

MARCELLO NIEK
BRUNO RASO



LA CLAVE DEL CAMBIO

GUÍA PRÁCTICA PARA MEJORAR TU
SALUD EMOCIONAL

LA CLAVE DEL CAMBIO

MARCELLO NIEK
BRUNO RASO



Asociación
Casa Editora
Sudamericana

Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG
Florida Oeste, Buenos Aires, Rep. Argentina.

La clave del cambio

Guía práctica para mejorar tu salud emocional
Marcello Niek, Bruno Raso

Título del original: *A chave da virada*.

Dirección: Pablo Ale

Diseño del interior: Ivonne Leichner

Diseño de tapa: Samuel Santana

Traducción: Eduardo Kahl

IMPRESO EN LA ARGENTINA

Printed in Argentina

Primera edición

MMXXIV

Es propiedad. © Asociación Casa Editora Sudamericana, 2024.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

Se terminó de imprimir el 25 de abril de 2024 en talleres propios (Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires).

Prohibida la *reproducción total o parcial* de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

ÍNDICE

1	La clave del bienestar emocional	5
2	La clave contra el estrés	12
3	La clave contra la ira	23
4	La clave de la libertad	33
5	La clave del perdón.....	44
6	La clave para una vida nueva	55
7	La clave para la paz	66
	Superando barreras	77

LA CLAVE DEL BIENESTAR EMOCIONAL

Según la Organización Mundial de la Salud, casi 1.000 millones de personas viven con algún trastorno mental. Cerca del 14 % de estas son adolescentes. De cada 100 muertes, más de una es por causa de suicidio, y el 58 % tiene menos de cincuenta años. Los trastornos mentales son la principal causa por la que millones de personas viven años con distintos tipos de discapacidad. Las personas con trastornos mentales graves mueren, en promedio, entre 10 y 20 años antes que la población general. El abuso sexual infantil y el *bullying* son causas importantes de depresión.¹ Sin duda, este es un cuadro alarmante, que provoca reflexiones. Muchos a nuestro alrededor están sufriendo y enfermándose emocionalmente.

Nadie puede volver en el tiempo para comenzar de nuevo. Sin embargo, aunque somos influenciados por nuestras experiencias, lo fundamental está en el sentido que les damos. Es el sentido que les atribuimos a los hechos y la relevancia que les asignamos lo que definirá el papel y la influencia que tendrán en el presente.

Así, aunque el pasado acarree influencias innegables para nuestra vida, podemos comenzar a escribir una nueva historia a partir de hoy. De hecho, el pasado no existe más y el futuro aún no sucedió. Todo lo que tenemos es el presente. Comprender esto es fundamental para superar las barreras emocionales y vivir una vida libre de las ataduras del pasado y sin el peso opresivo de la preocupación por el futuro.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son reacciones básicas e instintivas que se activan ante las situaciones de la vida. Alteran rápidamente el funcionamiento

¹ Organización Mundial de la Salud, "World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All". 296 págs. Publicado el 16 de junio de 2022. Disponible en [who.int/publications/item/9789240049338](https://www.who.int/publications/item/9789240049338).

del organismo a fin de prepararnos involuntariamente para enfrentar una situación, sea buena o mala. Las emociones le dan significado y relevancia a la vida: son los colores con los que pintamos las más diversas experiencias. Por lo tanto, todas las emociones son importantes y no son intrínsecamente buenas o malas. En realidad, lo que produce efectos positivos o negativos es la manera en que aprendemos a lidiar con ellas.

Una enfermedad emocional se produce cuando perdemos la capacidad de lidiar equilibradamente con las emociones. Cuando estamos enfermos emocionalmente, comenzamos a tener actitudes o reacciones exageradas

en relación con el evento que las genera; por ejemplo, una tristeza enorme y demasiado prolongada, una preocupación excesiva, un miedo aterrador, un desánimo profundo o la pérdida completa de la alegría.

Estos comportamientos o actitudes terminan traducándose en una *disfunción emocional*. Esto afecta nuestra vida directamente y causa daños en las relaciones interpersonales, el trabajo y el entorno familiar. Y, por supuesto, trae efectos nocivos para la salud física y mental.



Las emociones le dan significado y relevancia a la vida: son los colores con los que pintamos las más diversas experiencias.

UNA CAJA CON MUCHAS HERRAMIENTAS

En 1972, el psicólogo Paul Ekman llegó a la conclusión de que existen seis expresiones emocionales básicas para toda la especie humana: ira, asco, miedo, tristeza, sorpresa y alegría. Todas tienen su función y nos ayudan a lidiar con diferentes situaciones en la vida. El estrés es una condición bioquímica de emergencia, en la que producimos las hormonas adrenalina y cortisol, que movilizan al cuerpo para enfrentar una amenaza inminente.

La alegría nos ayuda a manifestar sentimientos de satisfacción. Del mismo modo, la tristeza nos permite sublimar la pérdida manifestada en el luto. El miedo es un mecanismo de alerta frente a peligros para la vida. Es evidente que las emociones –debidamente reconocidas– intermedian nuestra relación con el mundo a nuestro alrededor.

Existen también muchas otras emociones, según el cuadro que sigue. Una habilidad fundamental es aprender a reconocerlas y poder darles nombre.

Emociones						
Desprecio	Celos	Envidia	Vergüenza	Curiosidad	Alivio	Diversión
Gratitud	Compasión	Admiración	Inspiración	Perdón	Serenidad	Esperanza

EL ARTE DE DOMAR AL LEÓN

La regulación emocional es la habilidad de cambiar voluntariamente la experiencia emocional y puede ser manejada para disminuir, aumentar o mantener la estabilidad de una emoción (modulación emocional). Es posible aprender y desarrollar esta modulación con la ayuda de diferentes herramientas. Todo esto nos brinda algo que llamamos resiliencia, que es la capacidad de lidiar con las propias emociones, demostrando equilibrio y control sobre las reacciones emocionales sin presentar cambios bruscos. Las personas con mayor nivel de esta competencia confían más en sus capacidades para desempeñar tareas y regular sus emociones.

Por contraste, quienes tienen niveles más bajos de resiliencia tienden a ser emocionalmente inestables y son fácilmente afectados por las situaciones cotidianas. Puede costarles volver a un estado emocional de tranquilidad, puesto que tienden a ser más irritables e impulsivos. También pueden presentar dificultad para confiar en sí mismos y en su potencial, además de la preocupación por no alcanzar las expectativas.

PILARES FUNDAMENTALES

La estabilidad de la vida proviene del sostén que dan los pilares que construimos a lo largo de nuestra existencia. Los cuatro pilares de una vida plena son los siguientes:

Familia: Las relaciones familiares preservan nuestra historia y le dan sentido al presente cuando formamos vínculos fuertes y verdaderos.

Amigos: Las relaciones interpersonales le dan significado a la vida cuando tenemos la oportunidad de compartir experiencias.

Trabajo: La capacidad productiva y la organización financiera le traen satisfacción a la vida cuando promovemos o contribuimos al sustento propio y de la familia.

Vida espiritual: Nuestra comprensión de las cuestiones existenciales y la forma en que lidiamos con los aspectos espirituales nos traen seguridad emocional.

Cada pilar sustenta la construcción de valores que se desarrollan cuidadosamente por la educación, la cultura, el ambiente social y las decisiones personales. Invertir tiempo y buscar contenido significativo en esta formación nos trae la oportunidad de crecer plenamente, estabilizando las emociones y mejorando la resiliencia.

LOS GRANDES MITOS

Las enfermedades emocionales son consecuencia de una conjugación de factores: (1) la predisposición genética; (2) el ambiente en el que nos encontramos; (3) la experiencia de vida; (4) la exposición a factores de riesgo; y (5) las decisiones personales. Todos estamos sujetos a experimentar algún problema emocional a lo largo de la vida.

Lamentablemente, el aspecto emocional de la salud está cubierto de prejuicios. Las enfermedades de la mente siempre generaron miedo e intolerancia, todo por la falta de comprensión. La mayoría de las veces se estigmatizó a quienes las sufrían, tildándolos de personalidad frágil o de desequilibrados. Esta cosmovisión sigue arraigada entre nosotros, aunque con menos fuerza que en el pasado.

Actualmente, hay más espacio y oportunidades para buscar ayuda.

Los mitos de la salud emocional			
El psiquiatra es para tratar locos	Los remedios psicotrópicos son para la demencia	Los remedios van a cambiarme la mente	Los remedios son adictivos.
Es falta de fe	Es falta de fuerza de voluntad	Tengo vergüenza de hacer terapia	La terapia no funciona
Me van a considerar inferior	Tengo que vencerlo solo	Es un problema de familia, no queda otra	Esa persona realmente es problemática

CAMBIOS Y SUPERACIÓN

Superar las barreras significa asumir que es fundamental *cambiar*. Las personas pueden tener muchas quejas sobre su vida, pero aun así se sienten más seguras permaneciendo como están. Las creencias limitadoras, los pensamientos intrusivos, la baja autoestima, la falta de motivación o propósitos y los traumas profundos son algunos de los muchos factores que contribuyen al *miedo de cambiar*.

No obstante, aprenderemos en este libro que los pensamientos son eventos mentales con los que no tenemos la obligación de identificarnos. Aprender a seleccionarlos, ignorarlos o alimentarlos es la clave para el equilibrio emocional. Descubriremos que uno de los mayores errores en la vida es no experimentar el presente. Necesitamos poner el pasado y el futuro en su debido lugar, extrayendo lecciones valiosas para vivir el *ahora* de forma significativa.

Una de las cosas más sorprendentes que veremos es el papel del sueño en la salud emocional. La *higiene del sueño* es una herramienta casi omnipresente en todos los libros sobre la salud de las emociones. Es increíble el efecto que tiene sobre nuestra estabilidad emocional el hábito de dormir bien. Por otro lado, la *actividad física regular* es otro fuerte inductor de la salud emocional. Estas dos herramientas se combinan en un potente efecto sinérgico, conduciendo a alteraciones fisiológicas fuertemente positivas para nuestra regulación emocional.

Además, aprenderemos varias otras estrategias para lidiar con los mayores desafíos emocionales de la humanidad. Descubriremos también cómo la espiritualidad puede ser uno de los mecanismos más eficientes para superar los problemas emocionales y de qué forma podemos vivir esta experiencia. Existe una solución, y está al alcance de todos nosotros.

La clave del cambio

Un superador de barreras por excelencia fue José. Nos referimos a un destacado personaje en la narración bíblica del libro de Génesis. Él fue el hijo deseado de Raquel y Jacob. Al ser criado con favoritismos y preferencias desmedidas, generó celos en sus hermanos. Por eso, cuando tenía 17 años sus hermanos intentaron matarlo. Sin embargo, a pedido de Rubén, lo arrojaron y abandonaron en una cisterna vacía, para venderlo después como esclavo a una caravana que iba de camino hacia Egipto. Para engañar a su padre, mancharon la vestidura de José con la sangre de un cabrito. Su padre Jacob sacó la conclusión de que José había sido devorado por algún animal salvaje.

En Egipto, José fue vendido a Potifar, capitán de la guardia del rey. Con fidelidad y capacidad, José se ganó un lugar como mayordomo de Potifar. Pero su buena presencia creó sentimientos de lujuria en la esposa de su

amo. Cuando él rehusó de manera persistente en aceptar sus insinuaciones de carácter sexual fue injustamente acusado y encarcelado. Sin embargo, en la cárcel, por su comportamiento se ganó la confianza del guardia de la prisión y obtuvo un puesto de responsabilidad. Interpretó sueños y predijo la suerte de dos compañeros de prisión, el copero y el panadero.

Trece años después de haber sido vendido como esclavo, Faraón tuvo un sueño que sus sabios no pudieron explicar. Entonces el copero real, que hacía mucho había sido restituido a su cargo, se acordó de José y lo llamó para interpretar el enigma. José le explicó que Egipto experimentaría primero siete años de abundancia y luego siete años de hambre, y aconsejó al rey que almacenara granos durante los primeros años para el tiempo de necesidad. Percibiendo la sabiduría de José, Faraón designó al esclavo de treinta años como el segundo en importancia en todo el Reino. José desempeñó un papel crucial durante un período de hambruna, no solo en Egipto sino también en la región, lo que llevó a la reunificación con su familia.

¿Cómo es que José se fortaleció para enfrentar tantos desafíos, adversidades, injusticias, maltrato de propios y de extraños? ¿Cómo hizo para mantenerse fiel a sus valores, íntegro en su conducta? José había aprendido y cultivado una fuerte experiencia de confianza en Dios en todas las circunstancias e independiente de ellas, fuera en su casa, en el camino, en un pozo, una cárcel o el reino. Utilizó capacidades recibidas de Dios y desarrolladas por la práctica, ya sea como exiliado, prisionero o gobernador. Cuando tuvo a su alcance vengarse de sus hermanos por el maltrato y el desprecio recibidos, optó por el perdón y la reconciliación. Fue resiliente, enfrentó barreras, y superó obstáculos y reveses.

Su vida es un ejemplo de resistencia, fe y liderazgo, y de cómo Dios puede transformar situaciones negativas en positivas. José no permitió que su pasado impidiese cumplir su propósito de salvar a su familia o al mundo.

En 1893, una epidemia de cólera se extendió por la ciudad de San Petersburgo, Rusia. Allí vivía el famoso músico Piotr Tchaikowski, quien, haciendo caso omiso y contrario a las claras indicaciones de salud, bebía agua sin hervir. Esta conducta lo llevó a la muerte.

Hoy el cólera ya no produce muertes, pero enfermedades emocionales podrían llevarnos a desenlaces fatales. “Por todas partes prevalece

la enfermedad mental. Nueve de cada diez enfermedades que sufren los seres humanos tienen su fundamento en esto”.² Dios es el Autor de la vida y desea que tengamos salud (3 Juan 2). Él también nos provee herramientas y recursos para fortalecer la salud emocional y disfrutar de una vida abundante.

Así como el salmista, podemos permitir que su Palabra sea una lámpara a nuestros pies y lumbre a nuestro camino (Sal. 119:105) trayendo luz en medio de tanta oscuridad. “Ningún otro libro es tan poderoso para elevar los pensamientos y dar vigor a las facultades como las amplias y ennoblecedoras verdades de la Biblia. Si se estudiara la Palabra de Dios como es debido, las personas tendrían una amplitud de mente, una nobleza de carácter y una firmeza de propósito pocas veces vistos en estos tiempos”.³ ¡Qué desafío inmenso!

Los próximos capítulos te ayudarán a descubrir nuevas maneras de superar los desafíos emocionales por medio de la sabiduría divina. Como autores, dedicamos la vida a estudiar temas sobre el estilo de vida, la salud emocional, la vida espiritual y sus interrelaciones. Este libro expresa nuestro sueño de compartir contigo lo que aprendimos. Esperamos que te guste. Vamos a reaprender a soñar y a construir cada día una vida emocionalmente saludable.

² Elena de White, *Mente, carácter y personalidad* (Florida, Buenos Aires: ACES, 2013), p. 71

³ Elena de White, *El camino a Cristo* (Florida, Buenos Aires: ACES, 2022), pp. 89, 90.

Ingresa aquí para
conocer más sobre el
tema de este libro.



Si tienes alguna duda o
quieres hablar sobre este tema,
ponte en contacto con nosotros
por WhatsApp. Ingresa aquí:



LA CLAVE CONTRA EL ESTRÉS

¿Alguna vez estuviste a punto de colapsar frente a tantos desafíos y responsabilidades de la vida? Si fue así es porque el estrés golpeó a tu puerta. El estrés es una sobrecarga física y mental. Es un estado de fatiga crónica, en el que el exceso de actividades lleva al agotamiento. No es como una actividad laboral o deportiva que nos deja extremadamente cansados: es una *disfunción* emocional en la que los sistemas de control orgánico entran en colapso por la sobrecarga continua.

El estrés surge por un círculo vicioso de demandas emocionales en el que la mente no soporta la presión a partir de determinado punto. Además, hay una sobrecarga física –frecuentemente asociada a la privación crónica del sueño– que debilita el sistema inmunitario y causa una fatiga limitadora. De esta forma, se alcanza un nivel en el que el umbral de la paciencia está en su nivel mínimo, mientras que los detonantes de la irritabilidad están muy sensibles.

Así, habrá situaciones que explotarán en una ola inesperada de emociones y actitudes fuera de control. Por eso, es importante identificar, prevenir y tratar el estrés antes de que la situación se agrave.

El *estrés* del que hablamos aquí se refiere al aspecto *patológico*, en el sentido más común del término. Es diferente del sentido fisiológico de la palabra, que significa una respuesta normal y esperada del organismo a una situación de amenaza o a una demanda energética súbita. Mientras que el estrés fisiológico es un mecanismo de defensa saludable, el estrés patológico alimenta estados de depresión o ansiedad y promueve respuestas emocionales que acarrearán efectos negativos crónicos.

EL LÍMITE DEL LÍMITE

En algunos casos, la sobrecarga se extiende por mucho tiempo, lo

que provoca un síndrome de agotamiento llamado *burnout* (o síndrome del agotamiento profesional). El *burnout* es la etapa final del estrés, que se caracteriza por tres elementos fundamentales:

- *Agotamiento emocional*: fatiga de los mecanismos de reacción emocional.
- *Despersonalización*: distanciamiento afectivo o indiferencia emocional.
- *Reducción de la autorrealización*: nada más importa ni marca la diferencia.

Señales de <i>burnout</i>			
Sentimientos de fracaso e inseguridad	Insomnio	Presión alta	Cansancio excesivo, físico y mental
Sentimientos de derrota y desesperanza	Dificultades de concentración	Fatiga	Dolor de cabeza frecuente
Sentimientos de incompetencia	Negatividad constante	Dolores musculares	Alteraciones en el apetito
Alteraciones repentinas de humor	Aislamiento	Alteraciones en el ritmo cardíaco	Problemas gastrointestinales

ATAQUE A LOS ÓRGANOS BLANCO

Aunque hay un núcleo de síntomas comunes, cada persona tiene un conjunto específico de reacciones al estrés y responde de manera diferente. Cada uno tiene *órganos blanco* (órganos diana, o de choque), en los que se manifiesta la respuesta orgánica.

Para algunos, los trastornos gastrointestinales son señales predominantes del estrés y se manifiestan como constipación y presión de vientre, mientras que para otros puede ser dolor de barriga y diarrea. Otros posibles síntomas son: dolores articulares, caída de cabello, insomnio, inflamaciones en la piel, retención de líquidos, tics nerviosos, comezones inexplicables, caspa, olor fuerte en las axilas, pérdida de la libido, aumento o pérdida del apetito, tos crónica, atragantamientos, sensación de “nudo” en la garganta, trastornos menstruales, aumento o pérdida de peso, piel excesivamente seca o grasosa, dolor en el pecho, arritmias cardíacas, presión alta, dolor de cabeza, mareos, zumbidos, olvido, dificultad para concentrarse, tartamudez, entre tantos otros.

