



Esperanza para la Familia
 Porque nos interesa su Futuro

Triunfando sobre las dificultades Parte III

Por: Profr. Humberto Ayub

Siempre hay un lado bueno

Hoy en día vivimos en una época en la cual el estado de ánimo tiende a variar frecuentemente. Herbert Keison en una ocasión escribió:

“El hombre promedio toma la vida como si fuera una aflicción y siempre está en un estado crónico de irritación en todo lo que hace. No ha aprendido a diferenciar entre lo que es una verdadera aflicción y lo que son las dificultades, y normalmente aprende a hacer la diferencia cuando viene un golpe fuerte en la vida como si fuera una patada de mula”.

Qué interesante proverbio nos da este autor.

En síntesis lo que dice Herbert es que hay personas que en la vida no saben diferenciar entre las verdaderas aflicciones y los problemas cotidianos. Hoy vamos a hablar acerca de cómo podemos vencer los problemas de la vida diaria, y cómo podemos hacerle frente también a las dificultades y que nuestro estado de ánimo permanezca siempre fortalecido.

Es importante que entendamos que el carácter aquí en América Latina, en Estados Unidos entre la gente de habla hispana como nosotros, somos personas muy sentimentales, tendemos mucho a dirigirnos por el estado de ánimo que tenemos, por ejemplo, muchas personas cuando ven un día nublado, que está lloviendo, se ponen tristes, y eso sin razón, simplemente porque el día es gris, el alma se pone así y eso nos deja ver cuán sensibles y cuán sentimentales somos muchísimas personas. Y esto debilita nuestro carácter cuando no sabemos como controlar, cómo moderar nuestros sentimientos.



Lo primero que debemos aprender es que los problemas no deben dirigirnos a problemas más graves como la depresión, sino deben de dirigirnos a formar un carácter estable, fuerte, valiente en nuestras propias vidas.

Desgraciadamente muchas personas no sabemos aprovechar las situaciones que tenemos durante los tiempos de dificultad para desarrollar en nosotros un carácter más estable. Para muchos las pruebas, los problemas los amargan, los entristecen, los derrotan, a otros producen buenos resultados.

Entonces la manera en que tú enfrentes los problemas es muy importante, para que aprendas a obtener el beneficio de ellos y esto nos permitirá desarrollar un mejor carácter. Aun los problemas personales, las heridas que hayamos sufrido. Las equivocaciones de otras personas que nos hayan dañado de tal manera que nos hayan sacado quizás hasta de nuestras propias casillas.

Los problemas presentes nos enseñan a enfrentar los problemas futuros. Y uno de los proverbios preciosos que escuchado dice:

¿Qué hombre puede tomar fuego en su seno sin que sus ropas ardan?

Este es un proverbio sagrado y lo que nos dice simplemente es no puedes meterte en un problema sin sufrir sus consecuencias. En otras palabras, cuidado, si juegas con el fuego, te quemas.

Pero el problema es que muchas veces nosotros a pesar de nuestra testarudez, jugamos con el fuego y nos quemamos, o sea, nosotros mismos podemos a veces originar problemas en nuestras vidas que luego nos duelen y además de eso podemos aprender de nuestras propias vidas.

Un camino provechoso

La vida es un proceso de aprendizaje que nunca termina y a lo largo de la jornada de la vida la mayoría de las cosas que aparecen sencillas, sin importancia, pueden ser muy importantes enseñanzas para evitar problemas.

Uno de los beneficios de sufrir o uno de los beneficios de enfrentar problemas o dificultades es que aprendemos a consolar a otros cuando ellos sufren y esto quién mejor lo sabe es un padre.

Un padre de familia que a lo largo de la vida ha enfrentado problemas y los ha superado, le puede decir su hijo cuando este enfrente dificultades: *“hijo, yo pasé por lo mismo, atravesé por las mismas dificultades y brechas”* y quien mejor para dar un consejo que alguien que ya pasó por esas circunstancias.

Qué difícil es cuando aconsejamos sin haber experimentado el problema. Somos más expertos cuando hemos pasado por el.

