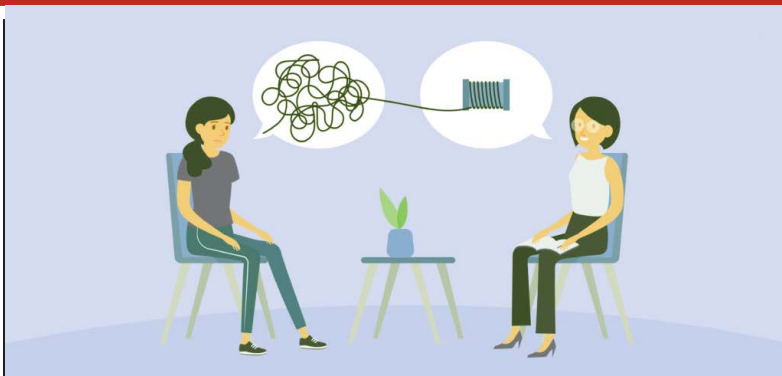
Ken Williams de Entrenadores Internacionales Asociados en su artículo “Pablo bajo estrés”, cita que al Apóstol Pablo lo cuidaron un mínimo de 77 personas. Si al que a veces llamamos como el ‘super misionero’ lo cuidó esa cantidad de personas, cuánto más lo necesitaremos nosotros ‘simples creyentes’.

*Otto Ralón, sirviendo con Ministerio CAYADO (Cuidado, Atención Y Apoyo De Obreros)*

## Recursos recomendado

“Pablo Bajo Estrés” es parte de los recursos en el Manual VAMOS:

<http://bit.ly/PabloEstres>



# Debes de estar dispuesto a rendir cuentas y ser acompañado

Es muy importante que el obrero pueda someterse a la línea de cuidado y velar por acciones prácticas de cuidado personal; cuando se atraviesa alguna crisis el obrero de alguna manera tiene cierta expectativa y es por ello que la información debe ser clara.

“Todos cumplen una función en el envío y permanencia del obrero, incluso el mismo misionero, por ello debe estar dispuesto a rendir cuentas y ser acompañado, debe reconocer que mostrar vulnerabilidad no le quitará valor a su ministerio si no, por el contrario, le permitirá un proceso de salud victorioso”, dijo Brenda Castro de Ortiz, consejera del área de misiones del Centro Bíblico El Camino, Guatemala.

Por otro lado, se debe determinar en el convenio de cooperación quien será el primer contacto si se diera una crisis en el campo. “La iglesia no puede simplemente asumir que la agencia se encargará o viceversa, y para ello, debe haber un flujo de información que permita el monitoreo del misionero en el campo. En ocasiones por la cercanía, la agencia jugará un papel determinante, pero en otras circunstancias, la iglesia puede llegar a ser un instrumento muy efectivo para ello”, dijo Brenda.

Asimismo, el Señor ha repartido dones y talentos a la congregación y aquellos con el don de misericordia y buenos hospedadores que disponen su vida, su tiempo y recursos para cuidar a los misioneros, serán instrumentos de gran precio en el quehacer ministerial del obrero.



## Acompañamiento o soporte emocional

Esta es un área en que la iglesia aún debe desarrollarse en Latinoamérica. El rol de la iglesia que envía no termina en el aeropuerto ni en el apoyo financiero. Dentro del rol está el acompañamiento y cuidado emocional de los obreros de campo.

“Pocas cosas animan más a quienes hemos dejado atrás familia y cultura que recibir noticias, ánimo y acompañamiento desde casa”, dijo Rolando psicólogo y misionero movilizador.

“El esfuerzo que hacen muchas iglesias para visitar a sus misioneros es algo que realmente fortalece emocional y espiritualmente a los obreros. Y estas son prácticas bíblicas que debe promoverse y motivarse a hacer desde nuestras iglesias”, dijo él.

Escribir, llamar, conectar, considerar, recordar fechas importantes, visitar, traer a casa... son todas prácticas maravillosas que puede realizar la iglesia para fortalecer el estado emocional de sus misioneros.