Factores estresantes		
Conflictos sobre la orientación sexual	Conflictos raciales	Condición financiera
Adolescencia	Obesidad	Condiciones de trabajo
Grupo social	Religión	Profesión

Las diferentes manifestaciones son una señal inequívoca de que el cuerpo está pidiendo a gritos socorro. El organismo señala que algo no está bien y que es necesario adoptar una actitud para cambiar la situación. Inevitablemente, este cuadro se asocia con la caída de la productividad en el trabajo y, con el tiempo, lleva a problemas de salud como ansiedad, depresión, diabetes, ACV (derrame cerebral) o infarto.

MODO MULTITAREA

Definitivamente algo está mal con la forma *multitarea* en que vivimos. La gente no para nunca. La mente no se desacelera. Nadie tiene un minuto que perder. Hacemos varias cosas al mismo tiempo, con gran sobrecarga de información. Muchos salen del trabajo y no se desconectan, atendiendo demandas incesantes. Antes era el bípér, después vinieron los correos electrónicos y, seguidamente, los mensajes SMS. Luego llegaron las aplicaciones de mensajería instantánea con confirmación de lectura, dejándonos conectados continuamente. La llamada “Internet de las cosas” llegó para integrarse a los objetos que nos rodean y mantener todo interconectado, produciendo información en todo momento.

Vivimos bombardeados por estímulos simultáneos y el modo multitarea se convirtió en regla: hacemos todo dividiendo la atención. Esto sobrecarga la mente, promueve un estado de alternancia continua entre las diferentes actividades, disminuye sensiblemente nuestra capacidad de concentración y causa daños en la salud, incluso con riesgo para la vida.

Según la Sociedad de Cardiología del Estado de San Pablo, Brasil, “el estrés, considerado por muchos como la enfermedad del siglo, puede acarrear diversos problemas para la salud, sobre todo para el corazón. Las enfermedades cardíacas también pueden originarse en las tensiones emocionales y, en algunos casos, pueden llevar a la muerte. Los riesgos son concretos, puesto que los problemas de origen mental están asociados a situaciones comprobadamente amenazadoras para el corazón”. Estas

conclusiones se alinean con una destacada investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Harvard, en Estados Unidos.

SUPERANDO EL ESTRÉS

Superar el estrés exige el coraje de reorganizar la vida, rompiendo con las prácticas estresantes que nos aprisionan. Las personas estresadas están atrapadas en un círculo vicioso que debe romperse. Los pasos que siguen establecen una estrategia para esto.

1. Reordena las prioridades de tu vida

Una prioridad es aquello a lo que le damos más importancia. Son decisiones que determinan qué es más importante y urgente. Esto lo hacemos todo el tiempo, muchas veces sin darnos cuenta. Justamente ahí se encuentra el problema: cuando no asumimos el control consciente de este proceso, las cosas que exigen más atención ocupan las primeras posiciones en la lista de prioridades, a pesar de que, en un proceso más reflexivo, no serían las más importantes.

Este hecho es natural y les ocurre a todos. Por eso es fundamental reevaluar periódicamente las prioridades de nuestra vida. Cuanto más estresados estamos, más necesaria es esta revisión y se la debe practicar con más frecuencia. Reordenar las prioridades significa identificar el valor que se le da a cada elemento de la vida y cuánto tiempo y recursos se le está asignando a aquello que es necesario. Muchas situaciones de estrés vienen por ponerse a uno mismo una carga demasiado pesada.



Superar el estrés exige el coraje de reorganizar la vida, rompiendo con las prácticas estresantes que nos aprisionan.

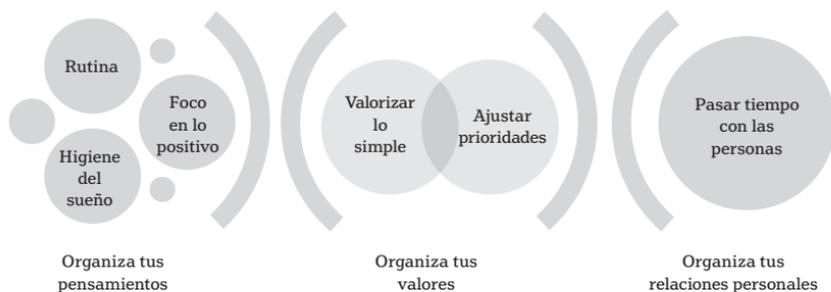
2. Entiende que el cambio viene “por las buenas o por las malas”

Para quien enfrenta la realidad del estrés, la cuestión no es *si* necesita cambiar, sino *cuándo* va a cambiar. Si hay una situación de estrés que deteriora la salud física y mental, el cambio será necesario: ya sea porque hubo un proceso de concientización o porque habrá una enfermedad que obligará a ello. El estrés degrada la salud como un todo. La persona no solo pierde la capacidad de autorregularse, sino también surgen varios

problemas de salud, y algunas de esas enfermedades pueden ser especialmente graves. Entonces, ¿por qué no cambiar *antes* de que suceda algo más grave? ¿Por qué esperar hasta que la situación se salga de control o aparezca una enfermedad debilitante? ¿Por qué correr el riesgo de un ACV (derrame cerebral) o de un infarto? La hora de cambiar es *ahora*.

3. Establece un modelo de regulación emocional

Para superar el estrés, es necesario manejar las emociones. Es un ejercicio diario, que requiere foco y determinación, especialmente al inicio. La buena noticia es que los resultados se perciben de inmediato. Con el tiempo, los efectos benéficos se vuelven cada vez más evidentes. El esquema que sigue demuestra las actitudes que podemos adoptar para ejercitar nuestra regulación emocional orientada al estrés.



4. Define y practica rutinas

Las rutinas son planes con acciones organizadas para el día a día. Son fundamentales para reducir el estrés, pues gran parte de las demandas estresantes surgen por falta de rutinas. Establece un plan de acción que abarque la mayor parte de las áreas de tu vida.

En el ámbito familiar, define y organiza: horario y objetos al salir de casa cada día, horario de estudio en casa para los hijos, lista de compras semanales (verificando qué falta *antes* de ir al mercado), lugares donde se guardan las cosas en casa y división de las tareas domésticas. Son prácticas útiles para unir la familia y *eliminar detonantes del estrés* en casa.

En el aspecto financiero, crear un plan con todos los miembros de la familia es una excelente iniciativa. En el trabajo, usa siempre listas y agendas para no olvidarte de plazos y compromisos. Ajusta tu tiempo para

optimizar los resultados y alinea tus actividades con las expectativas de los líderes. Cuánto más organización, menos estrés. Con organización, será más fácil *eliminar detonantes del estrés* en el ambiente profesional.

5. Enfócate en lo positivo

Concentrarse en lo positivo no es un pase de magia ni un consejo místico. Mucho menos un cliché de autoayuda. Significa concentrar el punto de mayor atención en los aspectos positivos de la vida, valorizando lo que es bueno. Uno de los detonantes del estrés que más atormenta a las personas son los pensamientos negativos, que se manifiestan de dos formas:

Pesimismo crónico, en el que una onda de negatividad permea todos los proyectos y las situaciones de la vida. Ver solo el lado negativo de las cosas se vuelve un hábito permanente. El énfasis siempre está en la crítica, en lo que puede salir mal, en los riesgos, en los problemas y en las dificultades.

Sobrevaloración de los defectos, en la que se resalta constantemente las actitudes equivocadas, las pérdidas y las derrotas. Aunque la mayoría de las actitudes adoptadas sean buenas, basta con una decisión o actitud equivocada para echar todo a perder. Muchos no se dan cuenta de que la vida, aun con los problemas que todos enfrentan, ofrece un mundo de oportunidades para que seamos felices.

Prueba cambiar el foco de los pensamientos, levantar la cabeza y mirar más a tu alrededor. Cambia la postura y comienza a rechazar los pensamientos negativos. Disfruta de la gratitud.

6. Comienza un plan de higiene del sueño

La higiene del sueño es imprescindible para superar el estrés. El sueño es un mecanismo reparador de nuestra mente. Actúa sobre la salud emocional y también sobre otras dimensiones de la salud, como el metabolismo y la inmunidad.

En el caso del estrés, la privación crónica de sueño es un fuerte agravante que retroalimenta el cuadro. Por eso, es fundamental darle prioridad a regular el sueño.

7. Simplifica la vida

Simplificar la vida es hacerla menos compleja y más fácil y rápida; menos pesada, exigente y detallista.

A lo largo de la vida creamos necesidades absolutamente innecesarias. Llenamos la vida de demandas que sobrecargan, exigen más tiempo y dinero, y dejamos de apreciar las cosas simples. Complicamos lo que no es complicado, y todo eso contribuye grandemente al estrés.

Si fuera necesario elegir una sola orientación para superar el estrés, sería: *simplifica*. Prueba con estas siete actitudes para simplificar la vida:

1. Tómate momentos de pausa. Desacelera.
2. Haz una cosa por vez. Desactiva el modo multitarea.
3. Aprende a decir no.
4. Sé realista con tu agenda. Pon prioridades.
5. Prueba gastar menos con las cosas.
6. Desapégate. Es más fácil de lo que parece.
7. Determina límites y cúmplelos.

8. Ajusta las expectativas familiares

Ser franco es uno de los remedios contra el estrés. No hay razón para no compartir la realidad con aquellos con quienes construyes la vida. Sé franco, directo y honesto. Ajusta las expectativas de todos a la realidad. No prometas lo que no puedes cumplir y no asumas responsabilidades por encima del límite de tu salud.

Cuando todos comparten la misma visión de la realidad y entienden las necesidades, posibilidades y límites del plan familiar, las cosas fluyen suavemente, y la familia encuentra armonía. No intentes aparentar lo que no es o crear expectativas irreales. No pongas sobre tus hombros una sobrecarga emocional en nombre de un estándar de vida irreal.

9. Pasa tiempo con otras personas

Las relaciones interpersonales son la base de la vida. Somos seres sociales, y tenemos la necesidad de relacionarnos y compartir momentos juntos. Pasar tiempo de calidad con las personas alivia el estrés.

Por otro lado, *las relaciones tóxicas* tienen el potencial de envenenar la mente y afectar la salud. Por eso, siempre que identifiques toxicidad en una relación, aléjate. Ten mucho cuidado con las personas que se acercan con la clara intención de aprovecharse.

10. Adopta una rutina de actividad física regular

De la misma forma que el sueño, la actividad física tiene un papel esencial en el proceso de cura y estabilización. Interactúa en sinergia con el sueño, proporcionando una serie de beneficios mediante la producción de sustancias endógenas. También sirve como mecanismo de escape para atenuar y eliminar varios síntomas de la ansiedad. ¡No desaproveches este beneficio!

La clave del cambio

La anécdota forma parte del imaginario popular. Dista de ser verdad, pero bien podría. Se dice que una mujer se comunicó de manera desesperada por el celular de su esposo con la empresa de taxis que había contratado recientemente. Angustia, describió el vehículo que la transportó y todos los datos que recordaba al respecto.

El motivo de su estrés era más que evidente: ¡Había olvidado su celular en el asiento del auto! Cuando lograron comunicarse con el chofer, acordaron un punto de encuentro. Allí acudió la distraída pasajera, feliz y expectante para recuperar lo perdido. “Aquí está el teléfono”, dijo el taxista. “En el auto también se olvidó a este niño”, agregó refiriéndose al hijo de la señora, que también había sido abandonado.

Más allá de las sonrisas, este relato ilustra lo que sucede en la sociedad actual. Corremos desesperados de aquí para allá sin tener tiempo para nada. La velocidad reina. Es una especie de nueva diosa que amenaza con destronar del elevado sitial al dinero y al poder. La adoramos sin pensarlo. Le rendimos honor sin darnos cuenta. Lo urgente absorbe los minutos de lo importante. Presos de la celeridad, nuestras prioridades están absolutamente trastornadas.

Lo mismo le pasaba a Marta, al recibir a Jesús en su casa (ver S. Lucas 10:38-42). Ante la llegada del gran huésped, Marta se preocupó por atenderlo y trabajó sin parar a fin de darle al Maestro un mejor servicio. Marta era una persona hiperactiva y multitareas. Quería hacer todo rápidamente y al instante. No podía permanecer en paz ni en reposo; algo que sí había logrado María. Por eso, Marta le pide a Jesús que reprenda su aparente desgano. En vez de trabajar en los quehaceres domésticos, María estaba sentada a los pies de Jesús, escuchándolo. Ante el reclamo

de Marta, Jesús le pide que se tranquilice porque María había elegido la buena parte, es decir, tener un momento de descanso y contacto con él.

De ningún modo Jesús estaba aquí fomentando la haraganería ni la pereza. La Biblia es clara respecto de este tema (especialmente el libro de Proverbios). El trabajo es un don de Dios, pero debemos conservar el equilibrio. “Todo tiene su tiempo” escribe Salomón en el capítulo 3 del libro de Eclesiastés. Y es justamente de lo que hoy carecemos: *equilibrio*. Al parecer, el éxito actual se basa en hacer muchas cosas al mismo tiempo. Las personas “multitareas” parecen más productivas. Sin embargo, esto no es lo que más le conviene a nuestro organismo. Al respecto, Cynthia Hurtado Müller (psicóloga y Magíster en Neuropsicología) sostiene: “Es un mito que alguien que es *multitasking* es más eficiente”.¹ La Universidad de Utah realizó en 2018 una investigación de amplia relevancia científica sobre este tema. Se descubrió que de toda la población mundial solo el 2,5 % de las personas son capaces de realizar múltiples tareas.² La mayoría de nosotros no somos multitareas.

Marta sí lo era y se había olvidado de lo más importante: tener una relación de calidad con Dios. Esto sin duda estaba desmejorando su vida espiritual. Debemos tomar nota de esta situación para que no nos ocurra lo mismo. Llegó el momento de detenernos, pensar en qué estamos haciendo con nuestra vida y reordenar equilibradamente nuestras prioridades.

Fue lo que sucedió con Jorge cuando navegaba su propio velero pequeño con Mirta, su esposa, por el Río de la Plata y el Océano Atlántico rumbo a Punta del Este, Uruguay. Había planificado llegar en un horario de buena visibilidad. De pronto se desató una fuerte tormenta, con vientos de frente y olas que alcanzaban los seis metros. Era su primer viaje en el océano. No tenía GPS y solo contaba con una carta náutica. Ya era casi medianoche y la visibilidad era nula.

En cada puerto se señaliza el canal de acceso con boyas luminosas verdes que se dejan ver a la derecha (estribor), y boyas con luces rojas que se dejan ver a la izquierda de la embarcación (babor). Pero las luces

¹ Cynthia Hurtado- Müller, “¿Que no te convengan de que esto es una competencia asociada a la productividad! Cuando hablo de MULTITASKING en el trabajo..”, *LinkedIn*. Disponible en [linkedin.com/posts/cynthiahurtadomuller_neurofy-neurofyoficial-multitasking-activity-7142616636443828224-XUwb](https://www.linkedin.com/posts/cynthiahurtadomuller_neurofy-neurofyoficial-multitasking-activity-7142616636443828224-XUwb).

² The University of Utah, “Few Drive Well While Yakking on Phone”, *Unews Archive*, 25/03/2011. Disponible en archive.unews.utah.edu/news_releases/few-drive-well-while-yakking-on-phone.

de la ciudad lo confundían. Se conectó con la torre de control con un grito desesperado: “Aquí, embarcación... ¡Por favor! ¡Ayuda!” Desde la torre de control, recibió una clara respuesta: “¿Qué es lo que usted ve? Tranquilo, lo llevaremos al puerto”. Y así, acompañado, pudo dejar atrás los peligros de la noche tormentosa y arribar con seguridad al muelle.

Nosotros también navegamos en noches oscuras y tormentosas. Las luces de la ciudad y de la velocidad pueden parecer encantadoras, pero nos confunden y distraen. Solo hay un canal de acceso al Puerto. La voz de la torre de control es clara y segura. Las luces de la Escritura marcan el sendero. Necesitamos humildad para escuchar, fe para creer y valor para seguir las orientaciones.

Necesitamos el espíritu de Marta, que era responsable, proactiva y ocupada en ofrecer la mejor atención. Pero, al mismo tiempo, necesitamos el espíritu de María para sentarnos a los pies de Jesús, escuchar su Palabra, alimentarnos de sus promesas, fortalecernos en nuestra relación con él, robustecer nuestra fe y ser capacitados para enfrentar todas las tormentas. En la torre de control del universo, hay Alguien interesado en guiarnos, acompañarnos, mostrarnos el camino y conducirnos al puerto seguro de una plena salud emocional. Sigue las orientaciones de este capítulo y deja la carga del estrés sobre los hombros de quien es capaz de concederte alivio y descanso.

Pasos para una buena higiene del sueño	
Mantén un horario regular	Intenta ir a la cama y despertarte aproximadamente en el mismo horario todos los días, incluyendo los fines de semana. Esto ayuda a regularizar tu reloj biológico.
Crea un ambiente	Tu dormitorio debe estar bien oscuro, silencioso y a una temperatura agradable. Un buen colchón y almohadas cómodas ayudan mucho.
Evita las pantallas	Evita usar pantallas por lo menos una hora antes de dormir. La luz azul emitida por estos dispositivos electrónicos interfiere en la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño.
Practica la relajación	Establece una rutina relajante antes de dormir, como leer un libro, darte un baño tibio o practicar técnicas de relajación.
Evita alimentos y bebidas estimulantes	El café, el té, las bebidas energéticas y los alimentos ricos en cafeína siempre deben evitarse, especialmente algunas horas antes de dormir, pues interfieren directamente sobre el sueño.
Evita las comidas pesadas por la noche	Las comidas pesadas antes de ir a dormir pueden causar malestar y dificultar el sueño. Elige comidas livianas y saludables para la cena, y come algunas horas antes de descansar.

Exponete a la luz natural por la mañana	Exponerse equilibradamente al sol durante el día ayuda a regular el reloj biológico. Abre las persianas y las cortinas al despertarte y procura salir al aire libre siempre que sea posible.
Practica regularmente ejercicios moderados	La práctica regular de ejercicios físicos ayuda a mejorar la calidad del sueño, pero evita los ejercicios intensos cerca de la hora de dormir.
Mantén tu cuarto como ambiente de reposo	Usa tu cuarto solo para actividades relacionadas con el sueño y la intimidad. Esto ayuda a asociar mentalmente el cuarto con el descanso. No lleves el trabajo a la cama.
Evita las siestas prolongadas durante el día	Las siestas prolongadas durante el día pueden afectar negativamente el sueño nocturno. Si necesitas dormir una siesta, esta debe ser corta, de veinte a treinta minutos.
Maneja el estrés	Practica técnicas de manejo del estrés, como la oración, lecturas devocionales, ejercicios de relajación o escritura terapéutica, para ayudar a calmar la mente antes de dormir.
Elimina las bebidas alcohólicas	Si bien el alcohol inicialmente puede causar somnolencia, también puede perjudicar la calidad del sueño y llevar a despertarse en medio de la noche, además de una serie de otros problemas para la salud.

Ingresa aquí para conocer más sobre el tema de este libro.