Entonces en esta *jornada de la vida* que así la llamaremos, este tránsito de toda la vida que atravesamos con nuestro cuerpo humano hasta la muerte, necesitamos fortaleza, necesitamos aprender a responder en una forma apropiada a nuestros problemas y en vez de que destruya nuestro carácter, nos debilite, nos deprima, nos desaliente, puedan ser oportunidades para tener una mejor clase de vida hay; una hermosa frase que una vez leí en una calcomanía, dice:

“Dios es más grande que tu problema”

Esta es otra filosofía, la filosofía del pensamiento divino, es cierto, Dios puede dar la sabiduría para enfrentarlos, nos puede dar soluciones claras, un simple proceso de aprendizaje nos puede llevar a una gran sabiduría si estamos tomados de la mano de Él.

Alguien sugiere:

“Es importante que aprendamos a meditar en los consejos sabios que nos dan las Escrituras, en ellas encontramos realmente una luz muy importante, como dice en un fragmento: Lámpara es a mis pies tu palabra y lumbrera a mi camino”

Anteriormente hablábamos que es importante que cuando atraviesas un problema, una dificultad, busques el consejo de personas experimentadas y que hayan pasado por eso y te ayudarán mucho mejor.

No lo hagas solo, es muy difícil enfrentar los problemas solo y es causa principal de depresión, de desaliento, de fracaso en la vida de muchas personas, entonces yo solo te quiero decir que es muy importante buscar el consejo, buscar a Dios en oración, buscar a Dios en las escrituras, buscar consejeros, terapeutas familiares, matrimoniales, psicólogos, psiquiatras, profesionales de la salud, un buen amigo que haya atravesado por este problema que pasas, pero no te des por vencido de ninguna manera, No, yo te quiero decir que las personas que se dan por vencidas pierden una rica experiencia en la vida y siempre serán perdedores. Y nosotros en este programa queremos decirte cómo triunfar sobre las dificultades y sobre todo sobre esos estados de ánimo negativos que son resultado de no saber enfrentar las dificultades.

Detrás de un gran éxito siempre hay una gran derrota.

Voy a hablar de un hombre y después te diré quién es.



A la edad de 22 años este hombre falló en sus negocios, a los 23 años fue derrotado en la legislatura, a la edad de 24 años falló de nuevo en sus negocios, a la edad de 25 años fue electo para estar en la legislatura, a la edad de 26 años su esposa querida murió dejando su corazón destrozado. Este hombre a la edad de 27 años sufrió de un colapso nervioso, a la edad de 29 – 34 años fue derrotado por un conferencista en la Casa Blanca, a la edad de 34 años fue derrotado en el Congreso, a la edad de 37 años fue elegido para el Congreso, a la edad de 39 años fue derrotado de nuevo para llegar al Congreso, la edad de 46 años fue derrotado para poder llegar al Senado, a la edad de 47 años fue derrotado como candidato a presidente de los Estados Unidos, no calificó. A la edad de 49 años fue derrotado para llegar al Senado y a la edad de 51 años fue electo presidente de los Estados Unidos de Norteamérica.

¿Quién es este hombre que se rehusó a darse por vencido? Su nombre fue Abraham Lincoln. Su disposición a luchar, a soportar sus problemas y dificultades lo llevó a ganar la presidencia de los Estados Unidos. Qué hermoso ejemplo, los verdaderos ganadores son primeramente verdaderos perdedores. No te des por vencido, podemos perder muchas veces, pero finalmente ganar la batalla es lo importante.

Juan Bunyan fue un escritor y pensador cristiano en los siglos XV y XVI, autor del libro más vendido después de la Biblia, el cual que se conoce como el Progreso del Peregrino. El libro lo escribió estando injustamente en la cárcel; Su hija quedó sola y pobre, le amenazaron con nunca salir de la cárcel si seguía escribiendo sus cartas y pensamientos pero él se sobrepuso a estas dificultades y finalmente, este hombre, triunfó siendo el escritor más afamado en este tema, el Progreso del Peregrino, el libro más vendido después de la Biblia. Nunca se dio por vencido.

Beethoven, compuso sus melodías más sobresalientes cuando estaba sordo y su corazón cargado con gran dolor.

Handel y Mozart dieron sus obras más memorables cuando casi les alcanzaba la muerte, brindaron a la humanidad de obras preciosas memorables cuando estaban a punto de morir.

Hellen Keller, una persona ciega de fe inquebrantable dijo una vez: *“Yo camino en mi cuarto con mis pies inestables, pero mi alma que es vencedora e inconquistable, clama por volar con alas de águila.* En otras palabras, nunca se dio por vencida.