Para Gilma Bardales, coordinadora de Cuidado Integral para Guatemala y Centroamérica (CONEM), lo primero y más importantes dentro del acompañamiento es la oración. Se puede organizar una red de oración en la iglesia. La comunicación con el misionero debe ser constante y de ser posible, hacer visitas al campo para entender su ambiente. Además, se debe acompañar a la familia que se queda en su país de origen.

Para Carlos Pinto, psicólogo clínico y de familia, el mejor apoyo emocional para el misionero que está en el campo son sus compañeros de equipo porque entenderán mejor que nadie la experiencia de ser misionero y estar en el campo. De todas formas, si hubiera un deterioro de su salud mental, corresponde mencionar su condición a su jefe de equipo para que busquen juntos una solución concreta en el campo o afuera.

## Soluciones prácticas frente al estrés en una crisis

- Identifica el problema y la fuente de estrés. Obviamente todo se debe a la crisis, pero ¿qué parte de la crisis te está afectando más?
- Evalúa cómo estás lidiando (evitándolo, enfrentándolo). ¿Cómo te está afectando emocional, física y espiritualmente?
- ¡Aprende a descansar! Descanso diario, semanal.
- Respeta tus horas de sueño y ten una alimentación saludable.
- Practica algún ejercicio físico.
- Ten tiempos y actividades de sano entretenimiento: películas, deportes, algo que te guste hacer que no sea trabajo.
- Aumenta tus tiempos con Dios. Y analiza regularmente tus motivaciones en el ministerio.
- Ayuda a otros, incluidos los líderes y los que apoyan la obra, a lograr lo mismo. ¡Distingue entre lo urgente y necesario!
- Acepta que no puedes complacer o ayudar a todos. Aun Jesús no curó a toda la multitud.
- En lo posible, mantén una agenda y evita posponer o dejar para el último lo que tienes que hacer.
- Ten siempre a la vista tu propósito y objetivos. Elimina la mayor cantidad posible de presiones externas que no son realistas.
- Reconoce que la obra de Cristo te ha hecho eternamente aceptable para Dios y no tus obras.
- Mantente informado de las noticias globales y locales, pero si te afecta, pon un límite cuánta información leerás.
- Ten alguien con quien compartir tus problemas (consejero, amigo cercano, líder).



## El proceso del duelo

Cuando hay pérdidas, inevitablemente en nuestro interior se producen “duelos”, y es bueno saber cómo enfrentarlos. Definamos primero qué es un “duelo” y cómo se manifiesta: Es lamentar la pérdida de algo o alguien. La pérdida de un familiar o un amigo, una parte del cuerpo o función de una parte del mismo, pérdida de una propiedad, de un empleo, una mascota, entre otros.

Sea pequeña o grande, toda pérdida nos afecta y nos hace experimentar aflicción. El proceso del “duelo” manejado de forma sana y visto de forma resumida, pasa por un mínimo de tres momentos, luego de que se manifiestan “la pérdida o crisis inicial”.

- **“Negación e ira”:** No creen que se haya dado la pérdida. De repente llora o se desata en cólera contra Dios, el difunto o la pérdida que tuvo. Muchas preguntas y dudas. A veces busca un culpable. Esta etapa puede durar un mes o más. Ayuda llorar y desahogarse.
- **“No se ve esperanza”:** Frecuentemente hay tristeza y desesperanza. Anhelan recuperar lo perdido y se sienten solos y olvidados. Se sienten culpables de la muerte del ser querido o de la pérdida. Dicen: “Si yo hubiera...” Puede suceder entre 6 a 15 meses después de la pérdida.
- **“Nuevos comienzos”:** Quienes han aceptado y procesado la pérdida avanzan. Empiezan a pensar en seguir adelante con su vida. Hay un cambio, no serán los mismos, si han procesado bien su aflicción será más fuerte y podrán ayudar a otros.