Si tienes alguna duda o quieres hablar sobre este tema, ponte en contacto con nosotros por WhatsApp. Ingresa aquí:



LA CLAVE CONTRA LA IRA

¿Sufriste alguna vez un ataque de ira? ¿Fuiste la víctima o el victimario? Ya casi no generan sorpresa este tipo de ataques recibidos u ofrecidos. Para muchos es un asunto normal y –en cierta medida– hasta de supervivencia. Ante el menor hecho disonante, nos convertimos en un volcán que expulsa su lava con toda su furia. Esto nos puede suceder en el tránsito, en la calle, en el trabajo, en la familia, en la oficina, en el taller o en la universidad. Esto nos puede suceder ante la persona más desconocida o con quien tenemos el vínculo más estrecho. Así, nos sentimos amenazados en nuestra propiedad, identidad, dignidad, afectos, privacidad o zona de confort, y estamos listos a estallar, como una olla a expulsar la presión de su temperatura y sus emociones.

La ira es una deuda que se le atribuye a otros para justificar nuestro comportamiento inadecuado. En resumen, cuando alguien hace algo que ofende, amenaza o causa perjuicio, provoca la inmediata reacción de reparación: si sucedió algo, hubo un perjuicio. Entonces, alguien tiene la culpa y esa persona debe ser castigada.

En otras palabras, cuando algo provoca una reacción iracunda, la mente entiende que tiene el *derecho* de actuar así porque –de alguna forma– hubo un perjuicio: el comportamiento iracundo es un acto inconsciente de reparación del daño y garantía del derecho. De este modo, la ira desencadena acciones inesperadas y desequilibradas en que la persona agrede y contraataca de diferentes formas.

Es muy común que, después de un ataque de ira, la persona se arrepienta de lo que hizo, pero que considere que fue una reacción legítima porque estaba “fuera de sí” y sin control. Así y todo, aunque la reacción iracunda suele pasar rápidamente, sus consecuencias pueden ser muy dañinas y duraderas.

El mecanismo emocional de la ira actúa de diversas formas y debe ser bien comprendido. Veamos algunas características de la ira.

La ira se produce por sutiles distorsiones cognitivas

Las distorsiones cognitivas son formas de pensamiento que no se conciben con la realidad. Son una manera particular de interpretar los hechos, afectada por las emociones. En la ira, se arma una cadena de pensamientos a partir de la lógica distorsionada de que el “error” de alguien justifica el comportamiento agresivo. Entonces se desarrolla un comportamiento a partir de la premisa de que existe ese *derecho*. Esta distorsión de que el error ajeno requiere un castigo es la chispa que inicia todo el incendio.

La ira se enfoca en los demás para justificar reacciones violentas

Muchos actos iracundos son manifestaciones injustificables. En realidad, a menudo las personas que actúan con ira se arrepienten después. Cuando evalúan los actos y las consecuencias, a muchos les gustaría volver atrás. Las explosiones de ira y los actos impensados generalmente son malos y acarrearán resultados dañinos.

En este contexto, se usa la ira como justificativo de comportamientos inadecuados. Es una forma de decir: “Yo soy así, no queda otra opción”. O, aún peor, es una manera de *transferir* la culpa hacia otros: “Actué así porque alguien hizo tal cosa”.

La ira reacciona a “injusticias” y se alimenta del “mérito”

El mérito es uno de los más eficientes inductores del comportamiento. Cuando se adopta la postura de *autojustificación* a partir del mérito, nos damos la autorización a nosotros mismos de hacer prácticamente cualquier cosa. Después de todo, “nos lo merecemos”.

Esto hace que se aflojen internamente los frenos para comportamientos inadecuados. Si no existe ninguna condición clínica que afecte el juicio, existe un sentido de orientación que nos alinea con el ambiente sociocultural en el que vivimos y nos conduce dentro de ciertos límites, regulando la manera en que actuamos.

De esta forma, cuando el pensamiento inicial nos convence de que nos merecemos actuar de esa manera, nos sentimos libres para explotar. Aun así, la regulación de estos frenos mentales está tan presente en nuestra vida

que la explosión de ira se manifiesta en cada uno con diferentes grados de intensidad. En la medida en que se libera más o menos un mecanismo psíquico de freno comportamental, las reacciones iracundas se expresan con mayor o menor agresividad.

La ira se basa en la suposición de ciertos "derechos"

El deseo de satisfacción personal por encima de todo lo demás es la raíz de muchos problemas. El hábito de agradar al ego de manera plena e inmediata (muchas veces desarrollado desde la infancia) promueve un comportamiento de búsqueda implacable de satisfacción. El individuo incluso puede desarrollar una pérdida completa de la empatía y una vida centrada en sí mismo. De cierta forma, la ira es una *explosión egocéntrica*. La persona, de hecho, cree que los otros tienen que tolerar su reacción iracunda porque es legítima en su búsqueda de satisfacción.

Si la persona es contrariada o sus expectativas no se cumplen, frustrando la satisfacción plena e inmediata, pasa a demostrar su frustración en actitudes agresivas, con el objetivo de interrumpir la acción que amenaza sus intereses. El castigo al otro, con agresiones físicas o verbales, es una forma de garantizar que la fuente de amenaza no vuelva a actuar, poniendo así sus intereses en riesgo.

La ira destruye por dentro y destruye nuestro entorno

La ira es un *veneno* que siempre hace daño. Cuando alguien se guarda la ira dentro de sí, sufre una autointoxicación emocional. La frustración de no responder se suma al perjuicio recibido. En la mente de quien siente ira, la falta de castigo al otro es un perjuicio adicional, una forma de autocastigo. Todo el sentimiento de ira que sería descargado contra otra persona ahora pasa a dirigirse contra uno mismo. A largo plazo, esto provoca daños en la salud emocional, como sentimientos de baja autoestima, desvalorización personal, frustración crónica, pérdida de interés social y depresión.

Por otro lado, cuando se exterioriza la ira, alcanza a los demás. La ira envenena y destruye relaciones, pues alimenta el egocentrismo del airado, y esto es evidente para los demás. Los que se relacionan con una persona explosiva comienzan a evitar esas situaciones, teniendo interacciones cada vez menos frecuentes. Así, la ira es un poderoso inductor de la *soledad*.

La ira no cambia la situación y trae consecuencias negativas

Mientras que el miedo genera una reacción de lucha o huida frente a una amenaza presente, la ira desencadena el mecanismo emocional de la búsqueda de *castigo* por algo que ya sucedió. La mayoría de las veces, la reacción iracunda no logra cambiar la situación, pero produce sus propios efectos y consecuencias. Así, surgen otros problemas como resultado de las actitudes adoptadas en el momento de ira.

Por ejemplo: Estás parado en el semáforo con tu auto nuevo y otra persona te choca por detrás por estar distraída con el celular. Este incidente causará perjuicios financieros y trastornos que van más allá de la reparación del auto, aun cuando la persona culpable asuma los gastos. Vas a perder tiempo en el proceso y las burocracias involucrados. Probablemente te quedes sin auto mientras esté en el taller. Y tu auto va a perder valor para una posible venta futura.

A pesar de todo ese desgaste, la persona que fue víctima de la colisión puede volver la situación aún peor si sale del auto y actúa de forma agresiva con el conductor culpable. Además de que no resolverá ninguno de los problemas mencionados, podrá sumar otros como consecuencia.

Características de las personas propensas a la ira

Baja tolerancia a la frustración	Postura crítica y juzgadora	Perfeccionismo
Pensamiento de todo o nada	Posesividad	Déficit de comunicación
Comportamiento punitivo	Tendencia a las adicciones	Agresividad

SUPERANDO LA IRA

Lidiar con la ira exige tiempo, enfoque y determinación. No es una lucha fácil, pero se puede vencer. Es necesario desarrollar el autocontrol por medio de herramientas y prácticas que dan resultados acumulativos. También es necesario persistir ante las recaídas, que seguramente ocurrirán.

Lo importante es hacer un progreso constante. Cada día es un nuevo día y una nueva oportunidad para superar la ira y sus consecuencias. En una persona comprometida con este proceso, poco a poco la mente va siendo moldeada; y la personalidad, transformada. Quien antes era conocido por sus explosiones de ira podrá transformarse en una persona calma y equilibrada, por medio de la maduración emocional.

1. Desarrolla la empatía

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona, como si estuvieras viviendo la misma situación. La empatía es el antídoto contra la ira. Mediante la empatía es posible entender los sentimientos y las emociones del otro. Así, la empatía es lo opuesto del egocentrismo, que está en la raíz de la ira. Mientras que la postura egocéntrica pone el foco en el “yo”, buscando la satisfacción plena e inmediata, la postura empática lleva a la persona a ponerse en el lugar del otro y entender lo que sucedió, comprendiendo el contexto involucrado en las acciones y buscando un punto de equilibrio para resolver la situación.

La empatía es un ejercicio diario, y no se trata de buscar justificativos para el comportamiento ajeno con el fin de aplacar la ira. Consiste en buscar comprender los motivos que explican las actitudes de los demás, a pesar de que sean perjudiciales para nosotros. Al comprender las razones, es posible distinguir con más claridad una solución conciliadora. Esto evitará agresiones o medidas extremas tomadas en un estado emocional inestable.

Aquí tienes algunas formas prácticas para desarrollar empatía:

- Escucha más de lo que hablas, sin interrumpir a la persona.
- Presta atención a la comunicación no verbal, o lenguaje corporal.
- Intenta entender a las personas, aunque no estés de acuerdo con ellas.
- Hazles preguntas a las personas para saber más sobre ellas.
- Intenta ponerte en el lugar del otro.

2. No confundas ideas con personas

Este error es uno de los grandes detonantes para las crisis de ira. Dependiendo de la cultura en que uno vive, especialmente en los países latinos, hay una gran tendencia a confundir las ideas con las personas. Es muy común que, si alguien no concuerda con una idea, se interprete eso como señal de enemistad.



Los que se relacionan con una persona explosiva comienzan a evitar esas situaciones, teniendo interacciones cada vez menos frecuentes.

Asociar personas con ideas es algo muy arraigado en la mente de algunos, y hace que se desarrolle una predisposición negativa de intolerancia hacia todo lo que provenga de la persona con la que no concuerda. Así, el umbral de la ira se vuelve muy sensible. Fácilmente se pierde el control y se desencadena una secuencia de actitudes iracundas hacia aquella persona.

3. Evita el fuego cruzado

Otra situación que promueve la ira sucede cuando alguien no puede alcanzar directamente a la persona con la que tiene algún problema y, entonces, dirige sentimientos negativos, de manera cruzada, contra otras personas relacionadas con ella. La lógica es la siguiente: “Si no te puedo atacar, entonces voy a herir a alguien que quieres”.

Aunque esta actitud pueda darse de forma inconsciente en algunos casos, la realidad es que una predisposición negativa cruzada contra un tercero, que nada tiene que ver con el problema, se vuelve un detonante para las crisis de ira contra aquella persona. De allí la importancia de identificar estas situaciones y cambiar la postura.

Además de ser injusta, esta actitud perjudica de diferentes maneras:

- Crea un ambiente de indisposición contra terceros, no involucrados directamente en un problema original, y que pueden traer nuevos problemas.
- Alimenta el sentimiento de frustración fomentado por la actitud de “tragarse” la ira contra la persona por la cual alimentamos el desafecto y que no puede ser alcanzada.
- Interfiere en el desarrollo de la empatía, la cual es justamente el antídoto contra la ira.

4. Echa agua, no gasolina

La ira es una forma de comunicación que expresa una reprobación. Con todo, es posible comunicarse sin usar la ira. Podemos expresar nuestra desaprobación o desacuerdo sin agredir a las personas ni sobrepasar los límites de un comportamiento emocionalmente saludable.

La cuestión es que a veces corremos el riesgo de “echarle gasolina” al incendio, transformando las situaciones difíciles en situaciones de conflicto. La postura belicosa alimenta un espíritu iracundo y promueve una espiral creciente de comportamientos agresivos.

Por eso, a fin de superar la ira, es necesario cambiar la “gasolina” por el “agua”. Es decir, salir de la postura conflictiva y entrar en la postura conciliadora, dejando de promover la guerra para promover la paz. Esto puede exigir algunas actitudes como posponer la discusión sobre un conflicto (siempre que sea posible) y calmarse primero. Además, si vas a decir algo que no debes o de lo que después te arrepentirás, no lo digas. Evita la discusión hasta tener las condiciones para dialogar de verdad.

Este es un cambio de estilo de vida que requiere fuerza de voluntad y el deseo constante de realmente cambiar. Así, poco a poco, se va dando la transformación, y los constantes momentos tensos pasan a ser momentos de paz. Las personas a nuestro alrededor lo notan y también cambian sus reacciones, lo que forma una corriente de sentimientos positivos.

5. Analiza racionalmente

Tenemos libertad para tomar nuestras propias *decisiones*, pero somos prisioneros de las *consecuencias*. Analizar racionalmente la ira es responderse a uno mismo algunas preguntas, buscando argumentos concretos para reflexionar sobre una situación o comportamiento. Cuestionate el costo y la utilidad de las reacciones iracundas. Pregúntate a ti mismo varias veces:

- Mi comportamiento iracundo ¿*cambiará la situación*?
- ¿*Vale la pena* recibir más perjuicios a cambio de una explosión de ira?
- Agredir física o verbalmente ¿*resolverá el problema*?
- ¿Cuál será el *límite de la agresión* si la otra persona reacciona? ¿*Vamos a luchar hasta que uno mate al otro*?
- ¿Realmente estoy dispuesto a *herir* a esa persona, física o emocionalmente?

En vez de la agresión, busca mecanismos de conciliación o superación:

- ¿Qué podría hacer para *resolver* la situación, aun si tuviera algún perjuicio?
- ¿Cómo puedo *reducir* los daños de lo ocurrido, aunque sean inevitables?
- ¿Es posible *seguir adelante* incluso después de esta situación desagradable?

6. Practica algún pasatiempo

Puedes trabajar, estudiar y atender muchos compromisos, pero debes

tener un tiempo para descansar la mente. Por eso, necesitas un pasatiempo, un tiempo dedicado al ocio. La esencia es que sea una actividad no laboral, que no forme parte de tus necesidades de supervivencia y que no tenga una “utilidad” en el sentido financiero o una exigencia formal.

El descanso para la mente recicla nuestro tejido emocional, reaviva nuestras emociones, sin el peso de la obligación, sin la carga emocional de los compromisos, sin la necesidad imperativa de las relaciones de trabajo. Los pasatiempos son una importante herramienta de *regulación emocional*.

🔒 La clave del cambio 🗝️

Aunque la ira sea un sentimiento universal y sus manifestaciones se vuelvan cada vez más comunes, muchas veces compartidas en las redes sociales, esto no necesita ser la realidad de tu vida. Además del camino para la superación, que vimos hasta aquí, también vamos a reflexionar sobre la vida de Moisés. La historia bíblica nos muestra que todos estamos expuestos a tener ataques de ira y que podemos controlarlos.

Hijo de padres hebreos, adoptado por una princesa de Egipto, creció como ciudadano egipcio. Tenía acceso a una vida de comodidades, prestigio, riqueza y poder. Como príncipe real, fue educado en la sabiduría de los egipcios. Su mente sobresaliente lo llevó a ser el orgullo de la nación. Su aspecto pudo haber parecido egipcio pero su corazón siempre fue hebreo. Su fe, su lealtad y su devoción siempre fueron a Dios. Su esperanza era librar a Israel por la fuerza de las armas. Arriesgó todo, pero fracasó. Lamentablemente, fue conducido por la ira en vez de por la razón.

Las Escrituras Sagradas relatan significativos momentos de ira en la vida de Moisés. En cierta oportunidad, al ver a un egipcio golpeando a un hebreo, reaccionó con rabia y mató al egipcio. Cuando Moisés bajó del Monte Sinaí y vio al pueblo adorando el becerro de oro, arrojó las tablas de los Diez Mandamientos, y las rompió. En Cades, cuando el pueblo clamó por agua, Moisés se irritó y golpeó la roca dos veces con su vara en lugar de hablarle, como Dios lo había instruido. Moisés expresaba su frustración y su ira hacia los israelitas por sus constantes quejas y falta de fe.

Dwight Moody, conferenciante estadounidense del siglo XIX, dijo: “Moisés gastó cuarenta años pensando que era alguien, cuarenta años aprendiendo que no era nadie y cuarenta años descubriendo lo que Dios

puede hacer con aquel que sabe que es nadie”. Por eso, en los desiertos de Madián como pastor de ovejas, aprendió dependencia, dominio propio, sabiduría y austeridad. Moisés mostró humildad y mansedumbre al aceptar la misión de Dios a pesar de sus propias inseguridades y temores.

Más allá de las constantes quejas y rebeliones, Moisés guió al pueblo de Israel durante cuarenta años en el desierto, mostrando una gran paciencia y fortaleza, demostró un carácter humilde, y se transformó en el hombre más manso, es decir, sereno, fuerte, con autocontrol.

Nosotros, en estos días tan complejos, estamos más expuestos a atacar y ser atacados. Controlar la rabia es un proceso que implica autoconocimiento, técnicas de manejo emocional, cambios en la forma de pensar y reaccionar y, por sobre todo, la ayuda de Dios. Somos moldeados por una espiritualidad conectada con la Deidad, así como sucedió con Moisés, que se convirtió en un hombre profundamente manso (Números 12:3).

Moisés quiso usar la espada de la ira contra Egipto hasta que aprendió que era mejor luchar con la espada del Espíritu. Cuanto más se usa una espada física, más se desfila, pero el continuo uso de la Palabra de Dios la hace más restauradora en nuestra vida. Una espada física requiere la mano experta de un soldado, pero la espada del Espíritu requiere un corazón receptivo, que reconozca que es viva y eficaz.

La espada esgrime nuestra fuerza, la Palabra esgrime la fuerza de Dios. La espada lastima, daña y mata, mientras que la espada del Espíritu lastima para curar y dar vida. La espada del Espíritu es arma de defensa, de ataque y de conquista. El apóstol Pablo nos anima a vestirnos con una armadura espiritual para enfrentar todas las pruebas que se nos interponen (Efesios 6:11-18).

Si estamos conectados con Dios a través de la fe, hablando con él por medio de la oración y escuchando su voz por medio de su Palabra,



Controlar la rabia es un proceso que implica autoconocimiento, técnicas de manejo emocional, cambios en la forma de pensar y reaccionar y, por sobre todo, la ayuda de Dios.

tendremos una poderosa armadura a nuestra disposición para enfrentar la gran lucha contra la ira y sus manifestaciones desastrosas. No venceremos con nuestra fuerza o poder, sino por Dios, quien nos libra de todas las batallas y nos da la victoria (no contra nuestros supuestos enemigos, sino principalmente contra los terribles sentimientos de furia). Sigue las recomendaciones de este capítulo y pídele a Dios la fuerza necesaria para el gran cambio de tu vida: de la ira a una paz completa.

Ingresa aquí para
conocer más sobre el
tema de este libro.



Si tienes alguna duda o
quieres hablar sobre este tema,
ponte en contacto con nosotros
por WhatsApp. Ingresa aquí:



LA CLAVE DE LA LIBERTAD

¿Has sentido alguna vez que eras esclavo de una sustancia o de un hábito nocivo? Si te ha pasado, sabes que las adicciones son un problema serio. Son un *escape* de lo que no queremos enfrentar o una forma de regular deseos reprimidos. Son un hábito disfuncional y muy difícil de romper. Es un tipo de autoflagelación en que usamos la culpa por algo conocido para huir de lo desconocido. Así, nos causamos un problema a nosotros mismos a fin de tener una razón para explicar nuestros miedos y frustraciones.

