

Cómo luchar contra la

**ansiedad**

# Contenido

**Capítulo 1:** Cómo sobrevivir a esta época de ansiedad 4

**Capítulo 2:** Trastornos de la ansiedad 7

**Capítulo 3:** Lo que los cristianos necesitan entender acerca de la salud mental 9

**Capítulo 4:** Cómo reemplazar los pensamientos ansiosos con pensamientos positivos 13

**Capítulo 5:** ¿Cómo deben los cristianos afrontar el trauma? 14

**Capítulo 6:** Encontrar la paz mental 17

**Recuadro:** Consejos prácticos para aliviar el estrés

# Introducción

## Cómo luchar contra la ansiedad

Ningún cristiano es inmune a la ansiedad, pero tampoco tiene por qué ser cautivo de ella. Queremos presentar algunas formas en que el pueblo de Dios puede combatirla.

Por Jeremy Lallier

La ansiedad es una bestia cruel y feroz que arrastra a sus víctimas a una espiral de agotamiento emocional, provocando una gran tensión en sus relaciones interpersonales y dejándolas exhaustas. Es un arma que Satanás utiliza para mantenernos estresados y distraídos. Y es un enemigo contra el que todo cristiano debe aprender a luchar en el camino hacia el Reino de Dios.

Un pasaje de la Biblia parece simplificarlo mucho. Pablo les dijo a los Filipenses: “Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús” (Filipenses 4:6-7).

*“Por nada estéis afanosos”.*

Así de simple. Si siente ansiedad por algo, pues... no la sienta. Simplemente deténgase.

### Comprendamos la complejidad de la ansiedad

Si alguna vez ha lidiado con algún tipo de ansiedad, sabe que no es tan simple. No es como un interruptor que pueda apagar a voluntad, por mucho que lo desee. Pablo no les decía a los filipenses que “simplemente dejaran de estar ansiosos”. La ansiedad no es tan simple, y nos perjudicamos si la tratamos de esa manera.

En realidad, la ansiedad puede manifestarse de muchas formas. Para algunas personas, es sólo una sensación general de inquietud o miedo. Pero para otras, puede manifestarse como trastornos que van desde el uno obsesivo-compulsivo hasta ataques de pánico y fobias sociales. Éstas no son cosas que se puedan superar de la noche a la mañana. Son obstáculos con los que muchas personas han lidiado durante años sin lograr vencerlos definitivamente.

En esta guía de estudio, no vamos a “resolver” la ansiedad ni a descubrir una panacea universal. En cambio, exploraremos algunos métodos para combatir la ansiedad en su vida, recurriendo a las herramientas y promesas que Dios nos ha dado.

## Qué significa la ansiedad

Pero primero, aclaremos algo:

La ansiedad no significa que haya fracasado como cristiano.

No significa que Dios lo haya abandonado ni que sea inferior a quienes no parecen tener tantas dificultades con ella.

La ansiedad significa que ciertas situaciones en su vida le causan angustia —quizás problemas de salud, dificultades económicas o problemas de pareja— y le cuesta procesarlas. Eso es todo. Sigue siendo hijo de Dios. Sigue siendo amado por el Creador del universo. Él sigue queriendo ayudarle a controlar esta situación.

Eso es lo que significa, y por ahí vamos a empezar.

## Una promesa de paz

Volvamos un momento a las palabras de Pablo. “Por nada estén afanosos” no es una orden fría que pretendía ignorar nuestros sentimientos. Es una invitación a hacer algo diferente con ellos. Pedro dice: “Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él os exalte cuando fuere tiempo; echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros” (1 Pedro 5:6-7).

En conjunto, estos versículos son una promesa. Sin importar cuánto estrés y ansiedad enfrentemos, la paz está a nuestro alcance. Esto no se debe a nuestra propia fuerza, sino a la poderosa mano de Dios. La mano que creó el cosmos se extiende hacia nosotros, esperando que entreguemos las preocupaciones y ansiedades que nos consumen.

Cuanto más aprendamos a hacerlo —cuanto más confiemos nuestras inquietudes a Dios— más encontraremos nuestros corazones y mentes protegidos por la paz “que sobrepasa todo entendimiento”.

Ésa es una promesa. No es una posibilidad remota, ni una probabilidad, sino una promesa absoluta e irrevocable de nuestro Padre celestial.

## Entregar nuestras preocupaciones a Dios debe ser un hábito

Claro que, si entregar nuestras preocupaciones a Dios no es algo habitual, no es un hábito que podamos adquirir de la noche a la mañana; y sí, *debe* convertirse en un hábito. No podemos dejar nuestras preocupaciones con Dios por la noche y luego recuperarlas a la mañana siguiente. Cuando llevamos nuestras preocupaciones a Dios, tenemos que aprender a dejárselas y confiarle nuestras responsabilidades.

Una táctica que puede ayudar es aprender a distinguir entre lo que podemos hacer para mejorar la situación y lo que no podemos hacer. Identifique lo que no puede cambiar y entrégueselo a Dios quien está lleno de poder para ayudarnos.

Luego, trabaje en aquello que sí puede cambiar. Concéntrase en el cambio que realmente puede lograr, sabiendo que Dios, en su infinita sabiduría y poder, se encarga de lo que no podemos controlar. “Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados” (Romanos 8:28).

No sólo algunas cosas. *Todas*. Incluso aquellas que no salen como queremos o esperamos. Dios está obrando activamente para bien en *todas* las cosas, y para eso está mucho mejor capacitado que nosotros.

## Qué podemos hacer ante la ansiedad

La forma en que abordamos nuestra parte de la lista de tareas pendientes también puede marcar la diferencia. Imagine sus metas como un pastel. Sería imprudente y poco saludable comérselo entero de golpe. Sólo terminaría sintiéndose abrumado e inútil. En cambio, divida esas metas grandes e intimidantes en porciones manejables. Intente completar una porción de tamaño razonable en un tiempo razonable y no se exija más de lo que pueda lograr.

Otra táctica es sentarse a compartir sus preocupaciones con un amigo de confianza que sepa escuchar. Pero vaya un paso más allá, intente determinar cuáles de sus preocupaciones tienen más y menos probabilidades de hacerse realidad.

Como dijera una vez el presidente estadounidense Calvin Coolidge: “Si ve diez problemas acercándose, puede estar seguro de que nueve se desviarán antes de llegar a usted y sólo tendrá que lidiar con uno”.

Conocer la probabilidad de los posibles problemas puede cambiar nuestra perspectiva acerca de ellos.

## Qué recordar

Recuerde que esto es sólo un punto de partida. También es importante tener en cuenta que algunos tipos de ansiedad son más fáciles de afrontar con ayuda profesional. La ciencia y la medicina no pueden reemplazar a Dios, pero tampoco son incompatibles con Él. Los terapeutas profesionales pueden ser de gran ayuda.

Sea cual sea su forma de lidiar con la ansiedad, recuerde estas verdades fundamentales:

- Dios nos promete una paz que sobrepasa todo entendimiento, y que es alcanzable. Podemos vencer esta batalla.
- No está solo/a. En la Iglesia que Jesús está edificando, tiene hermanos y hermanas que libran las mismas batallas, y muchos más que están dispuestos a apoyarlo y ayudarlo en todo este proceso.
- Y sin importar cuánto dure la lucha, la ansiedad no significa que haya fracasado como cristiano/a. Simplemente significa que, como todos nosotros, está en proceso de crecimiento espiritual.



# Capítulo 1

## Cómo sobrevivir a esta época de ansiedad

El término “época de la ansiedad” lleva décadas en uso. ¿Por qué seguimos sufriendo este problema aparentemente interminable? ¿Está empeorando la ansiedad? ¿Existe una solución? ¡La Biblia dice que sí!

Por David Hicks

**D**urante los difíciles años de la Segunda Guerra Mundial, W.H. Auden escribió *La época de la ansiedad: una égloga barroca*. Este poema parece ser el primer uso registrado del término “época de la ansiedad”. Sin embargo, desde su publicación en 1947, esta frase se ha aplicado a épocas que abarcan desde finales del siglo XIX hasta la actualidad.

Entonces, ¿por qué tantas personas experimentan en la actualidad una ansiedad que les cambia la vida?

Para responder a esta pregunta, necesitamos comprender la ansiedad: profundizar en sus causas y efectos.

### La ansiedad en esta época

Si la ansiedad no es un problema para usted, éste podría parecerle un tema trivial fácil de descartar citando algunos versículos alentadores.

Sin embargo, quienes padecen ansiedad saben que la solución no es tan rápida ni tan sencilla.

Para que quede claro, este capítulo no aborda la ansiedad desde una perspectiva clínica, ni es una guía para diag-

nosticarla. Lo que ofrece es una experiencia personal en el reconocimiento, la aceptación y el trabajo para superar la ansiedad desde una perspectiva bíblica.

Actualmente, al igual que para las generaciones anteriores, existen muchos desencadenantes de la ansiedad, algunos más comunes que otros.

Aquí presentamos tres de los desencadenantes más comunes en *esta* época de ansiedad:

### 1. Pérdida de control

El corazón se acelera y las manos sudan cuando uno se encuentra en medio de una multitud. Uno se pone nervioso, incluso mareado, en lugares públicos, sin saber qué ocurre a su alrededor. Al conducir, siente la necesidad de ir al frente para no quedar atrapado.