¿Qué tenían todas estas personas en común? Ellos soportaron, ellos rehusaron darse por vencidos. Yo quiero decirte que cualquiera que sean tus problemas es importante que te asegures que no se vuelven ellos la fuente de tu derrota, sino sepas apoyarte realmente en Dios y en aquellos que puedan aconsejarte para no caer en ese desánimo.

La Fe, una llave maestra

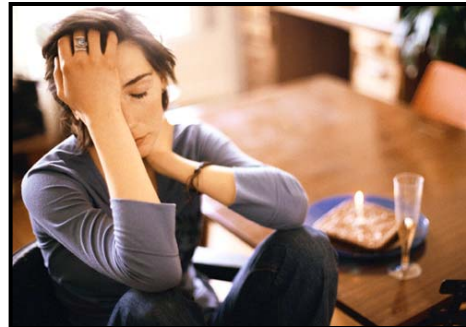
Ahora, eso no quiere decir que ocasionalmente no podamos sufrir desaliento o desánimo, porque ¿Quién no se desanima al oír las noticias de hoy?, Por favor, escuchamos noticias de recesión económica, desempleo, problemas, terrorismo religioso, escuchamos noticias de muertes, hambres, niños que son rechazados por sus hogares, que son abusados o asesinados por sus propios padres; vemos por ejemplo las cifras del aborto, actualmente hay millones y millones de personas que al año abortan en países como Estados Unidos, como Rusia. Vemos como la televisión provee y promueve perversiones, homosexualidad, criminalidad, crímenes horribles contra la humanidad.

Todo puede desanimarnos, vivimos en un mundo lleno de dificultades pero quiero decirte que realmente en el mundo hay aflicción, en el mundo hay problemas, y no podemos escapar o huir de ellos sino más bien enfrentar los que nos competen a nosotros, enfrentar y saber obtener fortaleza.

¿Qué sucede cuando los problemas son continuos? ¿Cuándo los problemas no son resueltos? ¿Cuándo los problemas son crónicos y aún las pequeñas cosas en tu vida,

en mi vida las empezamos a ver demasiado grandes? ¿Qué sucede cuando por ejemplo, como nos decía al principio Herbert Keison, no sabemos diferenciar entre lo que son las verdaderas aflicciones y un problema trivial?

Hay gente que porque el auto no funciona, se descompone su día, se echó a perder pero cuando viene la muerte de un hijo entonces razona y dice, qué tonto soy, por cosas tan pequeñas me preocupaba, como por un golpecito que trae el carro, o porque no anda bien la máquina, y ahora que se ha muerto mi hijo sé verdaderamente lo que es sufrir, no sé cuantos se identifican con esta declaración que hizo el señor Keison, Es importantísimo ¿no? Ten mucho cuidado, que los pequeños problemas no los conviertas en grandes, porque vendrán los grandes y entonces te darás cuenta que lo que sufrías era un juego, comparado con la muerte de un ser querido.



Vemos entonces que debemos aprender a tratar con situaciones donde no hay esperanza, donde nos sentimos desesperados, donde hay desesperanza, por ejemplo, cuando vemos que nuestro esposo no cambia, cuando vemos que la situación económica no cambia, cuando vemos que ese problema que nos afecta, un problema de salud, un problema económico, un problema familiar, alguna situación, no cambia, ¿Qué debemos hacer? No debemos darnos por vencidos. No debemos dejarnos vencer por las dificultades. No debemos en ninguna manera permitir que en nuestras propias vidas se destruya algo tan hermoso como es la vida, nuestros hijos, nuestra esposa y nos conduzca a un estado de desaliento, de desánimo y depresión.

Ahora, recuerda que necesitamos desarrollar algo que se conoce como la Fe. Para muchos la palabra fe es una palabra mística, que tiene que ver quizás con algo de religión, con algo de superstición, con milagros o con situaciones sobrenaturales, sin embargo el verdadero significado de la palabra fe es mucho más profundo que eso, es una confianza, una confianza que nace del corazón mismo del hombre, que lo ayuda a estabilizar su vida, a obtener fortaleza.