Otto Ralón, sirviendo en Ministerio CAYADO (Cuidado, Atención Y Apoyo De Obreros)

## Parte de la experiencia humana

Cuando hablamos de duelo hablamos de un proceso de adaptación emocional, psicológico y conductual frente a una pérdida significativa. No solo ante la pérdida de seres queridos. Esta pandemia ha generado que un gran fragmento de la población esté en duelo frente a la pérdida de relaciones personales, negocios y emprendimientos, trabajos, familiares, etc.

El duelo no es una enfermedad en sí pero, mal abordado, podría terminar derivando en una.

El dolor producto de la pérdida es algo ineludible y como cristianos no solo debemos hacernos cargo de nuestro propio sufrimiento, sino también como comunidad aprender a acompañar a los que están experimentando la pérdida.

Todos somos distintos y experimentaremos la pérdida en distintas fases y con distintos tiempos. Lo importante es no estar solos ni dejar solos como comunidad cristiana a quienes sufren la pérdida, y entender además que la expresión emocional del dolor es legítima. Si el mismo Jesús lloró ante la muerte de un amigo, nosotros no podemos considerar debilidad o incorrecta la expresión de nuestro dolor.

Un punto importante del duelo es que este no persista en el tiempo en algunas de sus fases. La comunidad no debe presionar, pero sí estar atenta a que la persona paulatinamente se pueda reincorporar a la vida cotidiana y al funcionamiento social. Cada quién en su debido tiempo y con la adecuada contención que la comunidad debe brindar.

*Rolando Campos,  
psicólogo y misionero movilizador*



## Si muere un familiar mientras estoy en el campo misionero

“Como en cualquiera de los duelos es importante tomar en cuenta el sentir del obrero, las circunstancias en el campo y en su país de origen para, acompañarlo con paciencia y amor. La posibilidad de un permiso debe estar abierta, pero, se debe considerar como fundamental el acompañamiento y establecer bien este proceso en el convenio de cooperación entre la agencia y la iglesia.”

*Brenda Castro de Ortiz, consejera*

“La muerte de un familiar es la experiencia de pérdida más fuerte que una persona enfrenta y el periodo de duelo es importante vivirlo para evitar el desarrollo de problemas emocionales futuros. Se recomienda que el misionero pueda participar en el entierro de su ser querido, ya que esto lo ayudará a expresar su pena y despedirse al ver por última vez el cuerpo de su familiar; estos son momentos de catarsis y sanidad emocional frente a la pérdida.”

*Carlos Pinto, psicólogo clínico y de familia*



## “Bástate de mi gracia”

Como cristianos no fuimos llamados a negar nuestro dolor, sino a descansar en aquel que es capaz de llevar nuestras cargas y sanar nuestro dolor (Mateo 11:28-30).

El proceso de duelo en un creyente debiera ser un proceso de transparencia delante del Señor. El salmista una y otra vez repite sobre lo abatida de su alma y los sufrimientos que experimenta por distintas causas; y el Apóstol Pedro en su primera carta, exhorta a los creyentes a permanecer firmes ante el sufrimiento, a pesar de experimentar persecuciones hasta la misma muerte y para quienes, sin duda, el duelo era su pan de cada día.

Para el Apóstol Pablo, la respuesta del Señor ante su dolor fue: “bástate de mi gracia” y estas mismas palabras son para nosotros hoy en día. Hasta que el Señor no sea suficiente en nuestras vidas, nada lo será y eso también corresponde a aquello que hemos perdido.

*Brenda Castro, consejera del área de misiones del Centro Bíblico El Camino, Guatemala*



## Recordé los momentos junto a mi padre

Mi padre, un pastor y evangelista fue uno de mis mentores, sus últimos años vivió en otra ciudad de Ecuador. Cuando enfermó de cáncer viajé por muchas ocasiones, pero, en el momento que él falleció no pude estar presente y eso se convirtió en una gran carga para mí.