Cuando algo no está bien resuelto en la vida, el costo emocional para solucionarlo es muy alto. Así, consciente o inconscientemente, creamos *mecanismos de fuga* para no tener que enfrentar determinado problema. Uno de esos mecanismos son las adicciones. Al entrar en el mundo de las adicciones, estamos cambiando nuestro bienestar por migajas de placer, con el objetivo de huir del enfrentamiento principal. Queremos evitarlo o nos decimos que no hay solución. Entonces, las frustraciones, la infelicidad y el fracaso pueden explicarse por algo palpable: las adicciones.

Si pudiéramos ejemplificarlas con una metáfora, bien podría ser la de un túnel subterráneo para la fuga de una cárcel. Está oculto, cavado en lugares sucios y lejos de la mirada escrutadora de las personas. Para pasar por él, hay que bajar y arrastrarse. Pero, en el caso de las adicciones (así como en la enfermedad emocional), después de arrastrarse por el túnel, la persona vuelve a la prisión todos los días y nunca logra la libertad.

CÓMO SALIR DE LA PRISIÓN

Existen varios tipos de situaciones que nos confrontan con desafíos emocionales: problemas en el matrimonio, desajuste social, conflictos personales, frustración profesional, identidad sexual, insatisfacción sexual, dificultades financieras, sentimiento de rechazo, la necesidad de ser

aceptado, el descontento con la vida, crisis existencial, hastío, pérdida de la fe, cuestionamientos morales y religiosos, represión familiar o social, personalidad inestable, etc. Todo esto provoca sentimientos de desajuste y frustración, para los cuales la persona no ve una solución o no está dispuesta a enfrentar el costo del cambio.

Esa condición de desajuste provoca la sensación de aprisionamiento mental; esto es, de una vida que oprime. En este contexto, las adicciones ofrecen la ilusión de una fuga liberadora.

UN LUGAR SUCIO Y ESCONDIDO

Para huir, en general, buscamos mecanismos para generar placer de forma escondida (o por lo menos no habitual para nuestra realidad), con algunas excepciones. Las adicciones tienden a conducir a actividades solitarias, aunque esto no sea una regla definitiva. Todo comienza con prácticas que van provocando una descarga química placentera en el cerebro, con un efecto increíble. Brindan sensaciones nuevas y diferentes: poder, placer y satisfacción. El hecho de que es algo prohibido (o de difícil acceso) acentúa aún más el sentimiento de conquista.

Finalmente, experimentamos el poder de conseguir algo que sustituya nuestras frustraciones. Ese lugar “sucio” y secreto se transforma en nuestro refugio solitario, lejos de las personas o del contexto que nos aprisiona.

LEJOS DE LAS MIRADAS AJENAS

Una de las formas de sentirnos aprisionados en nuestras frustraciones es el juicio exterior. Es complicado sobrellevar la evaluación de nuestra vida ante la mirada de otros. La sensación de ser evaluado constantemente trae una sobrecarga emocional difícil de manejar.

Así, obtener una forma de fuga –aunque sea temporaria– se siente liberador. Parece ser una forma de vencer lo invencible y de tener la falsa sensación de que alcanzamos la libertad al hacer lo que nos dé la gana, sin tener que darle explicaciones a nadie.

BAJANDO Y ENSUCIÁNDOSE

Como los túneles subterráneos de fuga, las adicciones suelen exigir que rebajemos nuestros estándares morales. Casi siempre, las actividades

adictivas requieren que las personas renuncien a sus convicciones éticas y comiencen a frecuentar ambientes (reales o virtuales) que no son compatibles con su moralidad.

Con el tiempo, esta práctica se vuelve más frecuente, y la persona se va relajando más, perdiendo así el miedo de ser descubierta. Entonces, uno de los problemas de las adicciones es que la persona desarrolla cierta tolerancia al mal y necesita dosis cada vez mayores o más pesadas del estímulo para poder sentir placer.

ALGO QUE LASTIMA Y CAUSA ENFERMEDADES

Las adicciones provocan diferentes tipos de perjuicios: problemas físicos, mentales, financieros, morales y sociales. La persona se autodestruye poco a poco. ¡No hay manera de salir ileso! Los comportamientos adictivos destruyen la autoestima y la sensación inicial de poder da lugar al sentimiento de fracaso.

Puede haber una serie de problemas de salud asociados a la práctica de una adicción, dependiendo de su tipo: enfermedades transmisibles, fallo de órganos, trastornos emocionales, episodios de agresión, etc. Además, las adicciones no afectan solo a la persona adicta, sino también a las personas que la rodean.

Diferentes tipos de adicciones		
Trabajo	Sexo	Alimentos dulces
Consumismo	Videojuegos	Drogas
Redes sociales	Medicamentos	Pornografía
Apuestas	Alcohol	Comida

PENSAMIENTOS ESCLAVIZADOS

Las adicciones son hábitos *destructivos* que superan las convicciones morales y esclavizan el pensamiento. Se dan pasos progresivos en dirección al abismo y, aun sabiéndolo, se sigue adelante. Los hábitos se tornan profundamente enraizados y sobrevalorados, de modo que comienzan a presionar otras partes de la vida que antes eran importantes. Se dejan de lado cosas que antes eran prioritarias para darle lugar a la práctica adictiva. El pensamiento queda dominado por el deseo incontrolable de hacer o usar aquella cosa. Ya no es por el placer, sino por el acto en sí.

De esta forma, la sensación de poder inicial da lugar a la sumisión total, y toda persona adicta en algún momento se siente un fracaso. Resistir está más allá de sus fuerzas, incluso contra su voluntad. Luego de cada episodio, sobreviene la frustración de no haber resistido. La persona piensa, reflexiona y llega a la conclusión de que no vale la pena. No obstante, el deseo vuelve a apoderarse de su mente. El deseo es mayor que la razón, y se repite el círculo vicioso.

EL FONDO DEL POZO

Las adicciones nos quitan todo: la dignidad, los recursos, la fe, la familia y los amigos. Son como un monstruo insaciable que no se muestra de una sola vez. Se va presentando poco a poco, demostrando su apetito gradualmente, devorando una parte de la vida cada vez y haciéndonos creer que aún tenemos el dominio de la situación. Los resultados son matrimonios destruidos, empleos perdidos, conflictos familiares y, en casos más severos, agresiones físicas, robos y hasta asesinatos. Todo por causa del deseo incontrolable de hacer algo que sabemos que es destructivo.

Al intentar resistir, el cuerpo reacciona y genera una serie de síntomas, protestando en defensa de la adicción. Se trata del síndrome de abstinencia.

Manifestaciones del síndrome de abstinencia			
Apatía	Delirios	Irritabilidad	Agresividad
Confusión mental	Alteraciones del sueño	Alteraciones del apetito	Problemas de memoria
Disfunción psicomotora	Trastornos de ansiedad	Aislamiento social	Transpiración
Pensamientos exagerados	Comportamientos compulsivos	Hipersensibilidad al estrés	Tendencias a la ideación suicida

LA PARTE MÁS DIFÍCIL

Toda persona que tiene una dependencia niega que es adicta, para evitar el estigma. Aceptarlo es reconocer su vulnerabilidad y renunciar al control de la situación. Nadie asume fácilmente esta realidad.

El estigma de ser *adicto* puede reforzar la vergüenza asociada con el uso de sustancias y con historias de trauma, lo que hace mucho más probables las recaídas. Además, los adictos en general son vistos como

fracasados, aunque nuestro juicio depende mucho del contexto social: los adictos pueden despertar *compasión* o *rechazo*, dependiendo del contexto social y del tipo de adicción.

SUPERANDO LA ADICCIÓN

Para vencer una adicción se necesita contar con ayuda, pues el tratamiento es más efectivo cuando se lo proporciona en un contexto de compasión y comprensión. La premisa básica del tratamiento es *eliminar los detonantes*: alejarse proactivamente de ambientes, personas, aromas y situaciones que induzcan a la adicción. No hay otra alternativa. Sin embargo, para la mayoría de las personas no será suficiente con tan solo eliminar estos detonantes, y será importante asociar terapias complementarias:

Estrategias de sustitución: Son técnicas para aplacar el síndrome de abstinencia en el proceso de eliminar la adicción. El cerebro no asimila bien el abandono de un hábito, pero encuentra más facilidad en el cambio de un hábito por otro. Por eso, una estrategia interesante es sustituir gradualmente los detonantes de la adicción por otros hábitos saludables.

Apoyo psicosocial: Es una excelente medida complementaria en el tratamiento de las adicciones, pues apunta a suplir el vacío emocional del abandono del mal hábito. Grupos de apoyo, como *Alcohólicos Anónimos*, proveen un importante soporte emocional. Familiares, amigos y grupos en las iglesias también ayudarán en la recuperación del adicto.

Terapia psicológica: Proporcionará un conjunto de herramientas de apoyo para lidiar con los desafíos emocionales de esta fase.

Terapia farmacológica: Podrá ser necesaria para lidiar con los síntomas de abstinencia, especialmente química, y reducir cuadros asociados de ansiedad, insomnio y depresión.

Los siguientes pasos ayudarán en la lucha contra la adicción:

1. Reconoce el problema

Decir que eres adicto puede sonar muy fuerte y es extremadamente estigmatizante. *Sin admitir esto, es imposible proseguir*. Reconocer tu problema es la premisa básica para vencerlo. Es doloroso, pero es parte del proceso.

Al reconocer el problema, se abren las puertas para adoptar varias soluciones, entre las cuales la principal es buscar ayuda. Cuando reconoce

la adicción y que no puede resolver sola el problema, la persona finalmente está lista para buscar la ayuda necesaria para vencerla.

Reflexiona sobre las últimas situaciones que involucraron la adicción en tu vida. Analiza cuántas veces cediste a un deseo incontrolable, aun sabiendo que es perjudicial para ti. Repasa mentalmente cuántos daños te ha causado, en varios aspectos de tu vida. Finalmente, *admite* que tienes una adicción y que necesitas ayuda.

2. Marca tu reacción con un evento

Los actos tienen un fuerte valor simbólico y son un marco en la lucha contra la adicción, como un punto de partida.



Reconocer tu problema es la premisa básica para vencerlo.

Usa un evento significativo para marcar el abandono de la adicción. Si es cómodo emocionalmente, se puede hacer en la presencia de seres queridos involucrados en ayudar.

Establece un *acto* que represente ese momento: puede ser deshacerse de un objeto, quemar o romper algo, cancelar una suscripción... En fin, algo que pueda representar físicamente la quiebra del vínculo con la adicción:

- Botellas, latas, copas y jarras.
- Cigarrillos, pipas, jeringas y afines.
- Cajas de medicamentos, envases de drogas, frascos.
- Cartas de juego, fichas de apuestas, tarjetas de crédito.
- Contraseñas de sitios web, cancelación de suscripciones.

El acto simbólico tiene el efecto psicológico de marcar el primer paso concreto del cambio.

3. Crea una red de apoyo psicosocial

Una red de apoyo es imprescindible. Es de gran contención el apoyo emocional de amigos o voluntarios que te ayuden a ver la situación desde afuera. Estas personas serán las guardianas de tu decisión. Ellas te ayudarán en los momentos de la tentación de recaer y proporcionarán apoyo emocional en los momentos de debilidad.

Existen varios grupos de apoyo, vinculados o no a alguna entidad religiosa. Muchas veces la familia ejercerá ese papel. Lo importante es tener la humildad de aceptar la ayuda y poder contar con ella.

Busca a tu familia, a tus amigos que no comparten la adicción, compañeros de trabajo, grupos de apoyo en Internet o incluso a alguien dentro de la comunidad religiosa a la que asistes, si fuera tu caso.

4. Comprométete

El compromiso personal será la condición imprescindible para que logres liberarte. Las personas podrán ayudarte, pero es tu compromiso individual lo que marcará la diferencia en los resultados. Hay que querer cambiar. Para eso, debemos prestar atención a tres aspectos específicos:

- *Físico*: No compres ni tengas acceso al objeto de la adicción. Crea una barrera entre ti y este.
- *Cronológico*: Restringe el tiempo ocioso.
- *Detonantes*: Elimina las situaciones que despiertan la adicción.

Es necesario actuar *activamente* en estos tres aspectos: (1) deshacerse de todo lo que esté relacionado con la adicción; (2) cancelar toda forma de acceso; (3) alejarse de personas, lugares y situaciones que induzcan a la adicción; (4) descubrir otras actividades que ocupen el tiempo antes dedicado a la adicción.

Es una verdadera guerra, y cada batalla debe lucharse con todas las fuerzas.

5. Desintoxica el organismo

Un estilo de vida saludable será muy útil en el proceso de desintoxicación del cuerpo y del equilibrio de la mente. Buena alimentación –rica en frutas y vegetales y sin alimentos industrializados o con demasiadas grasas–, actividad física regular, higiene del sueño, consumo de buena cantidad de agua pura, exposición controlada a la luz solar, aire puro, equilibrio emocional y confianza en Dios son los remedios naturales que modifican el estilo de vida, dando fuerza y vigor físico para enfrentar la lucha de superación.

6. No desistas

Aunque caigas, levántate todas las veces que haga falta. ¡Nunca desistas! Es muy probable que haya recaídas, especialmente al inicio, porque en general estas forman parte del proceso. No obstante, con el tiempo, se

van haciendo menos frecuentes y pierden la fuerza. Es necesario mantener el foco en el largo plazo, en el objetivo mayor, que es la superación. Por eso, es importante el apoyo psicosocial, a fin de recibir ayuda para lidiar con esos momentos, animándote a proseguir.

7. Practica la honestidad

No mientas, especialmente a las personas que te están ayudando. Asume los errores, aunque te haga sentir vergüenza. La conducta honesta estimula la conciencia de las acciones y crea conexiones humanas auténticas, además de tornarnos responsables por nuestros actos.

Toma la decisión de hacer lo correcto y sé honesto. Las personas entenderán una recaída, aunque esto las entristezca, pero les será muy difícil lidiar con mentiras y actitudes engañosas. La mentira destruye la confianza y el deseo de ayudar. Las personas que forman el círculo social del adicto se cansan y pueden abandonarlo en su lucha si este continúa mintiendo.

8. Adopta una estrategia para lidiar con la abstinencia

La crisis de abstinencia es el conjunto de señales y síntomas que emergen al interrumpir un comportamiento adictivo. Surge por la combinación de diversos factores. Generalmente es impulsada por características emocionales, la herencia genética, el estilo de vida y aspectos comportamentales y sociales. Toda persona que está tratando de renunciar a una adicción pasará por crisis de abstinencia, de mayor o menor intensidad, durante más o menos tiempo.

La desintoxicación del organismo (punto 5) y el apoyo de un profesional (punto 11) son las mejores estrategias para lidiar con la crisis de abstinencia. En algunos casos, el psicólogo indicará la necesidad de acompañamiento médico para recibir apoyo farmacológico durante un período.

9. Restaura relaciones rotas

Además de afectar a la persona en sí, la adicción afecta sus relaciones interpersonales. Mentiras, recaídas, gastos exorbitantes, ausencias, agresiones... cada falla va destruyendo todo alrededor, y especialmente el afecto de las personas por el adicto. Al procurar vencer la adicción, será fundamental buscar reconstruir estas relaciones, pues ellas serán parte del proceso de rehacer la vida.

- Toma la iniciativa de buscar a las personas involucradas.
- Pide perdón por los daños causados.
- Repara los daños, siempre que sea posible.
- No hagas promesas; simplemente actúa de forma diferente.
- Informa de tus planes de vencer la adicción.
- Dale tiempo al tiempo. No esperes que todo vuelva a la normalidad en un pase de magia.

10. Desarrolla tu aspecto espiritual

Todos tenemos necesidades espirituales. Por alguna razón, como humanidad, fuimos dejando esto de lado, en un segundo plano. El contacto con el Poder divino le da paz y quietud al alma. Desacelera la mente, apacigua el corazón y produce serenidad. Una experiencia espiritual auténtica desarrolla la salud positivamente y fortalece la resiliencia. El sentimiento de pertenencia a una comunidad religiosa da fuerza y paz de espíritu.

11. Busca ayuda profesional

En la medida de lo posible, la terapia profesional con un psicólogo ayudará mucho. Será un punto de apoyo muy relevante para ayudar a restablecer algunos puentes rotos en tu estabilidad emocional. Estos caminos deben restaurarse para que puedas seguir adelante y superar los desafíos emocionales de reconstruir tu vida.

Un psicólogo podrá orientar sobre las mejores opciones terapéuticas disponibles y ser un punto de apoyo para el cambio, especialmente en la gestión de la crisis de abstinencia. Por ser alguien que está mirando “desde afuera”, podrá ayudar a identificar los detonantes y ofrecer alternativas de cómo lidiar con ellos, además de evaluar la necesidad de tratamiento médico en paralelo, con el uso de medicamentos.

La clave del cambio

En el capítulo 15 del Evangelio según San Lucas encontramos tres historias de pérdidas: una moneda (que no sabía que estaba perdida), una oveja (que sabía que estaba perdida y lo sufría, pero no sabía cómo volver al redil) y el hijo prodigo (que sabía que estaba perdido y sabía cómo volver a casa, pero estaba atrapado en sus vicios). La oveja se perdió por

su descuido; la moneda, porque fueron descuidados con ella; pero el hijo pródigo, por su propia elección y voluntad.

El muchacho en cuestión se rebeló contra el padre y la familia. Pidió su herencia y se fue. Aunque legal, no fue respetuoso; era como desear la muerte prematura del padre. Prefirió más las cosas que a las personas. Conoció y adquirió vicios; en ellos, consumió su dinero y su salud física y emocional. Prefirió un estilo de vida egoísta, sin compromisos, sin límites, sin responsabilidad. Prefirió experimentar placeres a su propio antojo, gastar sus futuros recursos abusando de los excesos y transgrediendo los principios. Privilegió su vida independiente más que en familia. Con el dinero pudo comprar y conseguir cosas, pero hay otras “cosas” imposibles de comprar, por más dinero que se tenga.

Lejos de la casa de su padre, tuvo “amigos” que solo estaban interesados en su dinero. Cuando el dinero se acabó, se acabaron los amigos. En la abundancia, muchos estaban a su lado; cuando llegó la hambruna, se quedó solo. Y tuvo que hacer lo que no quería hacer con su padre: trabajar.

El hijo pródigo se arrepintió mientras cuidaba los cerdos (trabajo considerado impuro para un joven judío). Además, quería comer la comida de los cerdos y no podía, mientras añoraba la comida de su casa que otros comían en abundancia. Él cambió de parecer y reconoció su mala decisión. Percibió que el pecado, es decir la separación de Dios y sus principios, promete libertad, prosperidad, plenitud y vida, pero produce una vida de esclavitud, miseria, vacíos y muerte. Confesó que su padre era un hombre generoso y que servir en casa era mucho mejor que la falsa libertad buscada. Es el amor de Dios lo que nos lleva al arrepentimiento. Así, abandonó sus vicios, volvió al Padre, y volvió el gozo y la alegría; resultado de la reconciliación, el perdón y la aceptación.