La depresión, una trampa sutil

La depresión podemos decir que es un problema mayor, que va en crecimiento, afecta a todos, a los niños, a los jóvenes, a los adolescentes, cada día hay más suicidios en adolescentes, cada año se incrementan. El suicidio o la tasa de suicidio en adolescentes se ha duplicado muchísimo en los Estados Unidos, en México está empezando a ser un problema alarmante social, en otros países de Hispanoamérica igualmente.

Cinco mil adolescentes cometen suicidio cada año en los Estados Unidos, de acuerdo a las cifras ofrecidas por el Centro Nacional de Ayuda para el Suicidio, tres veces más intentarán suicidarse. En un escaneo reciente en estudiantes de preparatoria conducido por la Asociación Americana de Pediatría encontró que el 60% de los adolescentes y estudiantes jóvenes dijeron haber tenido pensamientos de quitarse la vida. El 9% dice que al menos trató de hacerlos, quitarse la vida. Podemos decir que este es una triste

condición de la nación americana de países hispanoamericanos, de los países occidentales, la depresión.

De acuerdo a un estudio el 90% de los adolescentes suicidas expresan que nadie en sus familias los escuchó, que ninguno los atendió cuando clamaron o gritaron por ayuda. Además hemos dicho en nuestros programas anteriores y lo enfatiza la Asociación Americana de Pediatría que el cerebro de los adolescentes está en desarrollo y por tanto vemos que tiene un débil desarrollo emocional, un débil desarrollo lógico y no sabe tomar decisiones sabias durante la etapa de la adolescencia y es muy importante entonces, que los padres tomemos tiempo para escucharlos y ayudarlos a que no lleguen a esa puerta falsa, terrible y espantosa del suicidio.

La depresión abarca diferentes estados de ánimo en la mente, La depresión más frecuente es la que dura poco, esta puede producirse a través de que tú escuches una mala noticia: Se enfermó tu madre de gravedad o un hijo está en el hospital, o hay problemas financieros en el hogar, y esto trae una depresión, de corto tiempo, es la más frecuente, pero cuando no se sabe manejar esta depresión, cuando no se sabe vencer este estado de ánimo, entonces puede producir una depresión más profunda, más crónica, y puede llegar a ser de carácter de largo plazo, y trae sentimientos de desesperanza, de vacío, se pierde el gozo, la energía, se rebaja la autoestima, hay sentimientos de culpabilidad, de vergüenza y aún de suicidio.

La depresión específicamente entonces, si la orientamos desde un punto de vista emocional, es un problema real, existe en los Estados Unidos, en México, en América Latina, en el mundo entero y creo que los problemas hacen que cada días más personas padezcan depresión porque no sabemos cómo triunfar sobre los estados de ánimo negativos.

Siempre hay Esperanza

Fíjate que cuando Dios inspiró al Rey Salomón, él dijo estas palabras: *La esperanza que se demora es tormento del corazón*, muchas personas se sienten atormentadas en sus corazones porque no hay esperanza en sus vidas, se casaron con el deseo de ser felices y resulta que han pasado los años y se sienten desesperanzados porque su esposo no resultó ser lo que pensaban.

Otros en sus negocios se sienten derrotados porque los estos no produjeron la ganancia esperada, otros en la escuela, otros en sus padres, otros en alguna relación sentimental y así sucesivamente encontramos diversas situaciones o dificultades que afectan el estado de ánimo de las personas.



Pero volvamos al proverbio antes mencionado: *La esperanza que se demora es tormento del corazón, pero árbol de vida es el deseo cumplido*”

Analicémoslo, ¿Cómo podremos vencer la depresión, el desánimo, el desaliento, el darte por vencido, la tristeza inexplicable, los cambios de que un día estás bien contento y otro día estás bien triste llorando, llorando y llorando y no te aguantas?, ¿cómo

puedes triunfar sobre los estados de ánimo? Este proverbio nos da una base preciosísima, dice Proverbios 13:12 en las Sagradas Escrituras: *“La esperanza que se demora es tormento del corazón.*

Vamos a aplicarlo, toda persona que tiene su esperanza puesta en una situación y ésta se demora, es un tormento, por ejemplo, el que espera que su negocio produzca ganancias y no se producen, el que espera que su esposo cambie su carácter o su mal genio, o que se convierta en el esposo ideal y no se produce el cambio, el que espera un trabajo y el empleo nunca llega, el que espera que esa enfermedad que le atormenta por años se sane y no sana, el que espera que un hijo rebelde cambie y no lo hace etc. cuando esto se demora, cuando tarda en llegar la respuesta a ese anhelo que tienes, a esa necesidad, entonces se dice que hay tormento de corazón y hoy en día tenemos multitudes de personas que viven atormentadas en su propio corazón, sin embargo dice: *“árbol de vida es el deseo cumplido” y pues toda persona que ve sus deseos cumplidos es como un árbol de vida, o sea, es algo hermoso.*