El Señor me ayudó a superarla cuando empecé a obligarme a pensar los momentos más hermosos que pasamos juntos desde mi infancia y particularmente cuando él me condujo a Jesús y le entregué mi vida a los once años de edad, aceptando el hecho que Él es mi salvador.

*Jaime Peña, pastor en Ecuador, parte de Impacto Mundial*



## Hagamos una pausa

Todos somos distintos y necesitamos cosas distintas ante el dolor, por eso es difícil generalizar. No obstante, el proceso de reflexión, la contención y el hecho de compartir con otros nuestro dolor es muy importante para un proceso de duelo saludable.

Estar presente en los distintos ritos de despedida de quién ha partido, propios de nuestras culturas, ayuda al proceso de aceptación de la pérdida.

Ayuda a cerrar ciclos de forma adecuada. No siempre será posible estar en las ceremonias fúnebres, en especial para misioneros transculturales. Pero sí es muy recomendable que estos se tomen un tiempo para compartir su dolor con las familias y amigos que están en casa, aunque sea por vía virtual.

Es necesario hacer una pausa y hacernos cargo de nuestras emociones. Una vez más, la comunidad tiene un rol clave en este tiempo

acompañando a quienes han perdido a alguien. Es la comunidad la que debe recordar al que sufre la esperanza del evangelio y ser la expresión tangible del amor de Dios en tiempos de dolor.

**Rolando Campos,**  
psicólogo y misionero  
movilizador



## Darte el tiempo de procesar el dolor

Mi historia es diferente porque yo tuve muchas pérdidas seguidas: mi mamá, mi abuela y mi tía murieron el mismo año en el 2004, pero congelé mis emociones y el dolor porque tenía que encargarme de mi abuelo, así que ese sufrimiento salió 14 años después cuando ya había muerto mi abuelo y algunos eventos empezaron a tocar mis botones y detonarme y empezó a venirme toda la película de 12 años cuidando a abuelos recordando cada detalle como si hubiera sido ayer.

Entonces fue cuando busqué ayuda profesional, hice un proceso de duelo, saqué todo y me di cuenta que en nuestras iglesias latinas somos muy reacios a mostrar nuestro dolor.

Solo nos dicen el Señor te va a consolar, lo cual es cierto, pero no nos enseñan a drenar y a manejar el dolor. Para eso necesitamos ayuda y acompañamiento y decirle a la gente que se dé permiso de llorar, de decir “me duele”, “lo extraño”, “me hace falta”; permiso de dormir todo lo que quiera, de descansar, de tomarse su tiempo de procesarlo. Y no sólo mandarlo a orar, que es importante, pero la gente necesita ser acompañada y ayudada, todo el mundo no procesa de la misma forma.

**Ella De Gracia,**  
discipuladora y movilizadora panameña



# El error de no hablar

Una misionera notó en sus viajes misioneros por Europa y Medio Oriente, que una de las cosas que sufren más los obreros en el campo, es el no atreverse a compartir la realidad del campo, no compartir sus emociones, sus luchas internas por temor a ser juzgados por la iglesia como poco espirituales, o sentirse fracasados o que no están siendo eficaces en el trabajo porque la iglesia y los donantes quieren ver resultados.

Ellos sólo envían las cosas bonitas y buenas que pasan, más no las malas y las luchas, problemas, frustraciones. Esto también lo tiene que saber la iglesia para lograr cambios en la comunicación.

“La verdad es que no he recibido ayuda con mis duelos en absoluto. Y creo que en parte es mi culpa por no expresar mi necesidad de ayuda”, dijo Carmen, misionera en Asia.

El no hablar respecto a la pérdida o de aquello o aquél que ya no está aumenta el riesgo de sufrir depresión. Es necesario hablar, desahogarse, expresar... y para esto es muy importante la presencia física y contención de los miembros de la comunidad cristiana.

Los expertos en el tema recomiendan no dejar transcurrir mucho tiempo sin compartir eso que te aqueja, ya que puede derivar de la tristeza a la depresión. Un error común que gatilla esta evolución hacia la depresión es justamente hacer de la pérdida o duelo, un tema tabú.