Así es como se puede sentir el trastorno de estrés posttraumático (TEPT) y otros tipos de estrés relacionados con la pérdida de control.

Los policías, bomberos y militares que han combatido son susceptibles a este tipo de ansiedad, al igual que quienes desempeñan otras profesiones de alto estrés y riesgo. La necesidad de controlar su entorno o la situación actual puede provocar una ansiedad severa cuando se pierde ese control. Y esa necesidad puede persistir incluso después de que la persona cambie de profesión.

Habiendo experimentado personalmente este tipo de ansiedad —habiendo sido esa persona que se ponía nerviosa entre multitudes, que necesitaba saber qué había a su alrededor en todo momento, que no podía conducir detrás de nadie, jamás— sé que se necesita más que un simple “no se preocupe” para no sentir ansiedad.

Entonces, ¿cómo podemos disminuir esta necesidad de control y reducir la ansiedad?

El libro de los Salmos contiene muchos pasajes de aliento para quienes luchan contra la ansiedad de la pérdida de control. El rey David nos recuerda que Dios es nuestra fortaleza, nuestro libertador y nuestro escudo, aquel en quien podemos refugiarnos (Salmos 144:2). También señala que podemos liberarnos del miedo porque Dios es la fortaleza de nuestra vida (Salmos 27:1).

El libro de los Salmos va más allá de simplemente decirnos que no nos preocupemos cuando perdamos el control; explica por qué podemos soltarlo.

Al fortalecer nuestra dependencia de Dios mediante la oración, el estudio bíblico, la meditación y el cumplimiento de sus instrucciones, podemos aprender a confiar en Él.

Aceptar que Dios tiene el control puede ayudarnos a encontrar la paz. Al hacerlo, podemos liberarnos más fácilmente de nuestra necesidad de control y, por lo tanto, de la ansiedad que surge al perderlo.

## 2. Baja autoestima

Se le seca la boca. Baja la cabeza. Le sudan las manos. Siente un cosquilleo en el estómago. Se ruboriza. ¿Debería llorar? ¿Debería gritar? ¿Debería huir aterrorizado? ¿Cuál es la respuesta adecuada cuando un compañero de trabajo le hace una pregunta delante de otras tres personas?

A veces, eso es todo lo que se necesita.

Ésta es la ansiedad que surge de la falta de autoestima, también conocida como trastorno de ansiedad social. Este tipo de ansiedad podría describirlo perfectamente, pero quizá no lo reconozca como un síntoma de baja autoestima.

O tal vez sí.

Quizás este tipo de ansiedad lo invade porque siente que no tiene nada que aportar; como si no fuera lo suficientemente inteligente, gracioso, atractivo, rico o cumpliera con algún otro estereotipo para ser considerado digno de ser incluido.

Un estudio del 2006 publicado en *Behaviour Research and Therapy* determinó que las personas con ansiedad social eran menos propensas a asociar palabras positivas consigo mismas.

El abuso físico, emocional y sexual puede contribuir significativamente a la baja autoestima.

Lo que importa es que somos lo suficientemente importantes para Dios como para que Él nos prepare un futuro.

Y nuestra autoestima también puede verse afectada en las redes sociales, donde algunas personas se han vuelto extremadamente

críticas, escondiéndose tras sus pantallas para menospreciar, burlarse e intimidar a otros. Quienes lidiamos con esta ansiedad podemos caer aún más en el abismo cuando nos sentimos juzgados críticamente por cada foto que publicamos, por cada palabra que escribimos o cualquier cosa que nos guste.

A medida que la sociedad se aleja de Dios y la Biblia, es fácil ver cómo las personas pueden olvidar por qué y por quién fueron creadas, y así perder su autoestima. Para superar esta situación personal es fundamental comprender lo que nuestro Creador piensa de nosotros.

¡Fuimos creados por nuestro Padre celestial para ser sus hijos!

Pensemos en esto por un momento.

Antes de la creación del mundo, Dios planeó que fuéramos sus hijos e hijas (ver Efesios 1:3-6). Él quiere que for-

memos parte de su familia, que compartamos su amor y su naturaleza. No sólo quiere que seamos sus hijos, sino que pagó el precio más alto para que esto fuera posible. Nuestro Padre, nuestro poderoso y amoroso Creador, estuvo dispuesto a entregar a su Hijo, y Jesús permitió que lo golpearan, lo crucificaran y así murio. ¿Y por quién?

Por usted.

Por mí.

Por nosotros.

No se trata de ser lo suficientemente inteligente, atractivo, rico o gracioso. Esas cosas no importan. Lo que importa es que somos lo suficientemente importantes para Dios como para que Él nos prepare un futuro.

Es mucho más fácil superar la ansiedad de la baja autoestima cuando comprendemos lo valiosos que somos para nuestro Creador y que Él tiene un gran futuro reservado para nosotros.

## 3. Estrés

El estrés no discrimina. Puede afectar a cualquiera y de muchas maneras diferentes.

“No encuentro trabajo”.

“¡Odio mi trabajo!”

“Todos me dicen que debería casarme, pero no encuentro a nadie a quien amar”.

“Mi esposa está embarazada otra vez y no estamos preparados para tener otro hijo”.

“Mi familia está siendo perseguida por nuestra religión”.

“No entré a la universidad que quería”.

“La violencia en mi ciudad está fuera de control”.

“Me acosan en la escuela, pero tengo miedo de contárselo a alguien”.

“Mi novio me dejó”.

“Tengo cáncer terminal”.

“Mi hijo tiene cáncer terminal”.

La vida es estresante, seamos ricos o pobres, vivamos en una mansión o en una choza.

La ansiedad que provocan las tensiones de la vida a veces puede parecer superficial, pero su impacto es tan real como cualquier otro tipo de ansiedad.

Y no se limita a los adultos con vidas ajetreadas: los niños también son muy susceptibles a la ansiedad causada por situaciones estresantes. El estrés de ir de casa en casa, de la guardería o la escuela, de la niñera a casa día tras día puede causar ansiedad. En casos más extremos, algunos niños pasan hambre o carecen de un techo digno a diario. Viven en la pobreza, en zonas azotadas por la delincuencia, experimentando ansiedad inducida por el estrés cada día de sus vidas.

Los niños también pueden desarrollar ansiedad debido a las acciones y palabras de sus padres. Un artículo en [Kids-](#)

[Health.org](http://Health.org) advierte que los padres deben tener cuidado al hablar de temas como las finanzas, enfermedades y problemas matrimoniales y laborales cuando sus hijos están presentes, ya que los niños pueden percibir las ansiedades de sus padres y empezar a preocuparse también.

Entonces, ¿cómo superamos la ansiedad de nuestras vidas llenas de estrés?

Jesús nos dijo que no nos preocupáramos por las cosas materiales, como qué comer o beber. Pero no sólo nos dijo que no nos preocupáramos, sino que también explicó por qué.

El Creador de todo nos cuida y conoce nuestras necesidades. Si ponemos nuestra mente en las cosas de Dios —las cosas de justicia— y confiamos en que Dios proveerá lo que no podemos, entonces nuestras necesidades físicas pueden pasar a un segundo plano y nuestra ansiedad puede disminuir (Mateo 6:25-34).

Esto no significa que nuestras necesidades desaparecerán o que nunca tendremos necesidades. Simplemente significa que cuando alineamos nuestras prioridades de acuerdo con lo que Dios desea de mí, nuestras preocupaciones y estrés físicos se vuelven relativos y pierden importancia. Cuando nos centramos en lo espiritual, podemos reducir el estrés y la ansiedad que provienen de lo físico.

## No intente lidiar con la ansiedad solo

La ansiedad es real y difícil de superar.

A veces, a pesar de nuestros mejores esfuerzos, a pesar de todo lo que hacemos para acercarnos a Dios, la ansiedad puede apoderarse de nosotros y convertirse en un peso que nos arrastra a un abismo de soledad y depresión.

Si esto le está sucediendo, o incluso si supone que le está sucediendo a usted mismo o a algún conocido, es fundamental buscar ayuda profesional.

Un estudio del 2011 acerca de estos problemas de salud encontró una clara relación entre la ansiedad y el suicidio, sobre todo en personas con trastornos de pánico y TEPT (“La relación entre los trastornos de ansiedad y los intentos de suicidio”).

He sido testigo de esta faceta de la ansiedad. Créame, quien no busca ayuda para la ansiedad corre un grave peligro de recurrir al suicidio como solución.

Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas o está considerando el suicidio, existen recursos disponibles para ayudar. En los Estados Unidos, comuníquese con la Línea Nacional de Ayuda para la Prevención del [Suicidio](http://suicide.org/international-suicide-hotlines.html) (988). Para encontrar líneas de ayuda para la prevención del suicidio en otros países, visite <http://suicide.org/international-suicide-hotlines.html>.

Buscar la ayuda y la guía de Dios es muy valioso, pero Dios también quiere que busquemos ayuda en los demás. La

peor decisión que podemos tomar es intentar superar la ansiedad por nuestra cuenta. La Biblia dice que “mejores son dos que uno” y que puede ser perjudicial para quien está solo, “que cuando cayere, no habrá segundo que lo levante” (Eclesiastés 4:9-10).