El padre salió corriendo al encuentro de su hijo. Puso su corazón y su cuerpo para recibir y proteger a su hijo. El derrochador, perdido en sus vicios, el enemistado y el culpable que lejos del padre conoció la miseria, ahora estaba reconciliado y perdonado.

Dios es nuestro Padre. Su amor hacia nosotros es incondicional. Su amor se basa en su carácter y no en nuestros méritos. Así, ante este amor tan puro y desinteresado, no busquemos en espejismos. Busquemos en el amor del Padre la fuente inagotable de misericordia.

Laura Hillenbrand resumió la vida de Louis Zamperini (1917-2014), un atleta estadounidense de origen italiano, en el libro *Invencible: una historia de supervivencia, valor, perdón y resistencia durante la Segunda Guerra Mundial*. Y Angelina Jolie, como directora, retrató su vida en el filme “Inquebrantable”.

Louis tuvo una infancia difícil. Apoyado por la familia, se dedicó a entrenar arduamente, y dejó el alcohol y el tabaco. Así, comenzó a ganar carreras. Compitió en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936 en la modalidad de 5.000 metros. Clasificó en octavo lugar, y batió el récord de vuelta con 56 segundos. Era, con 19 años, el deportista olímpico estadounidense más joven. Luego se alistó en el Cuerpo Aéreo del Ejército de los Estados Unidos en 1941. Fue enviado a la isla del Pacífico como bombardero. En 1943 su avión se estrelló en el océano. Murieron ocho de los once tripulantes.

Los tres sobrevivientes (Zamperini, McNamara y Phillips), con poca comida y sin agua, subsistieron sobre la base de agua de lluvia y peces, mientras se defendían de los ataques constantes de tiburones y de tormentas. McNamara murió después de 33 días en el mar. El día 47 a la deriva, Zamperini y Phillips llegaron a las Islas Marshall, donde fueron capturados por la Marina Imperial Japonesa. Allí fueron prisioneros, severamente golpeados y maltratados, hasta el final de la guerra, en agosto de 1945.

Años más tarde, Zamperini reconoció a Cristo como Dios y Señor de su vida, se transformó en predicador y salió a buscar a sus torturadores para ofrecerles perdón. Muchos de ellos fueron convertidos. Falleció por neumonía a los 97 años en su casa de Los Ángeles (EE. UU.). Sin duda, su vida es un ejemplo para imitar por su valor inquebrantable y su espíritu invencible. Un luchador que pudo contra todo: prejuicios, vicios, dolor, injusticia, bombardeos, naufragio, hambre, tiburones, maltratos, ametralladoras, torturas, cárcel y odio.

Como Zamperini y el hijo pródigo de la parábola, vuelve a la casa del Padre. Sabe que, si vas a él, encontrarás la verdadera libertad, además de amparo, apoyo emocional y fuerza para restaurar relaciones perdidas.

Ingresa aquí para
conocer más sobre el
tema de este libro.



Si tienes alguna duda o
quieres hablar sobre este tema,
ponte en contacto con nosotros
por WhatsApp. Ingresa aquí:



LA CLAVE DEL PERDÓN

¿Quién nunca se sintió culpable de haber hecho algo vergonzoso o reprochable? La culpa es una deuda que nos atribuimos a nosotros mismos y que no podemos pagar. Es un *castigo* que nuestra conciencia nos impone a partir de una referencia moral o del sentimiento de pérdida por un acto cometido, aunque otra persona no haya sentido un daño real. O sea, es una transgresión de nuestras propias reglas y valores.

La culpa no es necesariamente mala, porque puede ser un poderoso mecanismo de autorreflexión para la adopción de actitudes posteriores, ya sea para cambiar la forma de actuar, reparar un error o para compensar a alguien. De esta forma, el problema no es la culpa en sí, sino el *sentimiento de culpa* como un estado crónico que nos paraliza y destruye, en vez de promover el cambio.

Si actuamos de manera equivocada o perjudicamos a alguien, es natural que nos sintamos culpables. Cuando ese sentimiento natural se

transforma en una *disfunción emocional crónica*, que llamamos “sentimiento de culpa”, nos hace girar en espiral indefinidamente sobre un centro de negatividad, y produce efectos nocivos sobre nuestra salud emocional. Este mecanismo nos aprisiona e impide que aceptemos pensamientos positivos sobre nosotros, al crear un círculo vicioso de autodesprecio, autodestrucción y más culpa.

La culpa es una deuda que nos atribuimos a nosotros mismos y que no podemos pagar.

La culpa alimenta la *vergüenza*, la *baja autoestima* y la *sensación de vulnerabilidad*, que son incapacitantes y le impiden al individuo seguir adelante con su vida. Las personas pueden pasar años e incluso décadas aprisionadas en este círculo.

Una de las manifestaciones emocionales de alguien aprisionado por el sentimiento de culpa es la actitud *amarga* frente a la vida. Las personas que se vuelven tóxicas, extremadamente exigentes y críticas destilan sobre quienes los rodean el veneno amargo de una vida frustrada y aprisionada por el sentimiento de culpa. Nada está bien o es suficientemente bueno, y todo es motivo de reclamo o críticas. Son personas emocionalmente enfermas y que necesitan ayuda.

La infancia puede ser un gran semillero para el sentimiento de culpa: una educación severa –marcada por la crítica y la impaciencia, que desprecia la autoestima del niño y no le ofrece oportunidades de reflexión y crecimiento– podrá desarrollar un adulto fuertemente susceptible a la culpa.

EL PRECIO DE LAS DESGRACIAS

Las desgracias forman parte de la vida. Son eventos súbitos, fuera de nuestro control, con un desenlace fatal, a los cuales todos estamos expuestos. Son extremadamente traumáticas, en general tienen consecuencias para el resto de la vida y nos quitan algo muy valioso de manera permanente.

Puede ser la muerte de un ser querido, una mutilación incapacitante o una grave pérdida material (como consecuencia de accidentes), que pueden o no estar relacionados con la responsabilidad objetiva de alguien. Por ejemplo, haber conducido a alta velocidad o con sueño, un cinturón de seguridad no abrochado, una pérdida de gas, un cambio de recorrido, una broma peligrosa, un evento climático o el ataque de algún animal... En fin, todos con el mismo desenlace: una desgracia irreversible.

No es fácil lidiar con una pérdida súbita e irreparable. Es demasiado estremecedor y, como seres humanos, tenemos una dificultad enorme para lidiar con hechos traumáticos sin sentirnos culpables. La culpa es una forma de expiación, de purgación, o sea, de desintoxicación del sufrimiento. *Culpar a alguien forma parte del proceso de lidiar con el dolor.* Y es justamente por eso que, cuando estamos involucrados en una desgracia, podemos caer en la trampa de culparnos y entrar en un círculo interminable de dolor.

La esclavitud del pasado por aquello de lo que no logramos libertarnos es una prisión eterna. Vivir en el campo de las hipótesis, pensando el resto de la vida en cómo habría sido diferente *si* hubiéramos actuado de otra forma, crea una prisión sin muros, aunque ineludible. Cuanto más

nos movemos en esa arena movediza, más nos hundimos. Es un estado irreversible, pues el sentimiento de culpa aprisiona y corroe lentamente.

Por eso, es necesario comprender que –aunque sean cruelmente dolorosas– hay que superar las desgracias. El sentimiento de culpa tiene que expurgarse para que la vida siga adelante. Por más dolorosas que sean las pérdidas (y siempre lo son), estas forman parte de la vida. El dolor, con el tiempo, pierde el carácter agudo y punzante, cambia de forma y se vuelve una incomodidad menor (aunque sea permanente). Las heridas abiertas se transforman en cicatrices. Los recuerdos incomodan, pero ya no lastiman como antes. Hay que seguir adelante, aun cuando nos falte algo muy valioso. Poco a poco, cuando nos libramos del sentimiento de culpa, percibimos que aún hay vida a nuestro alrededor, y que otros también necesitan nuestro afecto, compañía y atención. No es fácil tener este tipo de actitud, pero es necesaria. Lo más importante es que entendamos que pagar las desgracias con nuestra propia culpa, durante el resto de nuestra vida, es un precio demasiado alto. El dolor de la pérdida ya es suficiente.

ENFERMEDAD POR LA FALTA DE PERDÓN

La *incapacidad de tener autocompasión* es la génesis del sentimiento de culpa. No logramos perdonarnos. Es como si fuéramos el juez implacable de un reo de muerte. Simplemente, no se logra aceptar el hecho de que hubo un error y que los errores tienen consecuencias, lo que es parte de la vida humana. El único que no comete errores es el que no hace nada.

Perdonar es una de las actitudes humanas más liberadoras. Perdonar es conceder la libertad de la culpa, a los demás y a nosotros mismos. Perdonar no tiene que ver con justicia o merecimiento, sino con misericordia. Cuando perdonamos, estamos ofreciendo algo que el otro no merece. Si lo mereciera, no sería perdón, sino justicia. El perdón representa nuestra capacidad de renunciar a un acto de justicia (esto es, dar el castigo merecido). Perdonar a los demás es la grandeza de la empatía. Perdonarse a uno mismo es la capacidad plena de autocompasión y el más alto grado de resiliencia emocional.

El problema de la falta de autocompasión viene de la cultura del sufrimiento. De alguna forma, muchos de nosotros asimilamos la idea de que hay que sufrir para ser una persona mejor. Es como si el sufrimiento

fuera un precio que se paga para evolucionar moral o espiritualmente. En virtud de la creencia de que el sufrimiento hace bien, muchos alimentan el sentimiento de culpa inconscientemente como una forma de volverse personas mejores, aceptando el sufrimiento emocional autopunitivo.

El ciclo opresivo de la culpa

- Enojo con uno mismo.
- Sensación de rechazo.
- Dependencia de la opinión de los demás.
- Dificultad para decir que no.
- Dificultad para expresar sentimientos.
- Baja autoestima.
- Necesidad de agradar a los demás.

VIOLACIÓN DE UNA NORMA

La culpa también puede provenir de la violación de una norma social, ética o religiosa. Todos determinan sus convicciones, las cuales forman su base moral. Cuando las acciones, intencionales o no, violan esas normas y destruyen esas bases, hay un sentimiento de responsabilidad por un fracaso social, ético o religioso.

La culpa alcanza proporciones especialmente perjudiciales en personas con problemas de adicciones. Las adicciones son hábitos que no logramos interrumpir, aun sabiendo sus maleficios. Son actitudes recurrentes que nos perjudican, pero que resurgen reiteradamente en la vida. En estas personas, el mecanismo de culpa se vuelve un factor de dificultad para superar la adicción, pues con cada recaída la sensación de fracaso e impotencia deja la mente aún más susceptible para un nuevo episodio. La culpa destruye la autoestima y la fuerza de voluntad, y la persona se entrega cada vez más a la adicción, como una forma de fuga.

De esta forma, el sentimiento de culpa puede pasar a ejercer un doble efecto negativo: además del sufrimiento en sí, causa una debilitación emocional que predispone a nuevos errores.

LAS CONSECUENCIAS

La culpa lleva a la procrastinación, a la depresión y a la parálisis

funcional (miedo). La *procrastinación* es la postergación de tareas. Es la incapacidad crónica de *concluir* lo que debe hacerse. El procrastinador no logra mantener el foco y concluir las actividades dentro del plazo esperado, porque siempre pospone lo que debe hacerse. Esto sucede por varios mecanismos diferentes, pero cuando está relacionado con el sentimiento de culpa tiene que ver con la sensación de impotencia y baja autoestima. El trauma causado por un error en el pasado lleva a la persona a evitar la posibilidad de equivocarse en otras cosas, y por eso puede generar un comportamiento procrastinador.

La *depresión* es la incapacidad de alegrarse e interactuar con otros. Puede manifestarse tanto por la tristeza incapacitante como por la falta de interés por la vida, por las cosas y por las personas. Es un sentimiento de total *deseperanza*, que reseca la naturaleza humana y le quita el sabor a la vida. La culpa comparte algunos síntomas con la depresión: (1) pensamientos de autodesprecio; (2) desesperanza; y (3) falta de perspectiva hacia el futuro. Por eso, en personas predispuestas a ello, puede funcionar como un poderoso detonante para desarrollar una depresión.

La *parálisis funcional* se trata de la incapacidad de proseguir con proyectos personales por causa del miedo a equivocarse. La persona desiste de intentar por el miedo a la frustración. No quiere correr el riesgo de sufrir de nuevo con el peso de la culpa. El sentimiento de culpa destruye toda emoción relacionada con el desarrollo persona, pues siempre rebaja a la persona como una fracasada.

Manifestaciones de la culpa			
Remordimiento	Insomnio	Actitudes autodestructivas	Ansiedad
Sentimiento de inferioridad	Terror nocturno	Comportamientos compulsivos	Angustia
Manifestaciones dermatológicas	Pesadillas	Pensamientos turbulentos	Autosabotaje
Caída del cabello	Alteraciones del apetito	Cansancio inexplicable	Mal humor

SUPERAR LA CULPA

Para superar la culpa, será necesario seguir determinados pasos y estar dispuestos a enfrentar el dolor de la superación. Esto asusta, porque la culpa

nos incapacita produciendo el miedo a equivocarse y sufrir de nuevo. Sin embargo, necesitamos seguir la estrategia de la escalera: mirar de a un escalón por vez y no todo el camino. Así es posible subir de a poco y salir del fondo hasta donde se necesita llegar. Observa los siguientes pasos:

1. Comprende la culpa

Existen dos tipos de culpa: (1) la culpa *productiva*, que nos lleva a la reflexión y al cambio; y (2) la culpa *improductiva*, que nos paraliza, nos desprecia y nos empuja hacia abajo.

El primer paso es identificar qué tipo de culpa nos está afectando. *La culpa que nos hace reflexionar sobre nuestros errores y nos motiva a cambiar es buena.* Reconocer los errores propios y aprender de ellos forma parte de nuestro desarrollo personal, y no hay nada de malo en ello. Es posible encarar la culpa como una oportunidad de aprender. Sentirnos mal por un error es un sentimiento constructivo que nos impulsa a promover cambios buenos.

Por otro lado, *la culpa que desprecia y paraliza es extremadamente perjudicial.* La dolorosa y prolongada reflexión sobre nuestras fallas, con el foco solo en los errores y en cómo las consecuencias fueron dañinas, no promueve el desarrollo personal. Al contrario, hace que nos hundamos más y más. La culpa improductiva es paralizante, y se la debe superar.

Esclarece la naturaleza de la culpa identificando sus motivos y evaluando tus propias acciones. No podemos cambiar lo que no entendemos. De ser necesario, escribe o conversa con alguien sobre ello. Luego, saca todo de que tienes adentro: llora todas las veces que sea necesario. No huyas del dolor. Déjalo fluir, pues el dolor necesita seguir un camino para dejarnos. Cuanto más intentamos reprimirlo, más nos lastimará.

2. Asume la culpa y las consecuencias

No niegues la culpa ni luches contra los hechos y la realidad. Si de hecho hubo un error, entonces no huyas de él. Entiende que todos cometen errores y que las actitudes tienen consecuencias. Lo que pasó no tiene vuelta atrás. No se puede cambiar el pasado. Es posible vivir un nuevo futuro a partir del presente.

Comprende que tomamos malas decisiones en algunos momentos de la vida y que inevitablemente seremos visitados por las consecuencias. Si

hubo pérdidas irreparables, no hay otro camino: tendremos que convivir con ellas durante el resto de la vida. Aunque sea doloroso al principio, es liberador hablarse a uno mismo sobre ello.

Acepta quién eres y reconoce tus limitaciones. Si tomaste algunas decisiones equivocadas a lo largo de tu historia, ahora estas son una oportunidad para aprender. Acepta que esto no es una garantía de que no te volverás a equivocar, porque no existe vida sin errores.

Escribe claramente en un papel las consecuencias de tus errores, léelas a ti mismo y después tíralo a la basura. No sirve de nada quedarse rumiando. Es hora de aceptar, superar y seguir adelante. Es hora de tomar la decisión de hacer algo diferente. Abandona y repudia cualquier pensamiento hipotético de cómo habría sido diferente si no hubiera sucedido el hecho, puesto que esto no se puede cambiar.

3. Practica la reparación

Esta es la parte más difícil, ya que no siempre es posible reparar todos los daños ni recuperar las pérdidas, aunque siempre exista la posibilidad de reparar alguna cosa.

- Perdónate a ti mismo.
- Sé tolerante, contigo y con los demás.
- Entiende que nadie en esta vida es perfecto, incluyéndote a ti.
- Haz las paces con alguien que lastimaste.
- Pide disculpas.
- Repara los daños, en caso de que sea posible.
- Haz tu parte, aunque la otra persona no quiera.
- Arregla lo que rompiste.
- Retráctate de las palabras injustas.

Recuerda que nunca es tarde para recomenzar. No lo dejes para mañana. ¡Empieza hoy!

4. Evalúa las actitudes y cambia lo que sea necesario

La autoevaluación es un poderoso instrumento de cambio. Mírate a ti mismo, reflexiona y adopta las actitudes necesarias. Los siguientes pasos te ayudarán en este proceso:

- Usa la culpa para aprender.
- Haz las cosas de forma diferente y mejor.

- Corrige tu postura en lo que fallaste.
- Entiende que no tienes la culpa por los errores de los demás.

5. Cambia la culpa por la responsabilidad

Usa una estrategia constructiva con tus emociones. Cambia la culpa por la responsabilidad. *La culpa paraliza, pero la responsabilidad moviliza.* Mientras que la culpa nos deja estáticos, la responsabilidad nos impulsa a la acción.

Cuando somos responsables por algo, tratamos de hacer lo que se necesita. Hacerse responsable significa más que tan solo aceptar lo que sucedió. Hay que tener conciencia del pasado, pero no quedarse presos a él. Mientras que la culpa queda presa con lo que ocurrió, oscureciendo la visión, sin perspectiva de futuro, la responsabilidad está conectada al presente y ve las posibilidades que se pueden aprovechar. La culpa aprisiona, la responsabilidad libera.

En vez de alimentar la idea de que “tengo la culpa”, cambia el pensamiento a “soy responsable por mis actos”. Actuar con responsabilidad es un desafío, porque significa abandonar una postura de victimismo para adoptar una posición de autonomía y plena conciencia sobre tu accionar. En vez de vivir dependiendo de la opinión ajena, actúa con responsabilidad y mírate a ti mismo y a tus valores.

6. Practica la generosidad

Nunca pierdas una oportunidad de ser generoso. Haz siempre más de lo que las personas esperan, sorpréndelas. Ejercita la capacidad de darles a los demás más de lo que merecen, pues esa es la *esencia del perdón*. Cuanto más generosos, caritativos y benevolentes seamos en nuestra vida, más preparados emocionalmente estaremos para perdonar, incluso a nosotros mismos.

Recibe a las personas con una sonrisa, ábreles la puerta, déjalas entrar primero en el ascensor, cede el lugar al estacionar, sé siempre gentil. Da y ayuda a quien lo necesita. Participa de un proyecto de caridad y utiliza parte de tu tiempo y de tus recursos en favor de alguien. Cuando practicamos la generosidad, abrimos una puerta en el corazón, y por esa puerta saldrá la culpa. El perdón es el antídoto de la culpa, y la fuente del perdón está en la generosidad.