Cuando una persona no ve que en su vida las expectativas de esperanza (ya sea en su familia, en su situación económica, en su enfermedad), se cumplan, tenderán tarde que temprano a deslizarse hacia la depresión, pues la depresión afecta los estados mentales y físicos del cuerpo mismo.

Hemos explicado que cuando hay alteraciones en los principios de la transmisión química cerebral, hay cambios en el estado de ánimo a causa de esto. Las personas se sienten “down” deprimidas, se sienten con pensamientos adversos,

Por ejemplo, las personas comúnmente dicen: “no puedo salir de esta” otros dicen”, “me siento desesperado, “nunca voy a cambiar” otros dicen: “nunca nunca podré ser mejor” o sea, la actitud es esta: “la situación es imposible, y eso no lo puede solucionar mi vida y eso me trae desaliento”. Otros dicen: “Me siento incapaz para lograrlo” otros dicen: ¿Para qué sirve intentarlo de nuevo? Otros dicen: No hay opciones, me siento vacío, me siento sin ayuda, no puedo dormir, todo el día estoy pensando en esto qué triste esta situación.

La verdad yo siento compasión por todas estas personas, yo atravesé por situaciones muy similares, la depresión seria, puede afectar negativamente la vida de las personas, y verla como algo que no vale la pena, que no trae recompensas, siendo que la vida es hermosa y preciosa y trae muchísimas recompensas cuando sabemos vivirla correctamente.

Entonces vemos que la depresión es algo serio, que afecta los sentimientos inclusive existe algo que le se conoce como la depresión maníaca, quiere decir que la persona se siente de repente muy bien, y al día siguiente se siente mucho muy mal. Entonces de optimismo a pesimismo hay una gran diferencia y esto puede ser una depresión de tipo maníaca.

Por muchas causas serias la depresión debe de tratarse ya que puede llevar al suicidio como lo hemos mencionado. Hay cuadros depresivos que se enmascaran y que cubren el gozo de la vida cuando la persona se siente continuamente inquieta, irritable, fíjate que los consultorios de los doctores están completamente llenos de personas que se sienten muy cansadas, *“no tengo fuerzas”* dicen, otros dolores de cabeza crónicos,

otros problemas de estómago entre otros problemas similares, y realmente creen que están enfermos, pero realmente el problema no está en su cuerpo, sino en su mente, y si la mente se tranquiliza, te darás cuenta que esos síntomas desaparecen, entonces tristemente muchos de estos pacientes están tratando de buscar una solución mágica, *“dame una píldora que me arregle”* y desgraciadamente quiero decirte que esto está llevando a muchos problemas de adicción porque hoy vivimos una plaga de abuso en la prescripción de drogas.

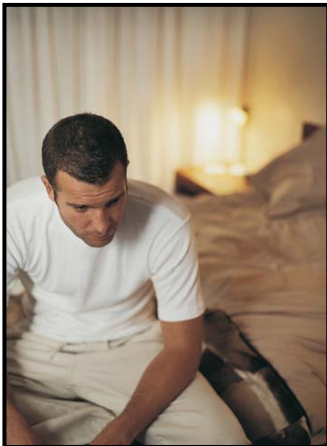
La paz, una joya muy valiosa

De acuerdo con un estimado del gobierno de Norteamérica 6 millones de americanos han abusado de la prescripción médica y como un resultado de este abuso muchas familias se desintegran y vidas son destruidas.

La gente quiere sentirse bien, *“dame la píldora, dame el medicamento que pueda cambiar mi vida”* La paz mental, es la mejor salud que pueda tener el cuerpo humano para que funcione bien todo, pero cuando no existe la paz mental entonces se tratan de buscar cosas que puedan limpiar el estado de ánimo decaído, como son el alcohol, las drogas, como bien tú sabes.