Es importante buscar apoyo en quienes puedan ayudarnos a superar este problema tan real. Si la ansiedad se convierte en un problema crónico que nos impide llevar una vida sana, puede ser muy útil buscar ayuda profesional de un terapeuta o psicólogo calificado (véase el siguiente capítulo acerca de “Trastornos de ansiedad”). Buscar ayuda no es un signo de debilidad.

## Salir de la época de la ansiedad

¿Cómo podemos sobrevivir a esta época de ansiedad aparentemente perpetua?

La respuesta se encuentra en creer en la Palabra de Dios y confiar en ella. Pablo nos dijo: “Por nada estéis afanosos” (Filipenses 4:6). El resto de la Biblia explica cómo esta tarea aparentemente imposible es posible.

Cuando dejamos que Dios tome el control, cuando comprendemos lo importantes que somos para Él y cuando ponemos nuestras preocupaciones, estrés y aflicciones en sus manos, entonces tenemos la oportunidad de liberarnos de la ansiedad y de superarla.



## Capítulo 2

# Trastornos de la ansiedad

Millones de personas lidian con distintos grados de ansiedad. ¿Cómo saber si su ansiedad necesita tratamiento? ¿Qué puede hacer ante un trastorno de ansiedad?

Por Helen Richards

¿Se preocupa mucho? ¿Es incapaz de quedarse quieto/a en el trabajo, en clase, en el cine o en conciertos? Cuando intenta concentrarse, ¿su mente se queda en blanco y no puede continuar? ¿Siente tensión? ¿Tiene espasmos musculares?

¿Tiene dificultad para evitar enojarse con otras personas por cosas sin importancia? ¿Se siente cansado/a, pero es incapaz de relajarse? ¿Le cuesta conciliar el sueño o mantenerlo?

Podría estar sufriendo de ansiedad.

### ¿Qué es la ansiedad?

Arriba se enumeran los síntomas de la ansiedad.

La ansiedad es una emoción que solemos identificar como miedo o preocupación. Para la mayoría de las personas, la mayor parte del tiempo, es una emoción saludable. Nos alerta del peligro y nos ayuda a evitarlo.

Sin embargo, cuando estos sentimientos se experimentan con frecuencia e interfieren con nuestra capacidad para ir al trabajo, desempeñar nuestras funciones, rendir en la escuela o relacionarnos con amigos y familiares, se trata de una afección grave que requiere tratamiento.

### ¿Cuántas personas sufren de ansiedad?

Según la Asociación Estadounidense de Ansiedad y Depresión, 40 millones de adultos estadounidenses se ven afectados por la ansiedad cada año (el 19,1 % de la población). No obstante, sólo cerca del 37 % de las personas con ansiedad reciben atención médica.

Los trastornos de ansiedad son más comunes en mujeres que en hombres (el 23,4 % de las mujeres frente al 14,3 % de los hombres). Entre los adolescentes, las estadísticas son ligeramente superiores (el 31,9 %). De nuevo, las mujeres jóvenes tienen más probabilidades de desarrollar un trastorno de ansiedad (el 38 %) que los hombres jóvenes (el 26,1 %).

Como todas las enfermedades, los trastornos de ansiedad pueden variar de leves a graves. Los casos graves afectan la capacidad de una persona para desenvolverse en la vida diaria: en la escuela, en el trabajo, en las relaciones y en otros aspectos de la vida cotidiana.

Entre los adultos estadounidenses, aproximadamente 22,8 % de quienes padecen ansiedad presentan un deterioro grave y cerca de 33,7 % un deterioro moderado. Entre los niños menores de 17 años, alrededor del 8 % sufre un deterioro grave. La mayoría de las personas con trastornos de ansiedad desarrollan la enfermedad antes de los 21 años.

### ¿De dónde proviene la ansiedad?

La ansiedad es causada tanto por factores ambientales como genéticos. Una enfermedad bien conocida causada exclusivamente por el entorno es el trastorno de estrés post-traumático (TEPT). Si bien esta enfermedad solía clasificarse como un trastorno de ansiedad, investigaciones recientes la han ubicado en una categoría propia.

Los factores ambientales también influyen en otros trastornos de ansiedad. Es bien sabido que los eventos negativos o extremadamente estresantes durante la infancia pueden provocar ansiedad en la edad adulta.

Entre los factores genéticos se incluyen los antecedentes familiares de trastornos de ansiedad u otras enfermedades mentales. Otros factores que pueden causar ansiedad son la timidez u otros comportamientos de inhibición. Incluso afecciones físicas, como problemas de tiroides o arritmias cardíacas, pueden provocar ansiedad. El consumo de cafeína u otras drogas también puede producirla.

La ansiedad se manifiesta en el cerebro por un desequilibrio de ciertos neurotransmisores. Los neurotransmisores regulan la transmisión de impulsos nerviosos de una neurona a otra. La serotonina afecta los centros emocionales del cerebro, y cuando hay una cantidad insuficiente o excesiva de serotonina en el organismo, las estructuras que controlan las emociones no funcionan correctamente. El resultado es

una serie de enfermedades mentales, incluidos los trastornos de ansiedad.

Usted no puede sentir la serotonina en su organismo, pero sí puede sentir los efectos de su desequilibrio. Puede experimentar una sensación de angustia o tensión muscular. Puede tener problemas para dormir. Podría desarrollar síntomas de un ataque de pánico: palpitaciones, mareo, aturdimiento, sudoración en las palmas de las manos. Puede sentir que va a morir. Muchas personas acuden a urgencias creyendo que están sufriendo un ataque al corazón, sólo para que les digan que se trata de ansiedad.

## ¿Qué puede hacer contra la ansiedad?

Si se identifica con lo que se describe en este artículo, ¿qué puede hacer al respecto? La buena noticia es que la ansiedad tiene solución. Además de los consejos que se incluyen en el resto de esta guía de estudio, el primer paso en un programa de tratamiento es acudir a su médico de cabecera para un examen físico completo. Coméntele sus síntomas. Es posible que le realice pruebas de tiroides o le solicite análisis de sangre para evaluar su salud cardiovascular.

Las terapias tienen en común que ayudan a examinar los patrones de pensamiento.

Si los resultados de estas pruebas son normales, el siguiente paso es consultar con

un psiquiatra. Este médico está especializado en reconocer los síntomas de los trastornos mentales y recomendar un tratamiento. Si sus síntomas son leves y no interfieren con su vida diaria hasta el punto de impedirle desenvolverse eficazmente en casa, en el trabajo o en la escuela, el médico podría recomendarle el tratamiento más conservador: la terapia psicológica.

Existen muchos tipos de terapia para tratar la ansiedad. Todas tienen en común que ayudan a examinar los patrones de pensamiento. Parte del ciclo de la ansiedad consiste en que, al empezar a sentirla, automáticamente se desarrollan pensamientos que la empeoran. Y se tiende a rumiar sobre ellos. Es decir, los pensamientos dan vueltas en la cabeza como un hámster en una rueda, y parece imposible detenerlos.

El terapeuta puede ayudar a identificar los pensamientos, a desarrollar estrategias para detenerlos y a redirigirlos. La terapia cognitivo-conductual es la más conocida y probada para la ansiedad. Sin embargo, existen otras, por lo que conviene buscar la que mejor se adapte a cada caso.

Si la ansiedad es más grave e interfiere con la vida diaria, un psiquiatra puede recomendar medicamentos. Antigua-

mente, los medicamentos más utilizados eran las benzodiazepinas, que actúan sobre un neurotransmisor diferente a la serotonina. Sin embargo, estos medicamentos pueden causar dependencia, por lo que hoy en día no se recetan con tanta frecuencia.

Otra clase de medicamentos son los antidepresivos llamados ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina). También existen los ISRN (inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina) y otros fármacos. Consulte con su médico acerca de los beneficios, los riesgos y los efectos secundarios. Sin embargo, las investigaciones demuestran que, en muchos casos, el mejor tratamiento combina medicamentos y terapia.

## La ansiedad y la Biblia

La Biblia tiene mucho que decir acerca de la ansiedad. Describe su origen y cómo superarla. A continuación, veremos algunos versículos que describen las fuentes de la ansiedad:

- Mateo 13:22: “El que fue sembrado entre espinos, este es el que oye la palabra, pero el afán de este siglo y el engaño de las riquezas ahogan la palabra, y se hace infructuosa”.
- Lucas 21:34: “Mirad también por vosotros mismos, que vuestros corazones no se carguen de glotonería y embriaguez y de los afanes de esta vida, y venga de repente sobre vosotros aquel día”.

Estos versículos describen las fuentes de la ansiedad. Nos advierten que estar demasiado absortos en las preocupaciones de este mundo y de la vida puede hacernos espiritualmente infructuosos e incapaces de estar preparados para el regreso de Cristo.

La ansiedad puede ser causada por eventos externos que nos provocan miedo. Esto produce un cambio fisiológico en el cerebro.