Pero también, Carmen considera que se debería establecer una persona para cada obrero, aunque no es nada fácil.

“Pero sería lo ideal que cada obrero tuviera una persona que chequeara de vez en cuando cómo va”, dijo ella.



**La sanación interior a menudo tiene lugar después de abrirle nuestro corazón a Dios, expresando nuestras emociones. Reconocer nuestros sentimientos. Liberarnos, rodearse de personas que nos edifiquen con esto se obtiene comprensión de lo sucedido. Lograr la aceptación, perdonar, confiar en Dios y descansar en Él son acciones vitales en el proceso.**

*Gilma Bardales, coordinadora de Cuidado Integral para Guatemala y Centroamérica (CONEM).*



**“El amor al prójimo no se limita al liderazgo, cada cristiano comprometido con la Palabra y fiel al Evangelio es portador de Buenas Nuevas para los demás, eso incluye animar y velar por el cuidado de otros a su alrededor. Debemos estar dispuestos a servir en amor los unos a los otros y encontrar maneras efectivas de llevar esto a la práctica.”**

*Brenda Castro de Ortiz, consejera del área de misiones del Centro Bíblico El Camino*

# Consejos para los pastores y la iglesia

Ante la pregunta ¿qué consejos darían a los pastores e iglesia?, muchos creyentes respondieron lo siguiente:

- La Iglesia existe porque las personas de fe han experimentado la gracia de Dios y las personas que sufren problemas emocionales y enfermedades mentales justo requieren que los reciban y traten con una buena dosis de gracia divina. Los creyentes son los más adecuados para recrear en otros lo que Dios hizo con ellos y tratar a otros con esa gracia y paciencia que Dios los trato y trata.
- Necesitamos hablar de la depresión, tristezas, y problemas mentales. Por mucho tiempo no ha sido considerado importante.
- Necesitamos urgentemente preparar a la gente, Iglesias, agencias, en consejería, cómo manejar emociones, crisis, duelo.
- La iglesia y los pastores deben enseñar a su congregación que el ser cristianos no nos hace inmunes a enfermedades mentales, psicológicas como tampoco nos hace inmunes de enfermedades orgánicas.
- Los pastores necesitan desmitificar que la depresión o enfermedad mental les sucede a personas que su fe no está bien cimentada en su identidad en Cristo. Hay personas que debido a su composición o estructura psíquica, son más proclives a caer en desordenes emocionales.



## Hacer visible el tema

Hablar de salud mental no solo es hablar de ansiedad y depresión. Nuestras compulsiones y relaciones insanas también lo son. La preocupación es un asunto de salud mental. El miedo es un asunto de salud mental. Quizás es tiempo de hacernos cargo abiertamente de estos flagelos en nuestras iglesias. Con humildad, apertura y dependencia a Dios.

*Rolando Campos,  
psicólogo y misionero movilizador*

**“Un compromiso del misionero de carrera no puede lograrse mediante el simple reclutamiento en conferencias, seminarios o centros de capacitación. Más bien, ello resulta de un fundamento sólido, colocado en la familia y en la iglesia local. Se requiere todo un proceso para producir un misionero de carrera. Y eso lleva tiempo.”**

*Rudy Girón en un  
“Un modelo integrado de misiones”*



## Recursos recomendado



Recomendamos que lean la revista VAMOS sobre el cuidado integral:

<https://misionessim.org/la-revista/cuidado-integral-del-misionero>

# La iglesia post-crisis sanitaria

Como cristianos, el cierre de las iglesias y el aislamiento social nos ha provocado una pérdida y nostalgia del tradicional servicio dominical y estudios bíblicos de semana; y sin embargo, una solución alternativa fue el uso de plataformas o transmisiones virtuales para continuar 'congregando' juntos.