Tristemente podemos decir que otras personas dan salida a su estado de depresión mediante la violencia, la actividad sexual promiscua, otros se vuelven homicidas, otros se vuelven adictos al alcohol o a las drogas y sienten una agonía, un dolor mental, una debilidad, se sienten vacíos, inútiles, y no encuentran el propósito para vivir.

Es normal que sintamos dolor ante una pérdida, es normal que lloremos cuando hay una dificultad, es normal que sintamos tristeza cuando enfrentamos problemas,



situaciones familiares, sin embargo estos estados de ánimo no deben derrotarnos, al contrario, debemos aprender a triunfar sobre ellos.

De tal manera que podamos entender este proverbio precioso de la Sagrada Escritura en Proverbios 14:30: *“El corazón apacible es vida de la carne, mas la envidia es carcoma de los huesos”* se nos dice aquí que cuando el corazón está lleno de paz hay salud en sus cuerpos, muchos médicos y muchas de las investigaciones de la medicina moderna tienen que ver con esto: la paz mental.

Cuando la persona realmente tiene paz en su interior, aún su cuerpo sufre los beneficios de esa paz interior, habrá menos enfermedades psicosomáticas, menos estrés, menos problemas del corazón, diabetes, alta presión, menos trastornos mentales, menos problemas físicos.

La paz es algo que yo podría catalogar como la joya más preciosa que pueda obtener el ser humano, no son los diamantes de 24 quilates blanquiazules, puros y limpios, la joya verdadera es la paz. La paz interior, créemelo, mucha personas están desesperadamente gritando *“quiero paz”* *“quiero sentirme bien”*, *“ya no me aguanto a mi mismo”* *“ya no quiero situaciones adversas”* y aquí Dios nos da la respuesta querido amigo porque siempre en este programa *“Esperanza para la Familia”* hay esperanza,

hay esperanza para tu vida, hay esperanza para poder triunfar sobre los estados de ánimo negativos. Repito por un lado contamos con la ciencia médica, es increíble lo que los antidepresivos han logrado para reducir la tasa de suicidio y depresión casi en un 80% de los casos.

Es posible ver médicos hoy sumamente preparados en las neurociencias y además con corazones humanos, compasivos que pueden ayudarte y comprenderte, también tienes el recurso de echar mano a tu amigos y consejeros, ya sea un consejero espiritual, un consejero familiar, el maestro de escuela, el amigo, el que pasó por el problema, o sea no estás solo en el problema que enfrentas, pero por encima de estas cosas está comprobado científicamente y espiritualmente que la paz interior es la respuesta para poder vencer y triunfar sobre las dificultades que producen los diferentes estados de ánimo negativos.

Y esa paz Dios la da.

Pero fíjate como dice en Proverbios 14:30:

“El corazón apacible es vida para la carne, mas la envidia es carcoma de los huesos”

Muchísimas personas hoy se sienten enfermas, agobiadas, cansadas, estresadas por causa de la envidia y ésta tiene que ver con no poder alcanzar ese estándar de vida que esta sociedad materialista te quiere hacer ver como lo más bello que hay, ¿Cuál es? Muchas tarjetas de crédito, muchas casas, lujo, vacaciones al año, ropa de moda y te pintan un estándar de vida tan alto que la población promedio no lo puede alcanzar, hablando con todo respeto. Porque los sueldos no alcanzan apenas ni para pagar los gastos de la luz.

Ya el sueldo que ganes, mucho o poco se te va en pagar los gastos fijos de la casa, cuanto más poder tener un automóvil último modelo, varios ranchos o casas, joyas, viajes, ropas será difícil, el que pueda alcanzar eso qué bueno, que lo disfrute, no hay envidia, pero qué con aquellos que no pueden alcanzar estas metas y que se sienten con tristeza, con ese desaliento de no poder obtener lo que otros tienen, ya sea el marido ideal, la salud, la necesidad económica, y eso es una de las causas principales por las cuales hay gente enferma mental con trastornos de ansiedad como la depresión, el desaliento, etc.

Hay gente inclusive enferma físicamente, entonces veamos los principios sagrados como lo más importante, como la base misma del ser humano, para partir de ahí y entender que sí se puede, sí se puede y lo voy a repetir otra vez: sí se puede triunfar sobre las dificultades, sobre los estados de ánimo negativos.

