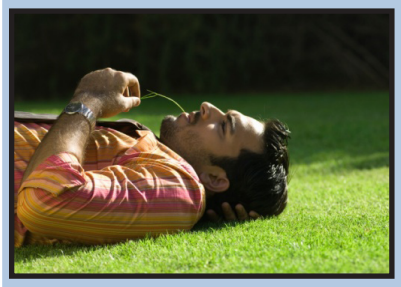
Tres montañas a mover

Una buena salud emocional

Hoy hablaremos de tres montañas que debemos mover en nuestra vida porque nos impiden el tener la felicidad verdadera y desarrollarnos como personas, y estas son: *la depresión, la pérdida de autoestima y la pérdida de esperanza.*

La *salud emocional* es necesaria para el desarrollo de nuestras vidas, ésta tiene que ver con el control de nuestras emociones. Es importante entender que puede haber aspectos en la vida que llegan a trastornarnos emocionalmente, como el estrés y la ansiedad.



También es importante reconocer que al tener ira, coraje, enojo, muchas veces esto expresa una situación interna, la cual denota un problema en la vida, ya sea causada por una dificultad en el trabajo, en la familia o en nuestras relaciones interpersonales.

Estas tres montañas pueden ser causadas por un rencor, resentimiento, amargura, rechazo, quizás en la infancia fuiste lastimado por un ser querido, tal vez recibiste rechazos hacia tu propia persona, ya sea por el color de tu piel, o tal vez por que llegaste al matrimonio y enfrentas situaciones que no esperabas y éstas trastornan tus emociones.

Es importantísimo aprender a ***controlar nuestras emociones,*** los pensamientos para que no se conviertan en preocupaciones o ansiedades. Para lograr esto, veremos algunos consejos básicos:

1. Aprendamos a expresar lo que sentimos, sin lastimar a los demás, usando las maneras adecuadas para hacerlo, el hablar con nuestro esposo, esposa o padres, según el caso, y expresarles lo que nos causa tristeza, lo que nos hace perder la esperanza, etc.

2. Es muy importante, también, *pensar antes de hablar o de ejercer una acción.* Las emociones, en el ser humano, son muy poderosas y pueden tener una consecuencia positiva cuando hay amor, el deseo de hacer el bien, etc; o en consecuencias negativas cuando hay odio, coraje, ira, pleitos.

3. Es esencial que *no nos obsesionemos con los problemas del trabajo,* de la casa o de la escuela. Hoy muchas personas viven obsesionadas, con un pensamiento que les atormenta, de desesperanza, problemas económicos, problemas en el matrimonio, problemas en la relación con otra persona y ese pensamiento trae consigo estrés.

4. Cuidemos nuestra salud física, haciendo ejercicio, llevando una dieta saludable y cuidando comer sanamente y dormir las horas necesarias para el cuerpo. No utilicemos ningún tupo de droga o alcohol para sentirnos mejor, porque la factura después es más costosa.

Es importante saber que los problemas emocionales, ya sea la depresión, algún trastorno de ansiedad o de estrés, sí pueden tratarse, para eso hay consejeros matrimoniales, terapeutas o nuestro médico familiar.

Lo importante es buscar la ayuda necesaria cuando el problema se va más allá de nuestras propias fuerzas.

Debemos estar concientes que existen causas que producen situaciones que pueden terminar en tristeza, como el perder un hijo, a un ser querido, perder bienes, enfermedades o cuando hay maltrato e incomprensión por otras personas.

No tratemos de curar la tristeza mediante obtener alegría, felicidad o gozo a través del dinero; porque se acaba, ni en la salud; porque cuando nos enfermemos se acabaría la felicidad. Tampoco se debe basar la felicidad en situaciones placenteras.

Cuando hablamos de las tristezas, nos referimos a las tristezas del mundo, que afligen, producen dolor, muerte de la esperanza, depresión cuando esa tristeza no es controlada y que puede llevar a nuestra vida a un fracaso totalmente.

Problemas emocionales en el matrimonio

En muchos matrimonios se generan situaciones tensas que producen un trastorno emocional en la

pareja o producen una frecuente tristeza y sensación de fracaso en el matrimonio.

Por ejemplo, estudios realizados en la Universidad de Denver, en Estados Unidos, nos muestran que la unidad de los cónyuges puede ser afectada en 4 áreas: su manera de tratarse, de escucharse, de dialogar y de entender que son una sola carne, como dice Dios *"dejará el hombre a su padre y a su madre y se unirá a su mujer y serán una sola carne".*

Estamos hablando de una unidad de la pareja que es indisoluble. Y es importante, si tú quieres tener un matrimonio con éxito, es necesario que puedas mantener tus emociones bajo control.