7. Desarrolla tu vida espiritual

Cada uno de nosotros posee necesidades espirituales internas y profundas que, de alguna forma, como seres humanos, descuidamos, relegándolas a un segundo plano. Ponerse en comunión con Dios y demostrar reverencia al Poder divino nos proporcionan calma y tranquilidad en el alma. Esas experiencias disminuyen el ritmo de la mente, tranquilizan el corazón y resultan en serenidad. Una vivencia espiritual genuina impacta positivamente en la salud y aumenta la resiliencia. El sentido de pertenencia a una comunidad religiosa también ofrece fortaleza y paz interior.

8. Busca ayuda profesional

Ir al psicólogo puede ser altamente beneficioso, como un significativo soporte en la reconstrucción de las conexiones emocionales debilitadas.

Un psicólogo puede proporcionar orientación sobre las opciones terapéuticas más adecuadas, constituyendo así un apoyo valioso para promover cambios. Además, el asumir una perspectiva externa del problema puede ayudar a identificar los detonantes de la culpa y presentar alternativas para lidiar con ellos.

La clave del cambio

Los Salmos son poesías líricas que destacan las ideas de sus autores en expresiones paralelas, de contrastes o ampliatorias. También hay salmos llamados “penitenciales”, donde el autor reconoce su culpa y pide perdón.

Uno de estos es el Salmo 51. Allí David (autor de unos 73 salmos) está atormentado por la carga de su culpa. Sin dudarlo, busca el perdón y la restauración de Dios. El contraste es muy evidente. La santidad y la misericordia de Dios difieren de la pecaminosidad y la culpa de David. Lo mejor de Dios y lo peor del hombre se contraponen.

Al comentar este pasaje bíblico, Archibald Symson (1564-1628) afirmó lo siguiente: “Los hombres están muy aterrorizados por la multitud de sus pecados, pero aquí hay un consuelo: nuestro Dios tiene multitud de piedades. Si nuestros pecados son en número como los cabellos de nuestra cabeza, las piedades de Dios son como las estrellas del cielo”.¹

¹ Citado por Charles Spurgeon. “Psalm 51 – Restoration of a Broken and Contrite King”, *Enduring Word*. Disponible en enduringword.com/bible-commentary/psalm-51/.

David sabía que podía encontrar paz, perdón y liberación de su culpa aferrado a los méritos del Señor. Sabía que Dios puede perdonar el “peor” de los pecados, pero no puede “dispensar” la mejor de las excusas.

Esta gran oración fue escrita en momentos de caos y desesperación en la vida de David. Te invito a buscar una Biblia y leer sus palabras. David cargaba sobre su conciencia la culpa de sus graves pecados cometidos. Reconocer nuestros errores, confesarlos a Dios, sentir dolor por el pecado, arrepentirse, restituir al ofendido hasta donde sea posible y abandonar esas acciones son parte indispensable de la cura y la restauración.

La culpa nos encierra, nos agobia, nos separa de Dios y de las personas. El pecado nos aísla y nos aleja de Dios, y la culpa lo hace aún más. David estaba sinceramente dolido por sus malos actos, que habían quebrado su relación con Dios. Así, experimenta un arrepentimiento sincero, profundo y completo. Clama a Dios, no por justicia, sino por misericordia. Suplica: “Dios, ten compasión de mí”. Y hace una gran petición: “Crea en mí un corazón limpio” (Salmo 51:1, 10).

Solo Dios tiene capacidad de crear. El que originó la vida es el mismo que la mantiene y la restaura. Solo Dios puede guiarnos y conducirnos en los pasos adecuados. El que es infinito en sabiduría conoce mejor nuestro camino y nos ayuda a tomar buenas decisiones. Solo en Dios podemos experimentar paz y esperanza. El que es omnipotente puede perdonarnos y sanarnos completamente de la peor de las enfermedades: el pecado.

La culpa es el resultado de quebrar relaciones con Dios, con el prójimo y con nosotros mismos. Estar en paz con Dios nos permite buscar estar en paz con los demás y también con nosotros. El perdón de Dios no es a medias, no es perdón sin olvido. Es perdón completo y definitivo.

El perdón que Dios nos da nos habilita para perdonar a los demás. Es fruto y consecuencia ¿Cómo no perdonar a quienes nos ofenden? La profundidad con que perdonamos establece la sinceridad de nuestra petición al Señor. En la oración modelo, el Padre nuestro, Jesús nos mostró el camino: “Perdona nuestras deudas, como nosotros también perdonamos a nuestros deudores” (S. Mateo 6:12). Perdonar es el puente que nosotros mismos necesitamos atravesar para alcanzar el perdón de Dios.

El escritor José Martí publicó, en *Versos sencillos* (Nueva York, 1891), un poema titulado “Cultivo una rosa blanca”:

*Cultivo una rosa blanca, en junio como en enero,
para el amigo sincero, que me da su mano franca.
Y para el cruel que me arranca, el corazón con que vivo,
cardo ni ortiga cultivo, cultivo la rosa blanca.*

Es fácil entregar una rosa blanca a aquel que vive dándonos rosas blancas; lo difícil es darle una rosa blanca a aquel que vive llenándonos de ortigas. Lo primero puede ser una transacción, un intercambio comercial, un negocio; lo segundo es una experiencia vital y transformadora. Solo la presencia de Cristo en la vida lo hace posible.

Es difícil caminar e imposible correr cargando auestas culpas no resueltas. Podemos resolver eso ahora mismo, arreglando nuestras cuentas con Dios y con los demás. La vida es muy corta como para vivir enemistados. Por lo tanto, ¡busca el perdón y libérate de la culpa!

Ingresa aquí para
conocer más sobre el
tema de este libro.



Si tienes alguna duda o
quieres hablar sobre este tema,
ponte en contacto con nosotros
por WhatsApp. Ingresa aquí:



LA CLAVE PARA UNA VIDA NUEVA

¿Siéntes con frecuencia una tristeza avasalladora, al punto de no lograr siquiera levantarte de la cama? ¿Que la vida parece no tener más sentido, y no tienes fuerza para continuar? ¿Sabías que podrías estar pasando por una depresión?

La depresión es una tristeza *que te incapacita* y promueve un estado de constante desánimo, desproporcional a los hechos y muy superior a la capacidad emocional de lidiar con la situación. Se roba la esencia de la naturaleza humana, aprisionando la mente en la celda de la amargura, y transformando el mundo en un silencioso y grisáceo escenario; un calabozo sombrío, sin colores, sin luces, sin sonidos.

La tristeza depresiva puede manifestarse tanto en la incapacidad de alegrarse como en la falta de interés por la vida, las cosas y las personas. Es un sentimiento de total *desesperanza*, que destruye la satisfacción de vivir y le quita el sabor a la existencia. Paraliza, aísla y lastima, y en su nivel más grave puede llevar al suicidio.

Nadie puede estar bien todo el tiempo, por más optimista que sea. Incluso la persona más animada, sonriente y esperanzada experimenta momentos en los que necesita llorar y lidiar con esta paradoja (alegría y tristeza) que forma parte de la vida. En condiciones normales, para cada situación que

Depresión: variaciones de intensidad

Cuadro leve

Tiene cierto impacto sobre la vida, pero no impide realizar las actividades en general.

Cuadro moderado

Tiene un impacto significativo, limitando y causando perjuicios.

Cuadro grave

Tiene impactos incapacitantes y paralizantes. Puede asociarse con pensamientos suicidas o alucinaciones.

se presente ante nosotros, con sus causas y consecuencias, tenemos una respuesta emocional *proporcional*, con sentimientos positivos o negativos.

No obstante, la depresión se instala cuando el tejido emocional se rompe y se desarrolla una *disfunción* en los mecanismos de control, caracterizada por la incapacidad de lidiar con las emociones negativas. Esta terrible condición se manifiesta, principalmente, como una tristeza distinta, más profunda, invasiva, interna, y con una peculiaridad que la diferencia de las otras tristezas de la vida: incapacita a la persona afectada.

La depresión se apodera de la persona y crea una burbuja de aislamiento que la priva de emociones naturales (entumecimiento emocional) y causa indiferencia por la vida: la boca pierde la capacidad de sentir el sabor de los alimentos; el oído deja de apreciar las notas de una melodía o el canto de los pájaros; los ojos ya no se deleitan con las diferencias entre los colores; la textura aterciopelada de las flores ya no encanta al tacto; y las narinas ya no disfrutan con los aromas en el aire. Todo se vuelve monótono, todo da igual. *La vida en depresión es como la música con una sola nota.*

Disfunciones resultantes de la depresión			
Humor	Comportamiento	Área cognitiva	Cuerpo
Abatimiento	Aislamiento social	Dificultad de concentración	Reducción de la libido
Sentimiento de culpa	Descuido de la apariencia	Disminución de la atención	Alimentación extrema (demasiado poco o en exceso)
Baja autoestima	Pérdida del control financiero	Vacilación para tomar decisiones	Sueño alterado (demasiado poco o en exceso)
Desinterés	Dificultad laboral	Dificultad de aprendizaje	Reducción de la higiene y del cuidado personal
Irritabilidad	Inadecuación social	Pensamientos negativos	Agotamiento

En general, los cuadros depresivos comienzan a partir de un *detonante del estrés*, una situación de alta demanda emocional a la que está expuesta la persona. No es la situación en sí lo que causa la depresión, sino que la circunstancia funciona como una chispa que enciende un incendio.

Además, se necesita que haya una *predisposición genética* en el individuo, sumado a otros factores asociados que se van acumulando en la experiencia emocional a lo largo de los años. En las diferentes franjas etarias, somos más o menos susceptibles a diferentes tipos de detonantes, y existen tres grandes momentos de transición en la vida en que el riesgo de depresión aumenta: adolescencia, mediana edad y tercera edad.

Fases de transición en la vida

Adolescencia

- Salida del “nido”
- Alejamiento de la familia
- Transición a la vida adulta

Mediana edad

- “Nido” vacío
- Cambios hormonales
- Transición a la tercera edad

Tercera edad

- Jubilación
- Reducción de actividades sociales
- Reflexiones sobre la muerte

Principales detonantes por fase de transición de la vida

Adolescencia

- Conflicto familiar
- Uso de drogas
- Pérdida de los padres
- Bullying
- Abuso

Mediana edad

- Frustración profesional
- Pérdidas sentimentales
- Tragedias familiares
- Problemas financieros
- Infertilidad

Tercera edad

- Enfermedades
- Pérdida del cónyuge
- Pérdida de amigos
- Limitaciones físicas
- Aislamiento social

EL SÍNDROME DE “DESPUÉS LO HAGO”

Uno de los aspectos más sombríos de la depresión es el *desinterés*, pues este paraliza el deseo. Cuando perdemos el interés por algo, simplemente ya no tenemos motivación alguna por el resultado: da igual, porque no nos interesa. Este desinterés generalizado nos afecta al desarrollar un cuadro de *procrastinación*. La procrastinación es el acto de posponer una tarea sin que haya una razón específica para ello. En el caso de la depresión, el desinterés es la pieza central de la procrastinación.

SUPERAR LA DEPRESIÓN

La depresión es una *enfermedad multifactorial* (o sea, causada por

múltiples factores) que afecta al individuo como un todo. Por eso, a fin de revertir el cuadro, se necesita un abordaje igualmente múltiple. Además, a diferencia de otras situaciones en que la fuerza de voluntad, la disciplina y la organización del individuo para seguir un tratamiento son factores determinantes para la cura, en este caso será necesario el apoyo de otras personas para el tratamiento, dado que la depresión causa el desinterés de la persona afectada en su propia cura.

Por el hecho de que el desinterés está asociado con el aislamiento social, con la falta de cuidado personal y con la procrastinación, a las personas con depresión se las estigmatiza injustamente como gente que no quiere ser ayudada, que no se cuida, que no se esfuerza o que no tiene fuerza de voluntad. En el caso de que esté asociada la obesidad, la situación se vuelve más estigmatizante todavía. La idea de que la obesidad es un problema de dejadez y de falta de fuerza de voluntad se refuerza por las características de la depresión. Esto hace que las personas se alejen aún más de la persona depresiva y que a esta le sea más difícil pedir ayuda.



Es necesario que estemos atentos a las señales y a su progresión, especialmente a cambios de comportamiento, a fin de que podamos buscar ayuda lo más pronto posible.

En la práctica, los sentimientos de tristeza y desinterés se van mezclando con las situaciones de la vida, y al comienzo es difícil percibir qué está sucediendo realmente. Después de todo, todos tenemos problemas y dificultades. Frecuentemente hay un sentimiento de negación por parte de la persona o de los familiares, una renuencia para asumir la posibilidad de que el problema sea la depresión.

Ante esto, es necesario que estemos atentos a las señales y a su progresión, especialmente a cambios de comportamiento, a fin de que podamos buscar ayuda lo más pronto posible. Si puedes identificar en ti mismo señales de

depresión, recuerda: ¡el primer paso es buscar ayuda! No tengas miedo ni vergüenza: *la depresión es una enfermedad que debe ser tratada con la ayuda de otras personas.*

A continuación, presentamos una serie de pasos para superar la depresión.

1. Busca ayuda y contención

Este es el primer y más importante paso. Como vimos, la depresión es una enfermedad que *distorsiona* el entendimiento y la voluntad, pues se trata de una enfermedad *incapacitante*. Cuando estamos sumidos en ella, no tenemos la percepción normal de las cosas, y tanto el sentido del juicio como los mecanismos de motivación se encuentran alterados. Así, una persona externa al problema será de fundamental importancia para ayudar en los pasos necesarios.

Puede ser el cónyuge, los padres, un hijo, un pariente, un amigo, un compañero de trabajo o alguien de la iglesia y, en casos especiales, una persona que no tenga un vínculo estrecho (como un voluntario de un grupo de apoyo). Lo importante es que haya apoyo, pues habrá muchos momentos en que la persona con depresión simplemente no hará lo que necesita hacer.

2. Acude a un profesional

El punto de partida deberá ser la evaluación con un psicólogo. El profesional de la salud mental hará la evaluación inicial y confirmará el diagnóstico de depresión, además de clasificar la gravedad del cuadro. Esto es importantísimo, teniendo en cuenta que los cuadros más graves requieren una intervención médica desde el inicio y están expuestos al riesgo del suicidio. Además, el psicólogo podrá orientar sobre las diferentes opciones de tratamiento y acompañar la evolución del caso.

En cuadros *leves*, en la mayoría de los casos y con la ayuda de alguien y el apoyo familiar, será posible revertir la situación con medidas comportamentales del estilo de vida. En cuadros *moderados*, será imprescindible el apoyo de la psicoterapia, además de las medidas comportamentales que siempre deberán estar presentes. En algunos casos puntuales, será necesaria también la intervención médica, preferencialmente (pero no exclusivamente) de un psiquiatra. En casos *graves*, será imprescindible el acompañamiento de un psiquiatra, junto con los demás aspectos del tratamiento (psicoterapia y medidas comportamentales).

3. Invierte tiempo en socializar

El aislamiento social es la marca más estigmatizante de la depresión. Es la gran paradoja clínica de la enfermedad: la contradicción entre la

necesidad de estar con otros y la falta de deseo de hacerlo. La persona depresiva se aísla cada vez más y no quiere ver a otras personas o participar de actividades sociales. Ya no siente alegría o placer en estar junto a otros, y esto lastima tanto a la persona con depresión como a quienes la quieren. De esta forma, el aislamiento retroalimenta la misma depresión y aleja aún más a la persona. Por otro lado, suele suceder que los que conviven con la persona depresiva pierdan la paciencia con su comportamiento antisocial y contribuyan a aislarla aún más, la mayoría de las veces por un simple desconocimiento de qué es la depresión.

Por lo tanto, el pensamiento clave aquí es el siguiente: *no sirve forzar la situación*. La peor cosa que se puede hacer, y que lamentablemente sucede casi siempre, es que los amigos y los familiares fuercen la socialización de la persona, arrastrándola a situaciones de convivencia social, como una forma desesperada de ayudar. En la buena intención de ayudar, intentan “integrar” y “alegrar” a la persona, como si lo que falta fueran simplemente momentos de interacción social. Sin embargo, esto generalmente no funciona y crea una situación embarazosa para todos. En las ocasiones subsiguientes, el cuadro solo empeora. La persona no se alegra e incluso se siente mal de estar allí; y las personas a su alrededor no logran entender por qué no tiene más interés o satisfacción. Podemos observar que hablamos de una enfermedad que se agrava por la *incomprensión*.

De esta manera, cuando hablamos de socialización, estamos refiriéndonos a *mecanismos no forzados de reintegración gradual* a redes de relaciones sociales. Esto a veces puede darse incluso en grupos de personas desconocidas, dado que generalmente allí no está la “obligación” de parecer feliz.

La persona con depresión tiene dos características emocionales fuertemente presentes: *tristeza* y *desinterés*. Así, lo último que quiere es tener que parecer feliz ante seres queridos y amigos, pues eso tiene un costo emocional altísimo. A veces, un pequeño período de reducción de las actividades sociales en estos grupos incluso puede ser beneficioso. Por otro lado, la persona necesita interacción social, para estimular su tejido emocional a reaccionar. Como una herida que necesita curaciones y limpieza diarias, su sistema emocional necesita interactuar con otras personas para cicatrizar. En este sentido, buscar otras actividades con personas no tan íntimas o conocidas puede ser beneficioso.

4. Adopta una rutina de actividad física regular

La actividad física tiene un papel esencial en el proceso de cura y estabilización, ya que interactúa de forma sinérgica con el sueño, proporcionando una serie de beneficios por medio de la producción de sustancias endógenas. También sirve como mecanismo de escape para atenuar y eliminar varios síntomas de la ansiedad.

De hecho, la actividad física es uno de los pilares más importantes del tratamiento no farmacológico de la depresión. Se estima que, para cuadros leves y moderados, un programa regular de actividad física tiene el mismo efecto clínico que el uso de medicamentos.

5. Bebe agua pura y aliméntate de forma saludable

El agua es uno de los grandes depuradores naturales de nuestro organismo. Nos desintoxica. Consume agua pura libremente. Crea el hábito de programarte a lo largo del día para tomar varios vasos de agua. Si no tienes alguna restricción médica (enfermedades renales, por ejemplo), intenta tomar entre 2,5 y 3 litros de agua pura por día. Esto ayudará mucho a tu homeostasis (equilibrio de las funciones orgánicas), a tu circulación sanguínea, a la oxigenación cerebral, a la reducción de síntomas generales de ansiedad y en la depuración de sustancias nocivas al organismo. Algo así de simple marcará una gran diferencia en tu bienestar.

Del mismo modo, elimina el consumo del “trío bomba” (alcohol, azúcar y cafeína). Descarta completamente de tu vida estas sustancias. Invierte en frutas, legumbres y vegetales. Consume frutos secos y otros alimentos livianos y saludables. Procura abstenerte lo máximo posible de todo lo que es artificial o procesado. Haciendo esto, vas a sentir que tu cuerpo cambia.

6. Ten una mascota

Las mascotas proporcionan una sensación de seguridad y el sentido de compartir. Cuidar un animal desarrolla el sentimiento de ser útil y necesario, algo importante para todos, pero más para las personas con depresión. La mascota se vuelve una compañera, desarrolla un amor incondicional, motiva el sentido de utilidad, combate el desinterés y despierta sonrisas.