Un enfoque de la terapia consiste en aprender qué tipos de pensamientos o circunstancias desencadenan su ansiedad. Desarrollar esta habilidad requiere esfuerzo y práctica. Una vez que lo logre, podrá crear listas de palabras o frases para contrarrestar esos pensamientos.

Los versículos bíblicos pueden ser útiles en este proceso. Recordar el cuidado de Dios, su amor y su plan para el futuro puede ser útil para contrarrestar los pensamientos de preocupación, duda y miedo. A continuación les haremos una lista de posibles versículos (puede elegir otros pasajes bíblicos) que pueden brindarle consuelo.

## Versículos útiles para afrontar la ansiedad

- **Confianza:** “No te impacientes a causa de los malignos, ni tengas envidia de los que hacen iniquidad.

Porque como hierba serán pronto cortados, y como la hierba verde se secarán. Confía en el Eterno, y haz el bien; y habitarás en la tierra, y te apacentarás de la verdad. Deléitate asimismo en el Eterno, y él te concederá las peticiones de tu corazón. Encomienda al Eterno tu camino, y confía en él; y él hará” (Salmos 37:1-5).

- **La provisión de Dios:** “Dijo luego a sus discípulos: Por tanto os digo: No os afanáis por vuestra vida, qué comeréis; ni por el cuerpo, qué vestiréis. La vida es más que la comida, y el cuerpo que el vestido. Considerad los cuervos, que ni siembran, ni siegan; que ni tienen despensa, ni granero, y Dios los alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que las aves?” (Lucas 12:22-24).
- **La certeza de la soberanía de Dios:** “Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados” (Romanos 8:28).
- **El poder de la oración:** “Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús” (Filipenses 4:6-7).
- **Reflexiones importantes:** “Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad” (Filipenses 4:8).
- **El cuidado de Dios por nosotros:** “echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros” (1 Pedro 5:7).

Meditar en estos versículos y orar al respecto puede ayudar a disminuir la ansiedad. Recuerde que está lidiando con una enfermedad física del cerebro. Tener ansiedad no significa que no tenga fe, pero fortalecerla puede ayudarle a aliviar los síntomas incómodos y a veces angustiantes de la ansiedad.

*Helen H. Richards es consejera profesional licenciada en el estado de Texas. Es licenciada en Artes por el Sweet Briar College de Virginia y tiene una maestría en Ciencias de la Consejería por la Universidad Texas A&M, Commerce. Cuenta con una amplia experiencia trabajando en el campo de la salud mental con pacientes de todas las edades.*



## Capítulo 3

# Lo que los cristianos necesitan entender acerca de la salud mental

Una mala salud mental o una enfermedad mental pueden sentirse como una vergüenza y un fracaso personal. ¿Por qué? ¿Qué es una enfermedad mental y cómo deberían verla los cristianos?

Por Jeremy Lallier

**A** los cristianos les puede ser difícil hablar de salud mental.

Es ridículo tener que escribir esto.

La Biblia nos dice que, para el mundo, el pueblo de Dios es considerado necio, débil, humilde y despreciado (1 Corintios 1:27-28). Estamos llamados a ser compasivos, a soportarnos unos a otros y a orar los unos por los otros (1 Pedro 3:8; Efesios 4:2; Santiago 5:16). Sería lógico pensar que por encima de todos, a nosotros nos resultaría más fácil hablar de la salud y las enfermedades mentales.

En mi experiencia, esto rara vez es así. Existen fuertes estigmas asociados a estos temas. Hablar de ellos puede resultar incómodo, vergonzoso, humillante o incluso tabú, aun para los cristianos.

Tengo una idea del por qué.

Creo que tiene que ver con algunos de los pasajes más hermosos de la Biblia: versículos como “Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado” (Isaías 26:3), o “Por nada estéis afanosos... Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús” (Filipenses 4:6-7).

Pasajes como estos, que deberían brindarnos consuelo y perspectiva, a veces pueden sentirse como una acusación. Nos decimos a nosotros mismos que *los buenos cristianos confían en Dios y Él les da paz. Si no tengo paz, no soy un buen cristiano.*

¿Es eso cierto?

¿Somos malos cristianos si nuestra mente no está constantemente en un estado perfecto de serenidad y felicidad?

## El pueblo de Dios y el estrés mental y emocional

Hablemos de ello.

Hablemos de David, el hombre conforme al corazón de Dios, el hombre que volverá a reinar sobre Israel; el hombre que escribió: “Mi corazón está dolorido dentro de mí, y terrores de muerte

sobre mí han caído. Temor y temblor vinieron sobre mí, y terror me ha cubierto” (Salmos 55:4-5).

La mitad de las personas habrá experimentado una enfermedad mental.

Hablemos de Elías, quien realizó milagros increíbles como profeta de Dios, quien representó a todos los profetas de Dios durante la transfiguración de Cristo; quien, exhausto y abrumado, se desplomó bajo un árbol, suplicando: “Basta ya, oh Eterno, quítame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres” (1 Reyes 19:4).

Hablemos incluso de Jesucristo, el Hijo de Dios, el Verbo eterno hecho carne, quien antes de su crucifixión les dijo a sus discípulos: “Mi alma está muy triste, hasta la muerte” (Marcos 14:34), quien, “en agonía”, oró al Padre mientras “era su sudor como grandes gotas de sangre que caían hasta la tierra” (Lucas 22:44).

Es evidente que Jesús gozaba de perfecta salud mental, pero parte de su destino humano fue ser “tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado” (Hebreos 4:15). Él sabe lo que es sufrir presión mental y emocional.

Todos ellos fueron fieles siervos de Dios que compartieron una estrecha relación con nuestro Padre celestial, ¡y cada uno de ellos tuvo días en los que soportaron muchas

situaciones mental y emocionalmente estresantes! Así que seamos comprensivos con nosotros mismos:

No significa que esté fallando como cristiano aunque su estado mental no sea el que desearía.

No está fallando como cristiano sólo porque su salud mental se esté viendo afectada.

No está fallando como cristiano sólo porque tenga que vivir con una enfermedad mental.

## La complejidad de la mente

La mente humana es algo increíble.

Más concretamente, la mente humana es algo increíblemente *complejo*, cuyo funcionamiento interno apenas estamos empezando a comprender de forma significativa.

El cúmulo de materia gris que flota entre tus oídos es una intrincada red compuesta por alrededor de 86 mil millones de neuronas, cada una diseñada para transmitir corrientes eléctricas a velocidades increíbles para que pueda pensar, sentir, moverse y funcionar como debe ser. Su cerebro almacena recuerdos, controla los músculos, automatiza las funciones corporales, procesa las emociones, elabora pensamientos complejos y evalúa argumentos, todo ello mientras se presenta información de los cinco sentidos de manera que no se abruma con más información de la que puede procesar.

El hecho de que exista un estigma en torno a la salud mental —*un estigma en torno a la salud de nuestro cerebro, nuestro órgano más complejo y sofisticado*— es fundamentalmente absurdo. Nuestra existencia cotidiana depende enormemente de esa delicada e increíble masa de neuronas que todos poseemos, que ha sido perfectamente diseñadas y sin embargo, muy pocos sabemos cómo reaccionar cuando las cosas van mal.

Podemos cambiar esto. *Tenemos* que cambiarlo.

Pero tenemos que hacerlo juntos.

## La necesidad de concientización acerca de la salud mental

Las enfermedades mentales pueden parecer algo raro. No lo son. Según investigaciones recopiladas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

- Más de la mitad de los estadounidenses recibirán un diagnóstico de enfermedad o trastorno mental a lo largo de su vida.
- En un año cualquiera, uno de cada cinco estadounidenses experimentará una enfermedad mental.
- Uno de cada 25 estadounidenses vive con una enfermedad mental grave (como esquizofrenia, trastorno bipolar o depresión mayor).

Estas cifras son bastante reveladoras. *Más de la mitad.* Finalmente, cuando mueran, más de la mitad de los estadounidenses habrá experimentado una enfermedad mental,

no sólo problemas de salud mental, sino afecciones médicas que impactan su calidad de vida. Aunque los porcentajes en el resto del mundo no están tan fácilmente disponibles, es evidente que la enfermedad mental es más que un problema exclusivamente estadounidense.

También es un problema cristiano.

Entonces, ¿qué podemos hacer al respecto? ¿Qué medidas podemos tomar para ayudar a eliminar el estigma asociado a los problemas de salud mental?

## ¿Qué es una enfermedad mental?

Primero, debemos definir algunos conceptos. Existe una diferencia importante entre problemas de salud mental y enfermedad mental. Las enfermedades mentales son afecciones —a veces temporales, a veces duraderas— que inciden en nuestra forma de pensar, sentir y actuar. La salud mental, en cambio, es una evaluación general de nuestro bienestar emocional, psicológico y social.

Ambos términos están estrechamente relacionados, pero es perfectamente posible tener mala salud mental sin padecer una enfermedad mental, y también es posible tener períodos de buena salud mental y períodos de enfermedad. (La depresión y la ansiedad son enfermedades mentales, por ejemplo, pero eso no significa que las experimentemos cada vez que estamos tristes o preocupados.)

Entonces, ¿qué *causa* las enfermedades mentales?