Mantén tu mente fresca

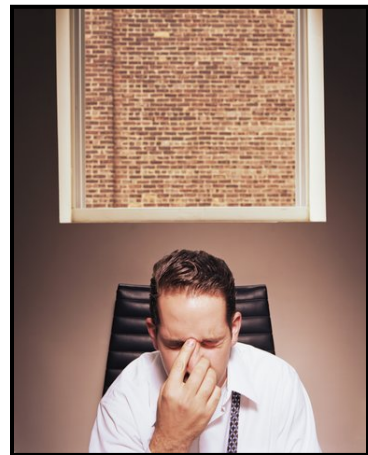
¿Cuáles pueden ser las causas que alteran los estados de ánimo? Primero, cuando tu mente se siente cansada o exhausta. Las personas que ya se sienten cansadas de pensar siempre en los mismos problemas, en la misma situación finalmente se fatigan la mente y puede venir la depresión o el desánimo, y aunque no lo creas, otra causa importante es alimentarte mal, muchas personas no saben alimentarse bien, comen demasiados azúcares refinados, almidones, grasas en su dieta, en vez de tener una

dieta balanceada, que pueda serle de al cuerpo para hacerle frente a los estados de ánimo negativos y a la mente.

La lectura, es el ejercicio de la mente, vuélvase usted un lector, abra los libros, lea despacio, memorice, medite, esto permite gimnasia para nuestra mente, y la hace menos propensa al desaliento y a darse por vencido, le da fuerza.

El ejercicio. ¿Sabía usted que el ejercicio diario balanceado está comprobado médicamente que trae beneficios enormes y es un antídoto para la depresión moderada o mediana? No se entienden bien los mecanismos porque se produce la mejoría con el ejercicio sin embargo en la Universidad de Dock el Señor James Luntelbock dice que las personas que hace ejercicio diario y moderado combaten la depresión mucho más rápido, qué importante, tómelo en cuenta por favor.

Además otra de las causas que pueden generar trastornos de ánimo en las vidas es trabajar mucho y no dedicar horas al sueño, es importante dormir el tiempo que tú requieras, hay personas que con cinco horas diarias se sienten bien, seis, siete, si ocho necesitas pues tendrás que dormir, es importante evitar que tu mente esté fatigada, deprimida y también busca una actividad creativa, hombre, ya no te des por vencido ahí pensando en el mismo problema todo el día enloqueciéndote ahí en tu cuarto por favor, hay creativities positivas, mujer, levántate anímate, ánimo, ánimo, ya no te deprimas, ponte a hacer algo creativo, algo que tú sepas que puede ser útil.



¿Te gusta la pintura? Toma clases de música, vete a un hospital, ponte a platicar con la gente enferma de cáncer y compara tu problema con el cáncer de ellos, cuando veas que sus cuerpos están pegados a sus huesos, lo digo con respeto, cuando los veas calvos por la quimioterapia que reciben, cuando veas esos niños moribundos, esos hombres ahí, desesperados por un cáncer y compara tu problema, que tu novio te dejó, que fracasaste económicamente esta semana, compárate con ellos y le vas a dar gracias a Dios por lo mucho que tienes.

Entonces es importante que entiendas que la depresión, el desaliento, los cambios de ánimo negativos se pueden vencer. A veces vienen nuestros hijos y nos dicen “Papá estoy aburrido” respóndele a tu hijo “ponte a hacer algo que rompa el aburrimiento” hay tantas cosas.

También el abuso de drogas y el abuso del alcohol produce estados de ánimo alterados, depresiones, etc, así es que cuidado con las drogas y el alcohol. También personas que están bajo tratamiento como barbitúricos, sedantes, tranquilizantes para aliviar su sufrimiento son drogas que tienen la tendencia de deprimir, de producir depresión a menos que estén bien recetadas por el médico especialista, son útiles en cada determinado caso según el médico.

De acuerdo al artículo “Un arsenal completo” nos dice lo siguiente: los antidepresivos son hoy digeridos por millones de mexicanos.

El año pasado 111 millones de prescripciones fueron escritas para antidepresivos para estados Unidos de Norteamérica. ¿Cómo ve usted? 111 millones de recetas! ¿Qué podemos decir de México? No lo sabemos, tenemos pocas estadísticas en Iberoamérica.

Piense por unos momentos qué estará pasando que la gente tiene que correr al consultorio y enfrentar un sinnúmero de citas y recetas, 111 millones de recetas fueron escritas por los doctores para recetar drogas antidepresivas.