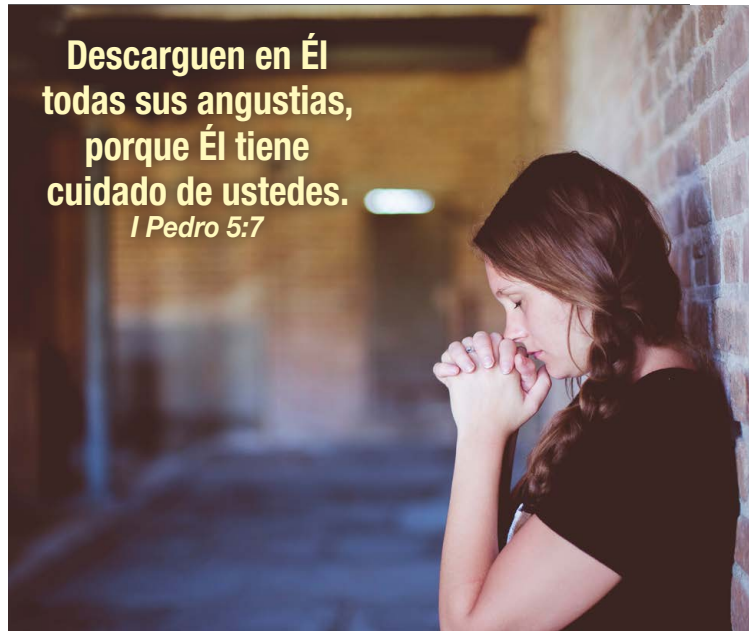
Por ello, el discipulado y consejería deberían continuar y con mayor énfasis por estos medios en el contexto actual. Videollamadas, llamadas, mensajes, etc., hay muchas formas de lograrlo.

Como Iglesia debemos ser conscientes que esta crisis llegó a todos: líderes, pastores, feligreses; por lo que debemos apoyarnos unos a otros. Muchos han perdido familiares, amigos; salud, trabajos, ahorros, etc. El acompañamiento durante estos procesos es vital.

Asimismo, cuando nuevamente se abran los templos, no intentemos dar vuelta la página y regresar a la normalidad. Muchos se reincorporarán a la iglesia sin miembros de sus familias o sin realmente sentirse parte del cuerpo de Cristo producto de las consecuencias del dolor y la soledad experimentadas. Debemos hacernos cargo del pesar que esto significará para muchos.

Como Iglesia podemos cumplir nuestro rol reconciliador y restaurador proveyendo espacios de confianza y seguridad, brindado consuelo y esperanzas realistas. Las cosas no volverán a ser como antes, pero podemos afirmar que Dios nos restaurará en Él y en nuestras relaciones con otros.

Descarguen en Él  
todas sus angustias,  
porque Él tiene  
cuidado de ustedes.  
*I Pedro 5:7*



## El proceso de restauración

La restauración es siempre a través de procesos en los cuales somos acompañados. Aunque los milagros de sanidad, como en el plano físico, también se dan mucho en el plano psicológico, son mucho menos comunes que aquellos que requieren de un proceso.

El proceso de restauración tiene frutos cuando la persona ya puede referirse a la herida, quebranto o evento del pasado sin experimentar dolor y tristeza.

No obstante, he llegado a la conclusión de que aquellos que realmente han sido totalmente sanados y restaurados de sus aflicciones del corazón son aquellos que usan sus experiencias de restauración para ayudar a otros y de esta forma glorificar a Dios.

Aquellos que no hablan y mantienen en secreto aquello de lo que han sido supuestamente restaurados y no están siendo herramientas para la sanidad y restauración de otros en los temas en común no han sido totalmente restaurados y existe la posibilidad de que experimenten recaídas en sus heridas y dolor.

Dios se glorifica en aquello que restaura al usar a sus hijos como herramientas de reconciliación y sanidad.

*Rolando Campos,  
psicólogo y misionero movilizador*



# 4 verdades alentadoras para aquellos con enfermedades mentales

El apóstol Pablo habla de un aguijón clavado en su costado que le suplicó a Dios tres veces que le quitara (2 Cor. 12: 7-10).