*Muchas cosas.*

En términos generales, los expertos en la materia nos dicen que existen tres categorías principales de causas: factores biológicos, psicológicos y ambientales. Muchos de estos factores están completamente fuera de nuestro control.

Una enfermedad mental puede desencadenarse por un desequilibrio químico que afecta los neurotransmisores que nuestras células cerebrales utilizan para comunicarse. También puede desencadenarse por un trauma o una pérdida personal. Puede desencadenarse por algo que nos sucedió en el útero, por ciertas infecciones, por presiones sociales o simplemente por vivir en un entorno disfuncional.

Intentar simplemente “superar” una enfermedad o “soportar” puede ser desastroso. No podemos corregir desequilibrios bioquímicos sólo con fuerza de voluntad y determinación. El cerebro es un órgano complejo. Hay muchos problemas que pueden impedir su funcionamiento óptimo, y cuando esto sucede, es aconsejable que busquemos ayuda.

## Consejos para lectores con enfermedades mentales

Si es cristiano y está luchando contra una enfermedad mental, éstas son tres cosas importantes que debe tener en cuenta:

## 1. Usted no es su enfermedad

A veces puede sentir que sí. A veces otras personas pueden hacerlo sentir así. Pero es mucho más que eso. Es, ante todo, hijo/a de Dios, llamado/a personalmente por su Padre celestial, quien desea verlo llegar a ser como Él (1 Juan 3:1-2).

Ésa es su identidad. Eso es lo que es, ésa es la razón de su existencia, ésa es su meta. Una enfermedad mental es algo que tiene; no define quién es. No permita que nadie —ni siquiera usted mismo— le diga lo contrario.

## 2. La enfermedad mental no es una falta moral

Una lectura incompleta de la Biblia podría convencernos de que la enfermedad y la pobreza son castigos directos de Dios, y que Él provee a sus santos justos con salud y riquezas ilimitadas (véase el Salmo 112, entre otros pasajes).

Pero prácticamente todos los siervos fieles de Dios han experimentado la enfermedad y la pobreza, y no siempre por el pecado, sino porque esas tragedias y pruebas tenían un papel importante en el plan de Dios. Consideremos las historias de Job, José, Rut, Ester y los demás personajes de Hebreos 11, “de los cuales el mundo no era digno” (Hebreos 11:38).

Una enfermedad mental no significa necesariamente que

Tenemos una responsabilidad... sufrir con los que sufren y alegrarnos con ellos en sus victorias.

Dios lo esté castigando por algo que hizo. Generalmente, forma parte de un problema mayor que aún no alcanza a comprender. Confíe en Dios, pero no se culpe automáticamente.

## 3. Buscar ayuda profesional no es falta de fe

Dios es la fuente suprema de toda sanación, y si bien nuestro enfoque para resolver cualquier problema debe comenzar con la oración, no hay nada de malo en buscar ayuda de profesionales calificados. (El rey Asa fue criticado por acudir a los médicos *en lugar de* a Dios en 2 Crónicas 16:12, no *además* de ello.)

A veces, como cristiano, puede sentir presión (de sí mismo o de otros cristianos) para lidiar con estas cosas por su cuenta: simplemente orar con más fervor y estudiar más hasta que Dios intervenga y le sane. Pero no solemos abordar otros problemas de salud de esa manera.

Si estaría dispuesto a ir a urgencias por una fractura, al dentista por un dolor de muelas, a un cirujano por una apendicitis o consultaría a su médico de cabecera para diag-

nosticar y tratar diversos dolores, ¿por qué sería diferente o menos importante buscar ayuda para su salud mental?

Las enfermedades mentales pueden manifestarse de diversas maneras y tener múltiples causas. Un profesional capacitado puede ayudarle a comprender qué sucede en su cerebro, por qué sucede y qué puede hacer al respecto. No hay nada de malo en buscar ayuda de un médico o un psiquiatra para comprender el órgano más complejo que Dios diseñó para el cuerpo humano.

## Consejos para quienes no han padecido enfermedades mentales

Si nunca ha experimentado una enfermedad mental, aquí tiene tres recomendaciones de los profesionales para tener en cuenta al interactuar con quienes sí la padecen:

### 1. Comprenda que no lo entiende

Esto es fundamental. La depresión clínica no es lo mismo que sentir tristeza. Un trastorno de ansiedad no es lo mismo que sentir preocupación. En resumen, a menos que haya experimentado una enfermedad mental, no sabe lo que es padecerla. Puede parecer obvio, pero este principio debería influir tanto en cómo pensamos acerca de las enfermedades mentales como en cómo hablamos con quienes las padecen.

Hablando de eso...

### 2. Ofrezca apoyo, no soluciones

Puede ser tentador ofrecer consejos (“¿Ha intentado concentrarse en cosas más positivas?”), empatía (“Sé cómo se siente”) o una perspectiva más amplia (“¿Podría ser peor!”), pero estos enfoques suelen ser menos útiles de lo que parecen.

¿Hasta qué punto son poco útiles? Imagíneselo a un hombre diciéndole esas cosas a una mujer embarazada que está dando a luz. “Sé cómo se siente”, ni siquiera es cierto, y las otras dos afirmaciones podrían resultar fácilmente insultantes y carentes de conocimiento.

En cambio, muestre apoyo. Si alguien se sincera con usted acerca de sus problemas, pregúntele cómo puede ayudar. Dígale que no se imagina por lo que está pasando. Agradézcale que lo comparta. Pregúntele cómo está de vez en cuando.

Hágale saber, con sus palabras o con sus acciones, que es querido. Eso puede marcar la diferencia.

### 3. Combata el estigma

Durante miles de años, la humanidad ha malinterpretado y tergiversado las enfermedades mentales. Eso no es algo que se pueda solucionar de la noche a la mañana. Pero cada uno de nosotros puede combatir el estigma de la enferme-

dad mental cuando se manifiesta en nuestro entorno, lo entendamos o no.

Podemos esforzarnos más por conocer a nuestros hermanos que padecen enfermedades mentales. Podemos crear un entorno donde se sientan cómodos hablando abiertamente acerca de los desafíos y las dificultades que enfrentan. Podemos mostrar nuestro apoyo y amor incondicional en los buenos y en los malos momentos.

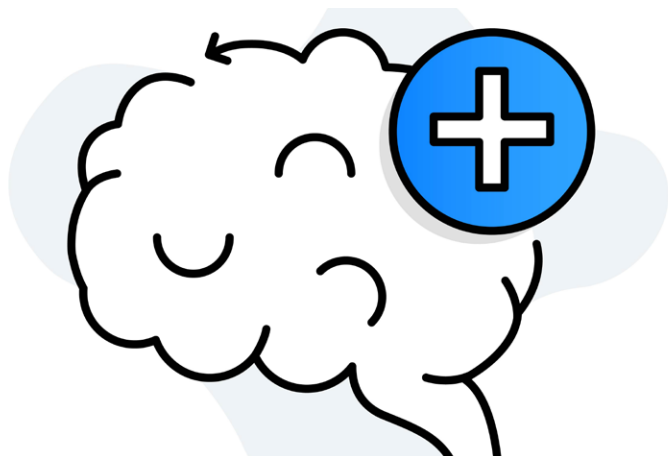
## Muchos miembros, un solo cuerpo

“Pero ahora son muchos los miembros, pero el cuerpo es uno solo... si un miembro padece, todos los miembros se duelen con él, y si un miembro recibe honra, todos los miembros con él se gozan” (1 Corintios 12:20, 26).

Nadie con una enfermedad mental debería sentirse excluido del Cuerpo de Cristo. Como miembros de ese cuerpo, tenemos una responsabilidad los unos con los otros: sufrir con los que sufren y alegrarnos con ellos en sus victorias.

Los primeros pasos para derribar el estigma de la enfermedad mental dentro de la Iglesia comienzan con nosotros. Con todos nosotros.

Hagamos nuestra parte para crear un entorno donde todos, sin importar sus dificultades, se sientan seguros y preparados para afrontar sus batallas.



## Capítulo 4

# Cómo reemplazar los pensamientos ansiosos con pensamientos positivos

La Biblia nos dice que no nos preocupemos, pero ¿qué sucede si estamos atrapados en un círculo vicioso de ansiedad? ¿Cómo podemos identificar los pensamientos ansiosos y reemplazarlos con pensamientos positivos?

Por Eddie Foster

Una vida llena de ansiedad nos dificulta creer y confiar en la voluntad perfecta de Dios y en su plan de salvación. También nos lleva a confiar más en el entorno físico y menos en el Creador invisible, quien nos asegura que “sabemos que a los que aman a Dios, *todas las cosas les ayudan a bien*, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados” (Romanos 8:28, énfasis añadido).

La ansiedad es una gran amenaza para el fruto de la fidelidad, por lo que es necesario abordarla de inmediato.

### Identifique la causa de los pensamientos ansiosos

El paso más importante es admitir que la ansiedad, sea o no un trastorno clínico, exige un cambio en los patrones de pensamiento.

Para cambiar, primero debemos descubrir cuáles son las principales causas de nuestra ansiedad.