Qué tiempos tan difíciles nos alcanzaron, la verdad que sí. Entonces es importante que cuidemos nuestro cuerpo también. El cuerpo es importante que comamos bien, durmamos bien, evitemos los tóxicos que nos son necesarios, las drogas, alcohol, demás, hagamos ejercicio, tomemos las cosas en serio, busquemos actividades recreativas, la lectura es excelente medio para darle vida nuestra mente de fortaleza y yo quiero enfocarte finalmente a Dios.

La Paz que el mundo no da

El recurso de toda esperanza, el recurso de toda paz, el recurso principal para vencer los pensamientos depresivos para reconocerle a El nuestros caminos, para que el diablo no gane más ventaja en nuestras vidas, capitalizando nuestras debilidades y pensamientos tristes para llevarlos a cosas peores, y para eso quiero decirte las sabias palabras del Señor Jesucristo en Mateo 6:33:

“Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia y todas las cosas os serán añadidas”

Dios en su palabra nos dice primeramente: Busca primeramente que Cristo Jesús sea el dueño y Señor de tu vida, que tus pecados sean perdonados, que encuentres por medio de Cristo Jesús la paz con Dios, la paz que Dios da no es la paz que nos da el mundo, lo hemos dicho antes, el mundo te ofrece paz, al mismo tiempo construye armas nucleares, sin embargo la paz que Cristo te da es una paz estable y duradera.

Un consejo precioso, por nada estéis en ansiosa inquietud, dale a conocer a Dios tu petición, ruégale a Dios, dale gracias, y la paz de Dios va a llenar tu pensamiento y tu corazón en Cristo Jesús.

Estoy parafraseando Filipenses capítulo 4:6-7, estamos tomando el texto sagrado, su aplicación, en la problemática de los estados de ánimo. Pero ¿qué más encontramos?

Yo quiero que veas este pasaje precioso, una joya extraída de las Sagradas Escrituras que creo que no hay otro pasaje que nos pueda dar una clara definición de cómo triunfar sobre las dificultades, Romanos 8:31 al 39:

¿Qué pues diremos a esto? Si Dios es por nosotros, ¿quién contra nosotros? El que no escatimó a su propio hijo sino que lo entregó por todos nosotros, cómo no nos dará también con el todas las cosas. ¿quién acusará a los escogidos de Dios? Dios es el que justifica, ¿quién es el que condenará? Cristo es el que murió, más aún, el que también resucitó, que además está a la diestra de Dios el que también intercede por nosotros.

Quién nos separará del amor de Cristo, tribulación, o angustia o persecución o hambre o desnudez o peligro o espada? Como está escrito: por causa de ti somos muertos todo el tiempo somos contados como ovejas de matadero, antes en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. En todas estas cosas, ¿cuáles? Las aflicciones, las tribulaciones, los problemas, la angustias, dice: Antes, en todas estas cosas somos más que vencedores, triunfadores, por medio de aquél que nos amó Cristo Jesús, por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo porvenir ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separa del amor de Dios que es en Cristo Jesús Señor nuestro.

Yo quiero hoy tomar este pasaje de la Sagradas Escrituras porque realmente nos da la palabra completa de cómo triunfar sobre las aflicciones, sobre las dificultades y aún sobre los estados de ánimo negativos como estamos tratando.

Qué hermoso, el día de hoy estamos meditando cuáles son las razones por las cuales se alteran los estados de ánimo, hemos hablado prácticos consejos para poder resolver en una forma razonable los estados de ánimo. Hemos hecho también una aplicación espiritual desde el punto de vista de Dios de cómo pueden tratarse los estados de ánimo y triunfar sobre ellos.

Creemos que esta serie de enseñanzas tituladas “Cómo vencer sobre las dificultades I, II y III que hemos estado impartiendo hasta el día de hoy serán una bendición para tu familia, para tus hijos, para poder fortalecer los valor familiares, para poder ayudarte a vencer estos días difíciles que nos han alcanzado para que le hagas frente a los problemas sin que ellos te destruyan física, mental o espiritualmente.

Que Dios te bendiga y que puedas ser tú un triunfador, sí un triunfador sobre las dificultades.

Esperanza para la Familia, A.C.
contacto@esperanzaparalafamilia.com

Lada sin costo: 01800 690 6235

www.esperanzaparalafamilia.com