Los eruditos bíblicos no están seguros de cuál fue exactamente el aguijón de Pablo, pero puedo decirte la mía: el trastorno bipolar. Me diagnosticaron cuando era adolescente y más de tres veces le he rogado a Dios que me quite esto.

Me tomó más tiempo que Pablo escuchar a Dios decirme que Su gracia es suficiente. La enfermedad mental todavía puede ser un tema muy estigmatizado en la Iglesia.

Para aquellos que no tienen tales luchas, las ideas suicidas y la desesperación extrema que acompañan a la depresión clínica pueden ser difíciles de entender. Aunque muchos cristianos conocen la prueba de la ansiedad ocasional o los sentimientos depresivos, las personas con una enfermedad mental diagnosticada enfrentan desafíos únicos.

## 1. No estás solo

El pueblo de Dios ha sufrido, mental, emocional y físicamente, desde la caída. Incluso el mismo Cristo gritó desesperado en la cruz: "Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?" (Mat. 27:46), haciéndose eco de un salmo de lamento (Sal. 22: 1). Cuando sufrimos, no estamos solos.

## 2. No es tu culpa

Aunque la enfermedad mental es el resultado de la caída, mi aflicción, como la del ciego de nacimiento (Juan 9: 3), no es un castigo por mis pecados o los pecados de mis padres. La enfermedad mental puede que no sea culpa mía, pero puede ser mi oportunidad de decir la verdad sobre el amor de Cristo a los demás.

## 3. Dios te ve y está contigo

Tenemos un Salvador personal que experimenta emociones. Mientras sufres los efectos de la enfermedad mental, puedes recordar la cercanía con Cristo. Él llora contigo, él también lloró, te comprende, intercede por ti, y te sacará del hoyo más profundo.

## 4. La Palabra de Dios te habla

La Biblia no teme hablar de angustia

mental y emocional. Mira a Job o los salmos de lamento, que componen la categoría más grande de Salmos. Estas son canciones de personas que claman a Dios con desesperación:

"Vuélvete a mí y ten misericordia de mí, porque estoy solo y afligido" (Sal. 25:16).

"¿Por qué te abates, oh alma mía, y por qué te turbas dentro de mí? Esperanza en Dios; porque otra vez le alabaré, salvación mía" (Sal. 42:5).

"Porque mi alma está llena de angustias, y mi vida se acerca al Seol" (Sal. 88: 3).

Guarda estas verdades en algún lugar donde puedas recordarlas con frecuencia. Compártelas con un amigo cercano, un familiar o alguien responsable que pueda recordarte cuándo lo olvidas, cuando no tienes la energía o la fuerza de voluntad para recordarte a ti mismo. La Palabra de Dios te habla incluso en los días más difíciles.

Puede que mi aguijón nunca se vaya de mi lado, pero puedo regocijarme en la grandeza y soberanía de mi Dios Poderoso. Esta enfermedad continúa recordándome que la gracia de Dios es suficiente para mí. Oro para que Dios me dé a conocer Su fuerza en mi debilidad.

*Lieryn Barnett, escritora para "El Todopoderoso", comenta sobre sus experiencias con el trastorno bipolar, la depresión y la ansiedad*





## Sé agradecido

Ante tanto caos y cosas malas alrededor nuestro, es fácil caer en el pesimismo y tristeza. Sin embargo, Dios siempre nos da bendiciones día a día. Debemos estar más alertas de estas cosas buenas y ser agradecidos por ellas.

### Ejercicios diarios de gratitud:

Escribe tres cosas por las que estás agradecido al final de cada día durante un mes. Puede que cambie tu vida, y que te levante la ansiedad.