Anote las respuestas a preguntas como las siguientes y hable con un amigo, un consejero espiritual o un profesional acerca de sus respuestas:

- ¿Qué es lo que me altera al estar rodeado de gente?
- ¿Qué aspectos de mi trabajo me generan miedo?
- ¿Por qué me intimida esta persona?
- ¿Qué parte de esta acción en particular la hace tan aterradora?
- Si sucede lo que creo que va a pasar, ¿cuál será el resultado real?
- ¿Me generan ansiedad las redes sociales? Si es así, ¿qué aspecto en particular de las redes sociales desencadena esos sentimientos?

Si podemos identificar los principales factores de estrés o las causas de ansiedad en nuestra vida, ¿debemos actuar para cambiarlos lo antes posible! Desafortunadamente, muchas causas de ansiedad (como nuestra carrera, relaciones o responsabilidades) no se pueden simplemente abandonar sin ser irresponsables. Por lo tanto, debemos comenzar por cambiar nuestra forma de pensar.

### Analice y compare los pensamientos ansiosos con la realidad

Es hora de anotar los pensamientos que acompañan a los eventos o preguntas. Podrían incluir:

- Voy a hacer el ridículo y todos se reirán abiertamente de mí.
- No me podré destacar en mi trabajo al asumir una nueva responsabilidad.
- Se burlarán de mí y hablarán mal a mis espaldas.
- Seguro que saldré lastimado/a.
- Pensarán mal de mí.
- Todo mi mundo, tal como lo conozco, se derrumbará.
- Me preocupa la imagen que proyecta en las redes sociales o me siento insuficiente en comparación con la imagen que proyectan los demás.

Analice bien estos pensamientos. Cuando dejemos de justificarlos como algo inherente a nosotros y que no podemos controlar, probablemente veremos que se deben a una preocupación excesiva por la opinión ajena y al orgullo, y que desde luego, no incluyen a Dios. Así que, analícelos.

1. ¿Es justo o racional pensar que todos en una habitación o en una situación están pendientes de cada de-

talle de lo que hacemos? Piense en lo frecuente (o en lo escaso) que nos fijamos en los demás y en lo rápido que olvidamos lo que hacen.

2. ¿Es justo o racional pensar que ocurrirá lo peor, o que debemos estar preparados para todo lo que esté fuera de nuestro control? Podemos planificar, pero recuerde que Dios tiene el control: “El corazón del hombre piensa su camino; mas el Eterno endereza sus pasos” (Proverbios 16:9).
3. ¿Es justo o racional pensar que, en la situación en la que nos encontramos, Dios nos ha abandonado y no está disponible para ayudarnos? ¿Es justo o racional pensar que Dios no puede protegerlo de algo si Él lo quiere?

### Sustituya los pensamientos irracionales por pensamientos racionales (y según Dios)

Sabemos que los pensamientos que no están en consonancia con la voluntad de Dios deben cambiarse. Cuando la ansiedad aparezca, debemos llenar nuestra mente con versículos bíblicos y pensamientos alentadores:

- Dios está conmigo en esto.
- Puedo con esto.
- Ya no pienso así. ¿Recuerde?

Sin duda, requerirá esfuerzo, paciencia y dedicación. Los pensamientos ansiosos e irracionales seguirán invadiendo nuestra mente debido a la influencia de Satanás, pero con la verdad de Dios, podemos estar preparados para rechazarlos.

### ¿Y si ya he perdido el control?

Ore inmediatamente a Dios y pídale su Espíritu de poder, amor y dominio propio. Repita mentalmente un versículo

Por lo tanto, debemos comenzar por cambiar nuestra forma de pensar.

bíblico alentador o, mejor aún, dígalos en voz alta. Cuanto más tiempo pasemos sin orar y escribir nuestros pensa-

mientos, más nos centraremos en la ansiedad y dejaremos que se apodere de nuestra mente.

Ahora pregúntese: “¿Creo que Dios puede ayudarme en esto?” “¿Estoy comprometido a cambiar mis pensamientos ansiosos por pensamientos pacíficos y llenos de fe?” “¿Controlo mi ansiedad o mi ansiedad me controla a mí?”. Luego, revise lo que ha escrito y prepárese para su próxima batalla contra la ansiedad.



## Capítulo 5 ¿Cómo deben los cristianos afrontar el trauma?

¿Cómo podemos servir mejor a las personas que han sufrido un trauma? ¿Y cómo debemos reaccionar si nosotros mismos hemos sufrido experiencias traumáticas?

Por Erica Golden

Según la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, “el trauma individual resulta de un evento, una serie de eventos o un conjunto de circunstancias que una persona experimenta como física o emocionalmente dañinos o potencialmente mortales. Estas experiencias pueden generar efectos adversos duraderos en su funcionamiento y en su bienestar mental, físico, social, emocional o espiritual”.

El trauma puede originarse por abuso emocional, abuso físico, abuso sexual, violencia, abuso de sustancias o enfermedad mental en el hogar. Otros factores pueden incluir la separación o el divorcio de los padres, el encarcelamiento de un familiar, la negligencia o la pérdida. Otras personas pueden experimentar los impactos del trauma histórico e intergeneracional, que puede tener un efecto perjudicial duradero en sus vidas.

Desafortunadamente, el trauma es más común de lo que creemos. Puede afectar a bebés, niños, adolescentes,

adultos y personas mayores. Debido a la fragilidad de nuestro mundo, el trauma está presente en todas partes. Nadie es inmune.

## Efectos duraderos del trauma

Lo que nos sucede nos transforma.

Esto es cierto a nivel psicológico, por supuesto, pero también a nivel neurológico, gastrointestinal y cardiovascular. El trauma tiene un impacto enorme en la salud a largo plazo de quienes lo sufren.

Por ejemplo, las investigaciones sugieren que el trastorno de estrés postraumático (TEPT) influye en el riesgo de padecer fatiga crónica, fibromialgia, síndrome del colon irritable (SII), hipertensión arterial, obesidad y enfermedades cardíacas. Además, la inflamación crónica es más común en la edad adulta entre las personas que sufrieron experiencias adversas en la infancia, incluso después de considerar los hábitos de vida y otros factores ambientales (Danese *et al.*, 2007).

Dado que nuestro mundo está plagado de guerras, divorcios, muertes, adicciones, abusos y negligencia, se estima que la tasa de personas que viven experiencias adversas en la infancia alcanza un alarmante 60 % (Merrick *et al.*, 2018), y muchos sospechan que esta cifra está subestimada.

Es desgarrador.

Es imposible encontrar razones para las cosas que muchas personas han vivido.

Sin embargo, incluso Jesucristo, nuestro Dios y Salvador, experimentó eventos traumáticos durante su vida terrenal. Se nos dice que fue “despreciado y desechado entre los hombres, varón de dolores, experimentado en quebranto” (Isaías 53:3).

De niño, Jesús fue refugiado en Egipto con sus padres. En algún momento de su infancia o juventud, aparentemente sufrió la pérdida de su padrastro, José. También fue rechazado por muchos familiares y compatriotas. Y todo esto además de la horrible y traumática muerte que experimentó a los 33 años.

Dios Padre no eximió a su Hijo del trauma.

¿Por qué?

## Trauma y resiliencia

Para quienes han sufrido un trauma, saber que tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas no es precisamente alentador. Sin embargo, la investigación moderna acerca del trauma no se centra únicamente en la prevalencia y los riesgos para la salud.

Actualmente, los investigadores están prestando mayor atención a cómo los resultados pueden variar entre las personas que han experimentado un trauma.

No todas las personas expuestas a un evento traumático desarrollan TEPT.

Esta investigación surgió a raíz de ejemplos de resiliencia en grupos como los sobrevivientes del Holocausto. Tras su liberación de los campos de exterminio nazis, muchos de ellos reconstruyeron sus vidas con éxito y rapidez, a pesar de sus horribles experiencias.

El término “crecimiento postraumático” se acuñó para describir esta reacción de resiliencia ante el trauma.

Es posible que a algunas personas les puede resultar más difícil reaccionar con resiliencia. Muchos sobrevivientes del Holocausto informaron haber participado activamente en comportamientos que les ayudaron a crecer durante los años posteriores al momento en que experimentaron este trauma masivo. Muchos se esforzaron por dejar un legado y trabajar para mejorar sus comunidades, a través de actividades que fomentan la conexión y un sentido de propósito (Greene *et al.*, 2012).

Esto no significa que sus vidas fueran fáciles o idílicas, sino que muchos pudieron vivir vidas gratificantes y llenas de esperanza a pesar de las horribles experiencias de su pasado.

Las personas que los rodeaban fueron indispensables en este proceso. Los sobrevivientes del Holocausto que viven en Israel, por ejemplo, han gozado de mejor salud mental que los sobrevivientes del Holocausto que viven en otras partes del

Aunque no podemos acabar con el trauma y el sufrimiento en esta vida, podemos ayudar a quienes los experimentan.

mundo, probablemente debido a que viven en una comunidad que los apoyó y comprendió su pasado.

Del mismo modo, los cristianos pueden demostrar amor a quienes han sufrido, cuidándolos, acercándose a ellos y escuchando sus historias (si desean compartirlas). Las personas traumatizadas necesitan estar en un entorno donde se sientan seguras, escuchadas y apoyadas.