7. Exponte controladamente a la luz solar

La exposición al sol está directamente ligada con la mejora de nuestro

humor, y contribuye también a la salud mental. A lo largo del día, la luz del sol aumenta la producción de serotonina, hormona conocida por mejorar el humor y ayudar a mantener la concentración, además de afectar positivamente el estado de alerta y el metabolismo.

La manera más simple y segura es exponerse al sol intencional y controladamente durante quince minutos por día para las personas de piel más clara, y de media hora por día para las personas de piel más oscura, en lo posible entre las 10 y las 16. Lo importante es mantener una exposición diaria *regular*.

8. Desarrolla tu vida espiritual

Todos tenemos necesidades espirituales íntimas y profundas. Por alguna razón, como humanidad, fuimos dejando esto de lado y relegándolo a un segundo plano. El contacto con lo sagrado le dará paz y quietud a nuestra alma. Desacelera la mente, aquieta el corazón y produce serenidad. Una experiencia espiritual auténtica desarrolla la salud positivamente y fortalece la resiliencia. El sentido de pertenencia a una comunidad espiritual da fuerza y paz de espíritu.

9. Haz terapia

Cuando existen cuestiones profundas que trabajar en nuestra vida, ello se refleja en la regulación emocional y, consecuentemente, en nuestros pensamientos, comportamientos y relaciones sociales. La terapia ayuda a enfrentar esas cuestiones y a construir posibles soluciones, de la misma forma que contribuirá a una mejor regulación emocional.

10. Busca un psiquiatra

Nos referimos a un médico especializado en la salud mental, que tendrá un papel muy importante cuando los cuadros de depresión son moderados y, especialmente, en los casos graves. Además, el psiquiatra actuará en conjunto con otros médicos, como clínicos generalistas, cardiólogos, endocrinólogos o geriatras, pues es bastante común que la depresión esté asociada con otros cuadros clínicos.

11. Usa medicamentos cuando sea necesario

En algunos casos, por orientación médica, será necesario usar, aunque sea temporariamente, sustancias que te ayudarán a pasar por la fase de

recuperación. No tiene nada de malo y no hay razón alguna para tener vergüenza de ello. Siempre que sean indicados por un médico de confianza, los medicamentos apenas serán otra herramienta más que te ayudará a superar la depresión. Lo que no puede suceder, bajo ninguna hipótesis, es usar medicamentos sin supervisión médica, o incluso el consumo descontrolado que lleve a la dependencia.

La clave del cambio

Dios planificó para nosotros una vida sana, feliz y abundante para todos (¡y para siempre!). Pero nosotros nos separamos del Creador, desligándonos así de la Fuente de la vida. Esta separación –voluntaria y caprichosa– en la Biblia se denomina “pecado” (Génesis 3; Isaías 59:2).

En la Biblia se cuenta la historia de un hombre llamado Job. Era una persona recta y honrada, que sufrió aflicciones, a pesar de su integridad y fidelidad a los principios de Dios. Mientras tanto, sus amigos consideraban que su sufrimiento era resultado de sus malas acciones y pecados; o sea, un castigo divino.

El nombre mismo ya nos resume su historia. Job significa “perseguido” o “despreciado”. Job perdió sus riquezas, su familia, sus amigos, su salud y su dignidad. Como es lógico, se preguntaba “¿por qué?” Su estilo de vida piadoso abre un diálogo sobre por qué le pasan cosas malas a la gente buena.

Job estaba en la cumbre de la prosperidad. Era obediente, respetuoso de Dios y apartado del mal. Pero, repentinamente y sin causa aparente, fue reducido a una situación en que la muerte parecía más deseable que la vida. Sin embargo, Job no pecó. Siguiendo la tradición de que el sufrimiento es castigo por el pecado, la esposa y los amigos de Job lo juzgaron culpable de sus sufrimientos. En lugar de alivio y consuelo, aumentaron su miseria y depresión. El mismo Job llegó a plantearse que Dios se había olvidado y que ya no se interesaba por él.

La paciencia y la fidelidad de Job, a pesar de tantas tragedias en su vida, reivindica la justicia de Dios en su trato con los hombres y refuta la idea de que el sufrimiento es una retribución divina por un mal comportamiento humano. Si Dios se interesa en su Creación, el universo, ¿cómo no se va a interesar en sus criaturas? Finalmente, Dios se le aparece a Job y lo bendice (Job 38-42).

A través de sus propias vivencias, Job llegó a comprender los inmensos poder y sabiduría del Creador. Posteriormente, Dios removió el sufrimiento de Job y le otorgó el doble de lo que antes poseía (Job 42). Esto simboliza que, en esta vida o en un futuro no muy distante, una generosa recompensa espera a aquellos que enfrentan las adversidades de la vida con paciencia y coraje.

Desmond Doss (1919-2006) fue el primer objetor de conciencia¹ en recibir la Medalla de Honor del Ejército de Estados Unidos, y uno de los tres únicos con tal distinción. Doss ingresó en el servicio militar el 1º de abril de 1942 en Lee (Virginia, EE. UU.). Debido a su fe adventista, se negó a matar a un soldado enemigo o a llevar armas, aunque estaba dispuesto a servir de otra manera. Esto le valió la burla de sus pares y el castigo de sus superiores.

Doss sirvió con su pelotón en 1944 en Guam y las Filipinas. En mayo de 1945, en el asalto anfibio de los aliados, un batallón de marines fue enviado a tomar una posición sobre el acantilado de Maeda, Okinawa, de 120 metros de altura. Tras escalar aquella pared rocosa, fueron recibidos por un intenso fuego enemigo. Doss veía caer a sus compañeros y, en lugar de refugiarse, logró sacar de aquella trampa mortal a 75 marines heridos arrastrándolos uno a uno, para luego llevarlos hasta el borde del acantilado (desde donde serían bajados con cuerdas). Durante varios días continuó atendiendo a los heridos, menospreciando el peligro que lo rodeaba, hasta que fue alcanzado en las piernas por la detonación de una granada.

Cuando estaba a punto de ser evacuado en una camilla, Doss vio a otro soldado herido, y le cedió su lugar. Entonces, recibió un disparo en un brazo. Sin poder pararse, y sin que nadie pudiese ayudarlo, tomó un fusil para entablillar su brazo y arrastrarse hasta el hospital de campaña. Incluso para sus burladores, Doss se convirtió en símbolo de coraje y determinación.

En 1946 contrajo tuberculosis, perdió un pulmón y cinco costillas. Por sobredosis de antibióticos, quedó sordo en 1976 y se lo consideró con 100 % de discapacidad. Recuperó la audición después de recibir un implante en 1988. Doss formó una familia en 1942. Enviudó tiempo más tarde y

¹ Un objetor de conciencia es alguien que se rehúsa a realizar determinados actos o servicios invocando motivos éticos o religiosos.

formó una nueva familia. Falleció a los 87 años, en su casa en Alabama. Su historia fue contada en el libro *Desmond Doss: objetor de conciencia* y en la película “Hasta el último hombre”, dirigida por Mel Gibson.

Ni el ambiente hostil y adverso, ni sus limitaciones físicas, ni sus propios dolores fueron impedimento para que Doss viviera su fe con vocación de servicio, altruismo, valor y fidelidad. ¿Estás sufriendo depresión por una causa que solo tú conoces? Busca ayudar a otros. ¿Estás necesitado de consuelo y esperanza? Busca suplir la necesidad de tu prójimo, tal como hizo Jesús.

No tenemos que provocar el sufrimiento ni buscarlo, como si eso nos agregara méritos. Dios no es el originador del dolor. Al contrario, él actúa en medio del dolor siempre para ayudarnos. Por lo tanto, experimenta la paz, el consuelo y la esperanza, soportando el sufrimiento con paciencia. Así superarás los obstáculos presentes y verás renacer una esperanza que va más allá de las dificultades de esta vida (Apocalipsis 21-22).

Ingresa aquí para conocer más sobre el tema de este libro.



Si tienes alguna duda o quieres hablar sobre este tema, ponte en contacto con nosotros por WhatsApp. Ingresa aquí:



LA CLAVE PARA LA PAZ

¿Te consideras una persona ansiosa? ¿Estás siempre comiéndote las uñas o balanceando las piernas en la expectativa de lo que puede suceder? La ansiedad es una *disfunción del miedo* que, en vez de ponernos en alerta frente a una amenaza, se vuelve limitante y paralizante, al anticipar el sufrimiento de posibles problemas futuros. Es uno de los trastornos mentales más comunes en todo el mundo, y afecta a personas de diversas edades, culturas y estratos sociales. Se estima que afecta a cerca del 5 % de la población mundial (más de 300 millones de personas).¹

La ansiedad tiene presencia constante en la vida moderna. Probablemente conozcas a alguien que sufre ese problema. Niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos, todos tienen su porción. ¡El mundo está ansioso! De cierta forma, se volvió moda decir que se sufre esto. Comentamos este asunto con tanta naturalidad que crea la impresión de que la ansiedad es parte normal de la vida.

Así, justificamos nuestros miedos y limitaciones, y pasamos a consumir medicamentos desenfrenadamente, viviendo en una realidad paralela, creada por la visión distorsionada de la realidad desde la óptica ansiosa. La ansiedad cambia la forma de ver el mundo.

ILUSIÓN ÓPTICA

En una definición simple y llana, la ansiedad es una forma de miedo. El miedo es una reacción biológica primitiva, una función básica de nuestro sistema nervioso. Este se activa ante una amenaza concreta y dispara una cadena de reacciones fisiológicas para prepararnos frente a la amenaza. Básicamente, el miedo nos prepara para la lucha o la huida.

¹ Organización Mundial de la Salud, “Trastornos de ansiedad”, 27 de septiembre de 2023. Disponible en [who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders).

Actitudes que generan ansiedad

Consumismo

- Comprar cosas por impulso o para sentirse mejor, aun sin necesitarlas, se vuelve una adicción que alimenta la ansiedad.

Materialismo

- Cuando el valor personal deja de estar en el “ser” y se radica en el “tener”, nunca estamos satisfechos con quienes somos, y esto provoca ansiedad.

Individualismo

- Pensar solamente en uno mismo, buscando la satisfacción inmediata, aumenta la ansiedad.

Perfeccionismo

- Exigirse demasiado y no ser tolerante consigo mismo es un detonante de la ansiedad.

Comparación

- El hábito de compararse con los demás, incluso más con lo que se ve en las redes sociales, genera una preocupación constante que alimenta la ansiedad.

Sueño irregular

- Dormir menos para hacer más cosas acelera la ansiedad.

Mala alimentación

- Comer muchos alimentos dulces, beber alcohol o café promueven la ansiedad.

Sedentarismo

- No ejercitarse hace mal a la salud y refuerza la ansiedad.

En otras palabras, el miedo es fundamental para la supervivencia. Cuando identificamos una situación de peligro, adoptamos actitudes para evitar que aquella amenaza nos alcance. Esta noción del miedo, cuando es biológicamente adecuada y equilibrada, nos protege de muchas situaciones.

Durante la adolescencia, por una serie de transformaciones biológicas, naturales de la edad, disminuimos nuestra sensibilidad al miedo, como una forma de preparación para la vida adulta. El cerebro adolescente les da más atención a las recompensas potenciales que brindará una elección

arriesgada. Al mismo tiempo, minimiza los costos de esa decisión. Por otro lado, cuanto más avanza la edad, más aumenta la sensibilidad al miedo, lo que nos protege de riesgos asociados a las limitaciones físicas.

Por lo tanto, en forma general, el miedo es bueno y necesario. Nos protege y contribuye a la supervivencia, y se adapta a cada fase de la vida, modulando nuestras reacciones de acuerdo con las limitaciones y los recursos disponibles.

El problema comienza cuando hay una disfunción en los mecanismos del miedo. La emoción que debería ser fundamental para nuestra supervivencia se torna un problema cuando llega a ser *limitante* y *paralizante*. Esto puede suceder por dos caminos distintos: (1) cuando perdemos la capacidad de evaluar correctamente la proporción entre la amenaza y nuestras aptitudes; o (2) cuando perdemos la capacidad de identificar correctamente las amenazas tal como estas son. Reiteramos: la ansiedad no es nada más que una disfunción del miedo.

Como una ilusión óptica, pasamos a tener un miedo completamente desproporcional a las amenazas que identificamos a nuestro alrededor. A veces pasamos a imaginar la existencia de ciertas amenazas como si fueran reales, y sufrimos por anticipado. Obviamente estas cosas pueden suceder, pero el problema es que el miedo a que sucedan se torna limitante, cuando no hay ninguna señal a la vista.

El miedo a las consecuencias de un posible problema se vuelve un problema real en sí, que nos afecta, altera el comportamiento y trae perjuicios evidentes a las funciones cognitivas, a las relaciones interpersonales y a las actividades cotidianas. De cierta forma, funciona como si la posibilidad de que suceda algo malo en el futuro invadiera el momento presente, haciéndonos mal, y por eso la ansiedad es una anticipación nociva del futuro. La creencia de que existe un problema o de que podría llegar un problema que no existe de hecho parece tan real y verdadera que pasa a formar parte de la realidad objetiva de la persona.

Este sentimiento, que se desarrolla sin la existencia de un objeto real o de una situación externa concreta y proporcional que esté amenazándonos, nos esclaviza y aprisiona. La mente se vuelve prisionera de sí misma, en un espiral casi infinito con pensamientos que la invaden todo el tiempo y se apoderan de ella. Así, la ansiedad consume nuestra salud.

UNA ENFERMEDAD CON VARIAS PRESENTACIONES

La ansiedad varía en sus formas e intensidades, todas vinculadas al miedo, pero con síntomas distintos. Se la debe entender como un espectro de manifestaciones de diversos tipos:

- **Trastorno de ansiedad generalizada (TAG):** Preocupación y estrés constantes sin un motivo claro, lo cual afecta la rutina.
- **Fobias:** Miedos específicos e intensos que impiden enfrentar el objeto o la situación temidos.
- **Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC):** Ansiedad con pensamientos y acciones compulsivos, y el temor a perder el control o causar algún mal.
- **Trastorno de pánico:** Crisis agudas de ansiedad, con la sensación de muerte inminente, similar a un ataque cardíaco. Este subtipo es menos común.

Manifestaciones de la ansiedad y sus síntomas		
TAG	Pánico	TOC
Fatiga	Dolor o incomodidad en el tórax	Movimientos repetitivos
Tensión muscular	Sensación de atragantamiento	Repetición persistente de palabras o acciones
Palpitaciones o frecuencia cardíaca acelerada	Palpitaciones o frecuencia cardíaca acelerada	Acumulación compulsiva
Sudoración	Sudoración	Agitación, hiperactividad
Dolor de cabeza	Miedo de enloquecer o de perder el control	Hipervigilancia
Dificultad de concentración	Dificultad para reconocer personas conocidas	Impulsividad
Insomnio	Agitación o escalofríos	Agresividad
Pérdida de la memoria	Sensación de somnolencia u hormigueos	Aislamiento social
Irritabilidad	Vértigos, inestabilidad postural o desmayos	Comportamiento compulsivo
Inquietud	Falta de aire o sensación de asfixia	Organización exagerada
Disfunción sexual	Temblores o espasmos	Pensamiento acelerado
Náuseas, dolores gástricos o diarrea	Náuseas, dolores gástricos o diarrea	Pesadillas
Miedo inespecífico	Miedo de morir	Repetición incesante de pensamientos

LA TENDENCIA HACIA LOS EXTREMOS

Un aspecto importante de la ansiedad es la tendencia que algunas personas desarrollan a practicar actitudes extremas, por medio de la compulsión. La compulsión es un comportamiento repetitivo sin una motivación específica, estimulado por el placer, y que no tiene los frenos normales de la racionalidad. Es decir, la persona sabe que no lo debería hacer, pero igualmente lo hace, y muchas veces.

Un deseo incontrolable e irreprimible de adoptar ciertas actitudes en busca de aplacar esa necesidad mental impele a la persona a una práctica repetitiva. Simplemente, siente que *necesita* hacerlo. Es más fuerte que ella. Existen varios tipos de compulsión que pueden manifestarse en las personas ansiosas: comer, mentir, comprar cosas, acumular cosas, comerse las uñas, trabajar, jugar y apostar, arrancarse el cabello, uso excesivo del celular, sexo excesivo y masturbación, procedimientos estéticos extremos y exceso de ejercicio.

COMBINACIÓN EXPLOSIVA

Mezclar alcohol, cafeína y azúcar puede destruir la salud mental. La cafeína da una falsa energía, mientras el azúcar engaña con placer instantáneo. Por su parte, el alcohol aparenta relajar, pero en verdad deja la mente confusa y puede llevar a comportamientos extraños. Juntos, sabotean el equilibrio emocional, generando un bienestar ilusorio.

Esta combinación es una bomba para la estabilidad emocional, y alimenta la ansiedad que crece en nosotros. Sin darnos cuenta, caemos en un ciclo destructivo, consumiéndonos cada vez más. Lo que parece ser un alivio en realidad es el veneno que nos intoxica.

SUPERANDO LA ANSIEDAD

Diversas actitudes y acciones pueden ayudarnos a lidiar con la ansiedad. No es un proceso fácil ni rápido, pero es posible. Será necesario deconstruir el largo camino pavimentado a costa de la fragmentación de nuestra salud emocional y reconstruir el camino de la estabilidad.

Algunos de los siguientes tópicos son indispensables para lidiar con la ansiedad.

1. Admite el problema

Reconocer que algo está mal no siempre es fácil. Todo recorrido, sea largo o no, debe comenzar con este primer paso. La ayuda puede tener varias formas, y este libro es una de ellas. Otras formas incluyen: personas cercanas, como un pariente o un amigo; alguien de un núcleo común (como la iglesia, el barrio donde vives o el trabajo). También considera buscar la ayuda profesional de un psicólogo y (según el caso) de un psiquiatra.

2. Comienza un plan de higiene del sueño

Una buena noche de sueño es fundamental para superar la ansiedad porque actúa como un reparador natural de la mente, al impactar no solo en la salud emocional, sino también en el metabolismo y la inmunidad.

Regular el sueño es un desafío para las personas que luchan contra la ansiedad. También puede ser que, en algunos casos identificados por orientación médica, sea necesario usar medicamentos por algún tiempo, a fin de ayudar a inducir y mantener el sueño.

3. Controla los pensamientos intrusivos

Estos pensamientos son los que surgen repentinamente en nuestra mente, sin conexión con el momento. De manera general, tienen algún aspecto negativo y destructivo. Son muy comunes en casos de ansiedad y se vuelven recurrentes con frecuencia cada vez mayor conforme evoluciona el cuadro de ansiedad.

Lidiar con ellos es como enseñarle a una mascota a comportarse. Los pensamientos vienen, y debemos repelerlos. Así, se debilitan y van dejando de venir con tanta frecuencia, hasta que finalmente no volverán más. ¡Es una batalla! Al comienzo, para la mente ansiosa, esto es un gran desafío, porque estos pensamientos vienen cargados de toxicidad y nos hieren. Sin embargo, si los enfrentamos, iremos ganando fuerza hasta superarlos.