### Ejemplo:

Lunes: el amanecer

Martes: familia

Miércoles: trabajo

Jueves: amistades

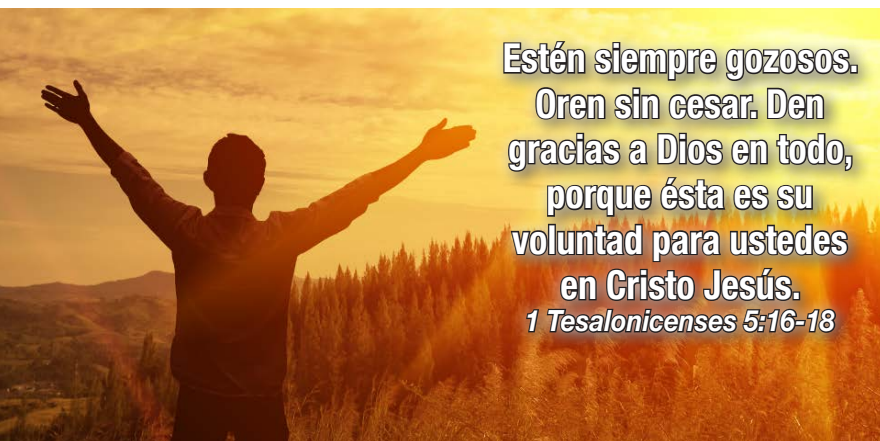
Viernes: hogar

Sábado: la lluvia

Domingo: el aire

¿Qué cambios has notado en tu estado de ánimo durante el último mes? Sigue así para seguir cosechando los beneficios.

*Pedro Sifontes, sirviendo en liderazgo creativo  
pedro@liderazgocreativo.com*



Estén siempre gozosos.  
Oren sin cesar. Den  
gracias a Dios en todo,  
porque ésta es su  
voluntad para ustedes  
en Cristo Jesús.  
1 Tesalonicenses 5:16-18

## RECURSOS

### LIBROS:

**Fresh Hope! "Viviendo Bien a Pesar de un Diagnóstico de Salud Mental"**

Diagnosticado con trastorno bipolar, el autor comparte honestamente sus fracasos y decepciones y cómo fue fortalecido por la fe. Es una lectura que definitivamente debe hacerse para quienes viven con un diagnóstico de salud mental y sus seres queridos, para médicos, pastores y consejeros.

Puedes adquirirlo en:

<https://amzn.to/2WT2DHv>

### PLANES de lectura en Youversion

**Encontrando un ancla en nuestra ansiedad**

[bit.ly/anclanuestra](http://bit.ly/anclanuestra)

**Respuestas a la ansiedad**

<http://bit.ly/ansiedadrespuestas>

**Cuando se siente abrumado**

<http://bit.ly/abrumado>

**En tiempos vacíos, llénate de Cristo**

<http://bit.ly/llenate>

**Encontrando a Dios en tu depresión**

<http://bit.ly/Diosentudepresion>

**Mental y emocionalmente saludable**

<http://bit.ly/mentalsaludable>

**Cómo lidiar con el sufrimiento**

<http://bit.ly/lidiarsufrimiento>

### PODCAST:

#### ¿Cómo lidiar con la ansiedad?

Jesús le dijo a su pueblo: "La paz les dejo, mi paz les doy". Una calma de espíritu que viene cuando estás en comunión con Dios y puedes confiar en Él para todo. Él es quien conquista el miedo, y nos hace valientes. Pero, justamente una condición previa y necesaria para el coraje es el miedo. Existe valor para los que tienen miedo...

Escucha el podcast completo "Renovando tu mente" de R.C. Sproul, Cómo lidiar con la ansiedad" aquí:

<http://bit.ly/ansiedadpodcast>

# Soy parte de **Su misión**



**Ir**



**Orar**



**Dar**



**Movilizar**



**Enviar**



**Cuidar**

#soypartedesumision

## **SIM**

Cruzando barreras para alcanzar con amor a aquellos  
que viven y mueren sin Cristo.

[www.misionessim.org](http://www.misionessim.org)



SIM Latinoamérica



SIM Latinoamérica



@simlatinoamerica