## ¿Por qué Dios permite el trauma?

¿Por qué un Dios amoroso podría permitir que el mundo se enfrentara a eventos traumáticos? ¿Por qué permitiría Dios que la vida de su hijo se viera afectada por un trauma?

Ciertamente, no puedo dar una respuesta completa. Comprender la mente de Dios estará más allá de mi capacidad hasta el regreso de Cristo. Pero aquí hay algunas posibles razones para considerar:

- El trauma puede enseñarnos que a las personas buenas les suceden cosas malas y que la rectitud no es un camino fácil hacia una vida sin problemas. Si lo fuera, la gente la buscaría por motivos egoístas.
- El trauma brinda la oportunidad de desarrollar resiliencia mediante el poder del Espíritu Santo (2 Corintios 4:7-9).
- El trauma puede ayudarnos a desarrollar la compasión por quienes han sufrido y a tener cuidado de no culpar instintivamente a la persona que sufre (compárese el libro de Job con la historia del hombre que nació ciego en Juan 9).

Aunque no podemos acabar con el trauma y el sufrimiento en esta vida, podemos ayudar a quienes los experimentan.

Se acerca el tiempo en que Dios intervendrá para poner fin al dolor y al sufrimiento en nuestro mundo. Para saber más acerca de ese tiempo, lea la publicación en línea [“El Reino de Dios pondrá fin al sufrimiento y la maldad”](#).

## Cómo ayudar a alguien que ha sufrido un trauma

¿Qué puede hacer si quiere ayudar a quienes han sufrido un trauma? Aquí tiene algunas maneras de empezar:

1. Reconozca la magnitud del trauma y no dé por sentado que puede saber quién tiene antecedentes de trauma y quién no.
2. Reconozca el poder del trauma para influir en las reacciones de una persona. Intente comprender y evitar acciones y palabras que puedan provocar una reacción negativa.
3. Sea parte de una comunidad de apoyo para quienes han sufrido.

## Cómo desarrollar resiliencia

¿Qué hacer si ha sufrido un trauma?

La investigación (y las Escrituras) ofrecen un gran estímulo acerca del valor de la resiliencia, una cualidad que todos podemos aprender. Veamos algunos primeros pasos importantes:

1. **Orar por sanidad.** Con humildad, confíe en las promesas de Dios de sostenerle, fortalecerle y ayudarlo (Salmos 37:23-24; 2 Corintios 4:8-9; Proverbios 24:16). Aunque no tenga ganas de orar, arrodílese ante Dios y dígaselo. Su comprensión y ayuda son infinitas.
2. **Buscar apoyo en tantas personas como le sea posible.** Puede empezar hablando con alguien con quien se sienta cómodo o contactando a su pastor o a un consejero. No tiene que contárselo todo a todo el mundo, pero sí necesita contarle a alguien.

3. **Cuidarse físicamente.** Esto incluye dormir lo suficiente, hacer ejercicio y comer bien. (Consulte el artículo en línea [“5 formas de recobrar energías cuando no tenemos tiempo”](#)).
4. **Servir a los demás.** El enfoque en el servicio nos da propósito, significado y una nueva perspectiva.
5. **Recordar el ejemplo de Jesús.** Él fue “un varón de dolores, experimentado en quebranto”, pero confió plenamente en Dios, incluso cuando estaba físicamente solo. Él tenía la ventaja de conocer el propósito de su sufrimiento y eligió ese camino. Nosotros no elegimos sufrir, pero aun así podemos conocer el final de la historia y nuestro propósito.

Si está pasando por un momento difícil, puede encontrar apoyo si lo solicita.

Para obtener más información acerca de resiliencia y esperanza, le invitamos a leer el artículo en línea [“Perseverancia y la ciencia de la resistencia”](#).



## Capítulo 6

# Encontrar la paz mental

En un mundo convulsionado, con crisis tras crisis, el estrés y la ansiedad proliferan. ¿Cómo podemos encontrar la paz mental cuando la vida parece impredecible y fuera de control?

Por Mike Bennett

**P**ara muchos, la vida es estresante e incierta. Ante los desastres y la crisis, se disparará el nivel de ansiedad y el estrés.

Y, al igual que los huracanes devastadores, las crisis generan un torbellino de traumas para familias e individuos en todo el mundo.

Los sentimientos de pánico, la falta de control y la incertidumbre alimentan la preocupación y el miedo, la depresión y el abuso de sustancias. La angustia y la confusión mental nos roban la esperanza y la paz interior.

### Reacción natural ante un desastre

Los expertos reconocen que es de esperar que haya sufrimiento emocional en momentos de trauma.

Los CDC afirmaron: “Es natural sentir estrés, ansiedad, tristeza y preocupación durante y después de un desastre. Cada persona reacciona de manera diferente, y sus propios sentimientos cambiarán a lo largo de la respuesta a la emergencia. Observe y acepte cómo se siente. Cuidar su salud emocional durante una emergencia le ayudará a pensar con claridad y a responder a las necesidades urgentes para protegerse a usted y a su familia”.

Pero enfrentar oleadas incesantes de crisis lo hace aún más difícil.

### ¿La nueva normalidad?

¿Tenemos que aceptar la imprevisibilidad de nuestra época como la nueva normalidad? Ciertamente no es normal. Y sus efectos no son saludables ni sostenibles.

Entonces, ¿dónde podemos encontrar paz interior y serenidad en tiempos de estrés e incertidumbre?

### Encontrar la paz mental

¿Cómo podemos encontrar la verdadera paz mental? ¿Dónde podemos encontrar a alguien capaz de ayudarnos? ¿Alguien con el poder, la sabiduría y la preocupación compasiva para calmar las tormentas y darnos paz mental?

Una historia de marineros experimentados que literalmente se enfrentaron a una tormenta de viento nos ayuda a encontrar la respuesta.

Jesús y sus discípulos se adentraron en el mar de Galilea en una pequeña barca, y Jesús, exhausto, se quedó dormido mientras navegaban.

Mientras tanto, “se levantó una gran tempestad de viento, y echaba las olas en la barca, de tal manera que ya se anegaba... y le despertaron, y le dijeron: Maestro, ¿no tienes cuidado que perecemos?” (Marcos 4:37-38).

Varios de los discípulos eran pescadores experimentados, y si pensaban que sus vidas estaban en peligro, seguramente lo estaban.

En lugar de achicar agua o prepararse para nadar, Jesús, “levantándose, reprendió al viento, y dijo al mar: Calla, enmudece. Y cesó el viento, y se hizo grande bonanza” (v. 39).

El Dios amoroso que tiene el poder de crear la tierra, el mar y el viento, y de controlarlos, también puede calmar fácilmente las tormentas de preocupación, duda e incertidumbre que atormentan a nuestras mentes.

William Barclay concluye su comentario acerca de este pasaje con: “Él nos da paz en medio de la angustia. El principal enemigo de la paz es la preocupación: la preocupación por nosotros mismos, la preocupación por el futuro incierto, la preocupación por quienes amamos. Pero Jesús nos habla de un Padre cuya mano jamás hará llorar innecesariamente a sus hijos y de un amor más allá del cual ni nosotros ni quienes amamos podemos alejarnos. En medio de la angustia, nos trae la paz del amor de Dios” (*Daily Study Bible* [Biblia de estudio diario], nota acerca de Marcos 4:35-41).

### “La paz os dejo”

Durante el momento más traumático de su vida, Jesús hizo una promesa profunda y sorprendente a sus seguidores. La noche antes de su arresto, juicio, flagelación y crucifixión, dijo:

“La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo” (Juan 14:27).

Decir “shalom” —paz— era la forma común de saludar o despedirse, pero la promesa de Jesús significaba mucho más.

“La paz de la que hablaba Jesús no podía ser una exención del conflicto y la prueba. El mismo Jesús se había sentido ‘angustiado’ por la inminente crucifixión (Juan 12:27). La paz de la que hablaba aquí es la calma de la confianza en Dios. Jesús tenía esta paz porque estaba seguro del amor y la aprobación del Padre. Por lo tanto, podía seguir adelante para afrontar la crisis sin temor ni vacilación” (*The Expositor’s Bible Commentary Abridged Edition* [Comentario bíblico del expositor, edición abreviada], nota acerca de Juan 14:27).

Jesucristo hizo posible que sus seguidores participaran de esta poderosa paz mental al reconciliarse con Dios y confiar plenamente en su amoroso cuidado.

Lo que él ofrecía era verdadera paz mental.

“El mundo sólo puede dar una paz falsa, que proviene principalmente de la ignorancia del peligro o de la autosuficiencia” (*ibídem*).

### “Yo he vencido al mundo”

Más tarde, esa misma noche, Jesús añadió: “Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo” (Juan 16:33).

La paz que Jesús ofrece no se encuentra en un monasterio aislado del mundo, sino aquí mismo, en medio de las dificultades e incertidumbres de la vida real.

Jesús nos dio el ejemplo de vivir en paz y gozo a pesar de las terribles pruebas.

“Jesús no pasa por alto la prueba que les afectará a ellos y a Él mismo, pues es inevitable en un mundo alejado de Dios. Sin embargo, proclama su victoria sobre

ella” (*ibídem*, nota acerca de Juan 16:33).