4. Adopta una rutina de actividad física regular

Así como el sueño, la actividad física ejerce un papel fundamental para la cura y la estabilización del organismo. Actúa en sinergia con el sueño, promoviendo diversos beneficios a través de la producción de sustancias endógenas. Además, sirve como un mecanismo de escape para aliviar y eliminar diversos síntomas de la ansiedad.



Una vivencia espiritual auténtica cultiva la salud y fortalece la resiliencia.

5. Bebe agua pura y aliméntate de forma saludable

El agua actúa como un poderoso purificador natural, al eliminar toxinas e impurezas de nuestro cuerpo. Al mismo tiempo, elimina el consumo del “trío bomba”: alcohol, azúcar y cafeína. Descarta completamente estas sustancias de tu vida. Opta por consumir frutas, legumbres y vegetales, además de frutos secos

y otros alimentos livianos y saludables. Evita al máximo todo lo que sea artificial o procesado. Al hacerlo, sentirás que tu cuerpo se transforma y reacciona positivamente a los nuevos hábitos.

6. Desarrolla la vida espiritual

En nuestra médula yacen anhelos espirituales que claman por atención. No obstante, se suele relegar esta dimensión a un segundo plano. La conexión con lo divino nutre el alma con paz y serenidad; calma la mente, aquieta el corazón y genera un estado de profunda estabilidad. Una vivencia espiritual auténtica cultiva la salud y fortalece la resiliencia. Formar parte de una comunidad espiritual acogedora da fuerza y paz interior. Todo esto es una poderosa ayuda en el proceso de victoria contra la ansiedad.

7. Practica la resignificación

No podemos cambiar los hechos pasados, pero tenemos cómo darles un nuevo significado. Nuestro pasado no nos determina. Quiénes fuimos, cómo nos criaron o incluso las malas experiencias que tuvimos no definirán quiénes somos *hoy*. Es una cuestión de elecciones.

Elige lo simple. Libérate de la necesidad de probarle algo a quienquiera que sea. Acepta que puedes equivocarte o fallar, porque eso forma parte de la vida (lo que no significa que no debas buscar mejorar). Entiende que, aun con problemas, la vida es un don que puede y debe disfrutarse. Reflexiona sobre esto y haz una lista de las actitudes que debes adoptar.

Toma decisiones y concéntrate en los resultados, no en las hipótesis. Huye de la trampa del “y si...”: ¿Y si hubiera hablado? ¿Y si hubiera hecho? ¿Y si hubiera aprovechado? ¿Y si hubiera aceptado? ¿Y si hubiera cancelado? ¿Y si hubiera escuchado?

Todo en la vida podría ser diferente si hubiéramos tomado decisiones diferentes. ¡Siempre! Es importantísimo que entendamos esto. De nada sirve vivir rumiando las decisiones, crucificándose con las preocupaciones. Tenemos que tomar decisiones, asumir las consecuencias y corregir lo que sea necesario. La mente ansiosa se la pasa divagando en el mundo de las hipótesis, intoxicando la vida y postergando decisiones a cada momento.

Reflexiona en estos pasos para resignificar y aplícalos en tu vida:

Aceptación: Acepta que los hechos sucedieron y no se pueden cambiar. Lo que pasó, pasó. Ahora tienes que decidir cómo lidiar con ello.

Positividad: Mira el lado bueno de cada cosa, aunque sea negativa. Procura entender el aprendizaje con todas las experiencias que este trae, incluso las malas. Incluso las pérdidas nos enseñan, y los momentos que tuvimos con buenas experiencias o relaciones deben motivarnos gratitud.

Esperanza: Concéntrate en el futuro, en lo que puede hacerse de ahora en adelante.

Transforma los sentimientos malos en una oportunidad de crecimiento para construir experiencias mejores.

8. Elimina los detonantes

Los detonantes son objetos, lugares o incluso personas que, de alguna forma, disparan en nosotros una cadena de emociones destructivas que alimentan la ansiedad. Es necesario identificar los detonantes y, paso a paso, retirarlos de tu vida. Aléjate de todo lo que es tóxico para ti. Tal vez no te lo imagines, pero descubrirás que esto es menos doloroso y mucho más liberador de lo que piensas. Cuando somos repetidamente lastimados, perdemos la capacidad de entender que aquel detonante nos lastima y pasamos a creer que tiene que ser parte de nuestra vida. Esta es una visión distorsionada, pero real y presente en la vida de los que luchan contra la ansiedad.

9. Define y practica rutinas en tu vida

Uno de los grandes antídotos para la ansiedad es el establecimiento de rutinas. Cuantas más cosas puedan hacerse de forma rutinaria, más fácil será para el cerebro ansioso bajar las revoluciones y adaptarse. Esto no significa una obsesión por las rutinas. De ser así, estaríamos creando otro problema. Practicar rutinas significa tener el hábito de planificar

para realizar las tareas de la vida de forma organizada, la mayor parte de las veces. Las rutinas ayudan a no gastar tiempo y energía con cosas pequeñas y repetitivas. Así, puedes concentrar tus esfuerzos en cosas que realmente te demandan atención.

Trata de organizar tu vida para que esta se torne lo más previsible que se pueda. Organiza tu menú con anticipación, haz un presupuesto familiar y planifica las vacaciones con tiempo. Cada detalle que logres organizar en tu vida será un factor de protección adicional contra la ansiedad.

La clave del cambio

La historia del profeta Elías emerge en los relatos bíblicos (1 Reyes 17-19) como una figura de relieve. Él fue uno de los grandes reformadores religiosos de todos los tiempos con la misión de hacer volver las personas a Dios. Sin embargo, no estuvo exento de la ansiedad y la depresión.

El monte Carmelo fue escenario del valor y el coraje de Elías, solitario representante de Dios que se enfrentó a Acab, Baal y sus profetas. Elías oró y confió en el poder de Dios, quien envió fuego sobre el sacrificio.

Tal manifestación milagrosa de amor y poder deberían haber acompañado a Elías el resto de su vida. Sin embargo, pocos días después de estos eventos, somos testigos del momento más duro de su ministerio, cuando huye al desierto (desanimado y abatido) y desea la muerte. Pero, en estas circunstancias tan difíciles, Dios no lo abandona y lo sustenta a través de muchos recursos fortalecedores de la salud emocional.

Un ángel del Señor viene a él, lo despierta y le da de comer. Esta escena se repite por cuarenta días. Aquí, al igual que en ocasiones anteriores, Dios le envía a Elías el sustento a domicilio para que sobreviva. Nuestro Señor siempre se preocupa por las necesidades de sus hijos. Con la comida que el ángel le dio, logra recuperarse y seguir caminando.

En su estresante caminata, encontró refugio en una cueva, donde hace terapia dialogando con el Señor. El gran Terapeuta divino le prescribe salir de la cueva. Afuera puede ver, escuchar y experimentar cómo Dios se manifiesta en la naturaleza mediante un fuerte viento, un gran terremoto y después fuego.

En aquel momento, Dios instruye a Elías para que vaya al desierto de Damasco. Este desierto quedaba fuera de los alcances de los que procu-

raban su mal (Acab y Jezabel), por lo que estaría completamente alejado del peligro. Dios le encomienda una misión que cumplir en favor de los futuros reyes de Siria e Israel. También se encontrará con Eliseo, a quien debía preparar, formar y acompañar como su discípulo y sucesor.

Dios, como Terapeuta supremo, le concedió fe a Elías, lo ayudó a desarrollarla y lo sostuvo con su ángel y a través del agua, la comida, el diálogo y el acompañamiento. Es interesante notar que, por medio de elementos naturales (como agua, alimento, descanso, ejercicio físico) o sobrenaturales (como los milagros y usando cuervos para llevarle el alimento), Dios socorre a Elías. Los cuervos siempre buscan su comida, pero en esta oportunidad –por orden divina– llevan alimento para el siervo de Dios.

Recibimos de esta historia un claro mensaje: No importa cuáles sean nuestras circunstancias (en el desierto más caliente, en la cueva más oscura, en la tormenta más intensa, en la soledad más profunda, en la fragilidad más vulnerable, en la impotencia más absoluta o en la ansiedad más expuesta), Dios siempre nos acompaña. Dios es al mismo tiempo el médico, el remedio y el tratamiento. Es un Amigo fiel, que no nos deja a nuestra suerte; al contrario: nos sustenta, protege, restaura y sana. El apoyo natural y sobrenatural concedido a Elías también nos es ofrecido a nosotros.

Muchos son como el termómetro: solo informan, pero no hacen nada para cambiar la historia. Otros son como el termostato: no están sometidos a las circunstancias del ambiente, siempre están de buen ánimo, con fuerzas, se bastan a sí mismos en Cristo y son instrumentos para transformar el ambiente. Son como la sal, que da sabor al alimento; o como la luz, que ilumina transformando la oscuridad.

Muchas canciones que dejan marcas e influencias positivas nacieron de la adversidad humana. Lindsay Terry cuenta la historia de Marijohn Wilkin, quien a los 5 años podía tocar el piano de oído. Cuando tenía 14 años, su padre contrajo cáncer, y 3 años después falleció. Con dolor y con esfuerzos, ella cuidó a su madre y avanzó con éxito en sus estudios universitarios y musicales. Luego, su esposo perdió la vida durante la Segunda Guerra Mundial. A los 37 años, era una de las principales compositoras de la industria de la música *country*. Se volvió a casar, tuvo un hijo y escribió más de 400 canciones.

En medio de la aclamación y el dinero, Marijohn abandonó su fe y se volvió alcohólica. Varias veces intentó suicidarse. Pero Dios, en su gracia, le salvó la vida, y ella regresó a los caminos divinos. A los 53 años, Marijohn escribió su canción más famosa: “Un día a la vez”. Allí dice: “Ayer ya pasó, mi Cristo. Mañana quizá no vendrá. Ayúdame hoy, yo quiero vivir un día a la vez”. Rápidamente, este canto se esparció por todo el mundo.

Aunque cada día puede traer desafíos aparentemente insuperables, la promesa de Dios es infalible. Vamos a vivir con una actitud positiva y un día a la vez. Dios está en el control. ¡Entrégale hoy tu vida!

Cómo practicar actividades físicas regularmente	
Elige una actividad que te guste	Encuentra una actividad que te resulte agradable. Puede ser algún deporte, caminar, correr, natación, gimnasio, entre otras opciones.
Comienza poco a poco	Si eres nuevo en la práctica de actividades físicas, comienza con sesiones cortas y menos intensas, para evitar lesiones y permitir que tu cuerpo se adapte gradualmente.
Establece un horario regular	Define un horario específico para el ejercicio diario. La regularidad hace más probable que se convierta en hábito. Lo más importante es la regularidad y no la cantidad.
Crea un plan	Planifica con anterioridad qué actividades harás en cada día de la semana. Tener un plan ayuda a esquivar la procrastinación.
Encuentra un compañero de ejercicios	Tener un amigo, un colega o un miembro de la familia como compañero de ejercicios puede aumentar la motivación. Hacer una actividad acompañado aumenta significativamente las chances de éxito.
Hazlo de una forma recreativa	Introduce elementos recreativos en tus actividades físicas, como escuchar música, mirar algo edificante o hacerlo en parques agradables.
Experimenta diferentes modalidades	Si una actividad no te agrada, prueba con otras. La variedad ayuda a evitar el aburrimiento.
Registra tu progreso	Mantén un registro de tu progreso, ya sea por medio de una aplicación móvil, un diario o una planilla. Ver tu crecimiento es motivador.
No desistas después de un mal día	Si un día no puedes hacer ejercicio o tienes una sesión muy difícil, no desistas. Continúa el día siguiente y no dejes que un contratiempo ocasional afecte tu compromiso.
Crea el hábito de recompensarte	Define recompensas para cuando alcances ciertos objetivos, como comprarte nueva ropa de ejercicio o premiarte con un descanso extra.

Ingresa aquí para conocer más sobre el tema de este libro.



Si tienes alguna duda o quieres hablar sobre este tema, ponte en contacto con nosotros por WhatsApp. Ingresa aquí:





SUPERANDO BARRERAS

Es tiempo de obtener victorias emocionales y seguir adelante. Superar las barreras demanda un conjunto de actitudes y enfoques que promuevan el *crecimiento personal*, la *resiliencia* y la *adaptación*. Este proceso de cambio requiere procedimientos específicos para cada problema y exige pasos más amplios que se aplican a todas las dificultades emocionales.

A continuación, encontrarás algunas recomendaciones útiles que te ayudarán a vencer posibles luchas por las que estés pasando:

1. Acepta la realidad

Reconoce la condición en que te encuentras y admite que las cosas son diferentes de lo que te gustaría.

2. Enfócate en el presente y en el futuro

Concéntrate en el hoy, así como en las oportunidades del mañana.

3. Aprende de la experiencia

Analiza las situaciones pasadas, y usa este conocimiento para crecer y tomar decisiones más certeras.

4. Libérate del pasado

Deja atrás los resentimientos y todo lo que te esté atando. Así abrirás espacio para nuevas oportunidades.

5. Practica la autocompasión

No seas excesivamente crítico contigo mismo. Reconoce que todos cometen errores y, con la ayuda de Dios, procura no repetirlos.

6. Establece objetivos

Define metas realistas y alcanzables para ti. Esto te dará dirección y sentido de propósito.

7. Da pequeños pasos

El cambio progresivo es más sustentable y menos traumático. Usa la estrategia de la escalera: un escalón a la vez.

8. Cuida la salud física

Practica ejercicios, duerme bien y mantén una alimentación saludable.

9. Crea una red de contención

Mantén conexión con amigos, familiares o grupos de apoyo. Contar con un sistema de soporte proporcionará ayuda emocional e incentivo para seguir adelante.

10. Sé agradecido

Concéntrate en lo que hay de positivo en tu vida. La práctica de la gratitud ayuda a cultivar una mentalidad optimista que contribuirá a superar los problemas emocionales.

11. Desarrolla la resiliencia

Aprende a lidiar con los desafíos y los cambios de manera adaptativa. Debes saber que crecerás después de enfrentar dificultades.

12. Perdona

Si hubiera resentimientos o conflictos, piensa en el perdón como una manera de aliviar la carga emocional y avanzar. Perdonar trae liberación, sin que esto implique necesariamente tener que convivir con la persona que te hirió.

13. Celebra las conquistas

Conmemora tus logros, sin importar cuán pequeños sean. Esto contribuye a fortalecer tu autoestima y tu motivación.

Superar los obstáculos y seguir adelante es un proceso único para cada persona. Por lo tanto, tómate el tiempo que necesites y permítete crecer a medida que te adaptas a los cambios y a los desafíos de la vida.

FE ANTE LOS RETOS DE ESTA VIDA

Existen numerosas barreras que nos separan, nos frenan, discriminan, manipulan y nos impiden crecer. Hay barreras personales, fami-

liares, sociales, espirituales e internas. Pero, aun así, más que laderas infranqueables, cumbres inalcanzables o tierra que nos sepulte, pueden transformarse en escalones de fortaleza y superación.

Las herramientas y las estrategias compartidas en este libro tienen el objetivo de proporcionar una salud integral, una vida abundante. Somos una unidad, y cualquier factor desatendido impacta y daña el todo.

En 2004, los investigadores Michel Poulain y Gianni Pes se dedicaron a investigar en qué partes del mundo vivían las personas más longevas. Una vez identificadas esas zonas, las marcaban con un círculo azul. Los resultados de la investigación identificaron las “zonas azules”. Son lugares donde muchos superan la expectativa de vida, y los índices de enfermedades coronarias, cáncer y demencia senil son inferiores.

Años más tarde, Dan Buettner, un apasionado por la vida sana, salió a buscar otras “zonas azules”. Respaldo por la *National Geographic* y la Sociedad de Gerontología de los Estados Unidos, encontró otras cuatro: la isla de Okinawa (Japón); la península de Nicoya (Costa Rica); la isla de Icaria (Grecia); y Loma Linda, en California, Estados Unidos.

¿Qué tenían en común estas regiones? Clima apacible, naturaleza productiva, alimentos sanos, jóvenes educados con dedicación y ancianos cuidados con amor. Lo que llama la atención es que todas las “zonas azules” son islas o penínsulas, menos una, que está cerca de una metrópolis: Loma Linda, a menos de cien kilómetros de Los Ángeles.

Se trata de una comunidad adventista, donde la confianza en Dios tiene una gran influencia. Los sábados se dedican a la iglesia y al servicio. Además, durante la semana, valoran la convivencia familiar armónica, la actividad física, la alimentación vegetariana, la abstinencia de sustancias nocivas al cuerpo y el control del estrés.

Del ejemplo motivador de Loma Linda, donde el estilo de vida saludable supera a la genética, podemos extraer una lección fundamental: así como la salud es más que la suma de nuestros genes, la vida plena también va más allá de los logros externos. En un mundo de estrés, podemos encontrar fuerzas para adoptar hábitos que promuevan nuestro bienestar y nuestra salud emocional, contribuyendo a crear una “zona azul” a nuestro alrededor.

En las páginas de este libro presentamos herramientas para mejorar tu salud emocional por medio del control del estrés, el dominio de la ira,

la liberación de las adicciones, la remisión de la culpa, la superación de la depresión y el manejo de la ansiedad. Así, con higiene del sueño, actividad física, gratitud, relaciones saludables, empatía, compromiso, adopción de buenos hábitos, resiliencia, perdón, confianza y dependencia de Dios, podrás dar un salto de superación ante las crisis que te rodean.

Por eso, te invitamos a dar un paso más. Escanea el código QR del final y sumérgete más profundo en este viaje de sana transformación. Conoce más sobre el amor incondicional de Jesús y permite que la sabiduría divina conduzca tu camino. Recuerda: Dios tiene planes grandiosos para tu familia y para ti. ¡Llegó la hora del cambio en tu vida!

Ingresa aquí para
conocer más sobre el
tema de este libro.



Si tienes alguna duda o
quieres hablar sobre este tema,
ponte en contacto con nosotros
por WhatsApp. Ingresa aquí:



UN TEMA URGENTE Y ACTUAL

En los últimos años, el mundo ha pasado por grandes crisis que dejaron heridas en la psiquis colectiva. Ya no somos los mismos. Por lo tanto, es fundamental hablar de las emociones.

El libro que tienes en tus manos atiende una necesidad esencial de nuestros días porque analiza y propone soluciones prácticas para tu salud emocional. Las heridas y las enfermedades físicas son más fáciles de detectar a simple vista. En cambio, la dimensión de los pensamientos y las emociones no sale a la luz tan fácilmente.

La clave del cambio es una obra preparada por autores con vasta experiencia en los campos médico y espiritual; y fue escrita especialmente para ti. Por eso, esperamos que estas páginas sean un punto de inflexión en tu búsqueda para crecer como persona y superar traumas y retos emocionales.



MARCELLO NIEK Es médico especializado en Medicina Preventiva. Tiene un posgrado en Psiquiatría y un doctorado en Ciencias Biomédicas. Está casado desde hace 24 años, es padre de tres hijos y se dedica a promover un estilo de vida saludable.



BRUNO RASO Es Doctor en Teología y pastor desde hace 47 años. Esposo y padre de dos hijas. Como conferenciante internacional ha llevado esperanza a toda Sudamérica. Es el orador del programa *Reavivados por su Palabra* de la TV Nuevo Tiempo.



editorialaces.com



H0000013685