Aún rodeados de problemas, podemos experimentar una verdadera paz interior. Jesús nos dio el ejemplo de vivir en paz y gozo a pesar de las terribles pruebas. Lo hizo enfocándose en su misión esencial: cumplir el plan de salvación de Dios y en el resultado final: el Reino de Dios, un reino de paz. Y quiere que nos enfoquemos en la misión que nos ha encomendado y en ese mundo maravilloso que vendrá a su regreso.

### “Por nada estéis afanosos”

El apóstol Pablo identificó la paz como parte del fruto que se produce en un cristiano arrepentido mediante el Espíritu

Santo de Dios (Lo invitamos a leer nuestro artículo en línea “[El fruto del espíritu: la paz](#)”).

Pablo también describió los pasos que podemos seguir para disfrutar de una paz que sobrepasa toda comprensión. Analicémoslos:

“Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús” (Filipenses 4:6-7).

Cuando nuestras oraciones, llenas de reverencia y confianza, incluyen tanto peticiones (súplicas) como gratitud, Dios promete darnos su paz.

William Barclay dice: “Pablo insiste en que debemos dar gracias en todo, tanto en las penas como en las alegrías. Esto implica dos cosas: gratitud y sumisión total a la voluntad de Dios. Sólo cuando estamos plenamente convencidos de que Él obra todas las cosas para nuestro bien, podemos sentir la gratitud perfecta que exige la oración con fe” (*Daily Study Bible* [Biblia de estudio diario], nota acerca de Filipenses 4:6-7).

La paz de Dios no sólo elimina la ansiedad y la inquietud, sino que trasciende nuestro entendimiento.

William Barclay dice que esto “significa que la paz de Dios es tan preciosa que la mente humana, con toda su habilidad y conocimiento, jamás podrá producirla. Nunca podrá ser obra del hombre; sólo proviene de Dios. El camino a la paz es la oración, encomendándonos a nosotros mismos y a todos nuestros seres queridos a las amorosas manos de Dios”.

Como dijo Pablo, la paz de Dios nos protege como un soldado, resguardando nuestros corazones y mentes.

### “En esto pensad”

Pablo continuó en el versículo 8 con un plan para dirigir nuestros pensamientos. Pensar en cosas positivas es otra clave para la paz interior.

“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad”.

### Deposite sus preocupaciones en Él

¿Qué tormenta está enfrentando? Deposite sus preocupaciones en Dios y pídale, con gratitud, que le dé paz interior y le ayude a afrontar los desafíos con fe y una actitud positiva.

Cuando Él dice: “Calla, enmudece”, suceden milagros. Acepte su oferta de la paz que sobrepasa todo entendimiento.

## Recuadro

# Consejos prácticos para aliviar el estrés

Es natural sentir estrés ante la adversidad y los sucesos que nos traumatizan. Los expertos señalan los beneficios para la salud de actividades que reducen el estrés, como:

**Ejercicio.** Según [Mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org), “El ejercicio, en casi cualquier forma, puede aliviar el estrés. Mantenerse activo puede aumentar la liberación de endorfinas, las hormonas del bienestar, y distraerlo de las preocupaciones diarias”.

**Disfrute de la creación de Dios.** El psicólogo clínico Robert Puff aconseja: “Apreciar la naturaleza a diario es una de las actividades más beneficiosas para aumentar la felicidad y reducir el estrés. Aunque parezca que no tiene

tiempo, sólo requiere unos minutos. Empiece por dar un paseo de cinco minutos al aire libre cada día. Durante este tiempo, desconéctese de los dispositivos electrónicos” ([psychologytoday.com](https://psychologytoday.com)).

**Pase tiempo con una mascota.** Esto incluso puede combinar los puntos anteriores. El artículo de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, “El poder de las mascotas”, afirma: “Nada se compara con la alegría de llegar a casa y encontrar un compañero fiel. El amor incondicional de una mascota va más allá de la simple compañía. Las mascotas también pueden disminuir el estrés, mejorar la salud cardiovascular e incluso ayudar a los niños con sus habilidades emocionales y sociales”.

**Pase tiempo sin pantallas.** “El uso excesivo de pantallas puede tener un impacto negativo en la salud mental”, escribe Nina Schroder en el sitio web de la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales. “Las investigaciones sugieren que pasar menos tiempo en las redes sociales se traduce en un mayor bienestar”.

# Lectura adicional

- *Cómo encontrar esperanza en un mundo que no la tiene*
- *¡Cambie su vida!*
- *Cómo enfrentarnos a la ansiedad*
- *Cómo afrontar el miedo y el estrés*
- *Cómo obtener el control de su vida cuando se siente impotente*
- *4 maneras de encontrar gozo en las pruebas*
- *5 Claves para manejar el estrés*
- *Cómo vencer la preocupación*
- *Siete claves para superar las pruebas de la vida*
- *Cuatro claves para criar hijos resilientes*
- *¿Cómo podemos expulsar el miedo?*
- *Llevar todo pensamiento cautivo*
- *Cómo vencer las emociones negativas*
- *4 claves para vencer emociones malsanas*

**Esta publicación no es para la venta. Es un material educativo gratuito producido por la Iglesia de Dios, una Asociación Mundial.**

P.O. Box 3490 • McKinney, TX 75070-8189  
972-521-7777 • 888-9-COGWA-9 (Llamada gratuita en EE.UU.)

© 2026 Iglesia de Dios, una Asociación Mundial

Salvo indicación contraria, las citas bíblicas son de la versión Reina-Valera, revisión de 1960.

Imágenes proporcionadas por Iryna a través de Adobe Stock; gmast3r, DrAfter123, Govindanmarudhai, Abdul Basit Noohani, Kubkoo, aleksandarvelasevic a través de Getty Images.

**Autores:** Mike Bennett, Eddie Foster, Erica Golden, David Hicks, Jeremy Lallier, Helen Richards

**Revisores:** John Foster, Bruce Gore, Peter Hawkins, Don Henson, Doug Johnson, Chad Messerly, Larry Neff

**Diseño:** David Hicks, Elena Salyer

## Acerca de **VidaEsperanza y Verdad**

VidaEsperanzayVerdad.org existe para llenar un vacío crucial en este mundo: la falta de entendimiento acerca del propósito de la vida, ¡la falta de una esperanza realista de un futuro mejor y la falta de verdad!

Ni la religión ni la ciencia han respondido satisfactoriamente estas preguntas, y las personas en la actualidad tienen opiniones divididas, están confundidas o, peor aún, ya ni siquiera les importa. Las antiguas palabras del profeta Isaías hoy suenan más ciertas que nunca: “La verdad tropezó en la plaza” (Isaías 59:14). ¿Por qué? ¿Es porque Dios tenía la razón cuando advirtió que los seres humanos se inclinan a rechazarlo a Él y generalmente deciden no conocerlo?

Estamos aquí para las personas que están buscando respuestas, que están dispuestas a comprobar todas las cosas y que tienen el deseo de ir más allá del conocimiento que han recibido acerca de Dios, la Biblia, el significado de la vida y cómo vivirla. Queremos ayudarles a entender verdaderamente las buenas noticias del evangelio y a cumplir la advertencia de Jesucristo de “Buscad primeramente el reino de Dios y su justicia”.

VidaEsperanzayVerdad.org es patrocinada por la Iglesia de Dios, una Asociación Mundial. Está respaldada por las generosas contribuciones de donadores y miembros de la Iglesia alrededor del mundo, que hacen posible que todo en este sitio sea gratuito, cumpliendo lo que Jesucristo dijo: “de gracia recibisteis, dad de gracia”. Usted nunca tendrá que pagar nada ni se verá económicamente obligado a contribuir en este sitio.

La Iglesia de Dios, una Asociación Mundial tiene congregaciones alrededor del mundo en más de 50 naciones, con sus oficinas principales en Estados Unidos, cerca de Dallas, Texas. Si desea saber más acerca de la Iglesia, puede visitar nuestro sitio **iddam.org**.

### Más de VidaEsperanzayVerdad.org



Medite cada día en un versículo. Revíselos en [VidaEsperanzayVerdad.org](http://VidaEsperanzayVerdad.org).



Versículo a Versículo es un podcast complementario de Versículos para Meditar. Escúchelo en [VidaEsperanzayVerdad.org](http://VidaEsperanzayVerdad.org).



SUSCRÍBASE AL BOLETÍN

¡No se pierda ninguna publicación! Suscríbese para recibir los últimos artículos y actualizaciones en [VidaEsperanzayVerdad.org](http://VidaEsperanzayVerdad.org).



¡Lea nuestra revista bimensual que le dará respuestas prácticas a las preguntas que afectan su vida! Suscríbese gratis en [VidaEsperanzayVerdad.org](http://VidaEsperanzayVerdad.org).

## ¡Conéctese con nosotros!



[VidaEsperanzayVerdad](http://VidaEsperanzayVerdad.org)



[Vida, Esperanza y Verdad](http://VidaEsperanzayVerdad.org)



[VidaEsperanzayVerdad](http://VidaEsperanzayVerdad.org)



[info@iddam.org](mailto:info@iddam.org)