Las investigaciones muestran que quienes tienen un matrimonio estable son menos propensos a tener discusiones explosivas y sin control.

Pero veamos qué cosas debe cuidar un matrimonio para evitar afectaciones emocionales:

a) Hay palabras que pueden ser muy hirientes y debemos de cuidarnos de hacer uso de ellas ya que somos personas con sentimientos, y cuando éstos son heridos y lastimados por una palabra hiriente, puede causar división en la pareja, o distanciamiento.

Esto se nota cuando empieza una discusión, por una asunto familiar, e inmediatamente lo que trata de hacer el esposo es invalidar la discusión de la esposa, no quiere escucharla, o viceversa.

Comienzan estas palabras a herir como un cuchillo, a "cortar" el corazón de la esposa o del esposo y, llegan a destruir al matrimonio.

b) Cuando se invalida el diálogo o la discusión sana en el matrimonio, es la primera señal importante que ese matrimonio va directo al divorcio, a menos que logre salvar la comunicación.

c) El "provocar". Cuando el esposo sabe que su esposa tiene problemas emocionales, que es sensible y la provoca, está haciendo que la unidad o la intimidad del matrimonio se evapore.

Por tanto él debe de ser muy cuidadoso son ella. Las mujeres, estructuralmente hablando, son más sentimentales que los hombres, más propensas a dejarse llevar por una emoción, por un sentimiento; en cambio, el hombre es frío y calculador, existen grandes diferencias en el carácter.

d) Las malas interpretaciones. Otra cosa que destruye al matrimonio, es cuando se dan las malas interpretaciones en el diálogo o en la discusión. Cuando se cree que lo que me dice mi cónyuge es para provocarme o molestarme.

El interpretar negativamente las actitudes de otra persona es peligrosísimo y daña la relación en el matrimonio y ejerce un grado de estrés y de tensión que puede convertirse en depresión. Podemos entender esta situación como "malicia": el pensar mal de otra persona, sin estar seguros de que realmente está actuando así, o pensar que lo hace para dañarnos.

e) El evadirse. Además, otra forma de terminar rápido con la discusión o el diálogo y llevar al matrimonio al fracaso, es cuando uno de los cónyuges se retira de la discusión. En una forma sutil, sale del lugar donde se esta dialogando, trata de callar a la pareja, cambia de conversación, etc.

Todos estos son síntomas muy malos en un matrimonio, que si no se corrige profundamente el diálogo y la comunicación irán directamente al fracaso.

Los resultados de las investigaciones nos dicen que **los matrimonios fructíferos, son aquellos que eliminan los riesgos,** tales como las discusiones acaloradas, la falta de diálogo y la incomprensión, las interpretaciones negativas o la malicia.

Son matrimonios que saben confrontar estas realidades, como las discrepancias, diferencias, problemas económicos, los relacionados con la crianza de los hijos, problemas de salud, etc.

Primera montaña: la falta de esperanza

Ahora trataremos otra gran montaña: abordaremos el tema de *la falta de esperanza;* y con ello nos referimos a personas que han perdido la esperanza en esta vida.

Quisiera citar un texto de la Palabra de Dios, la Biblia, que se encuentra en Proverbios 13:12 y dice: *"La esperanza que se demora es tormento del corazón",* y esto tiene un principio bastante claro, ¿por qué mucha gente ha perdido la esperanza? Porque hay situaciones que hacen que la esperanza demore.

Por ejemplo, muchísimas mujeres llegan al matrimonio enamoradas de su esposo, haciendo votos de fidelidad, de servicio, de amor hasta la muerte, sin embargo cuando se dan cuenta cuando su marido no es la clase de hombre que ellas esperaban, cuando empiezan los pleitos y las discusiones, o cuando surge la infidelidad por parte de uno de los cónyuges, la esposa o el esposo, se siente desesperada (o).

Cuántas personas se sienten desesperadas porque no tienen realmente esperanza en la vida.

Podemos decir que *la esperanza es el oxígeno del alma,* el alma se siente libre, vivificada, con vida, cuando existe la esperanza real en nuestras vidas, pero cuando no la hay, estamos sofocándonos.

La esperanza real y verdadera es aquella de la vida eterna, esperar algo real, y me refiero a términos de las Sagradas Escrituras, *"La esperanza verdadera no avergüenza porque el amor de Dios se ha derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos ha sido dado".*

Estas palabras las cita el apóstol Pablo a la iglesia de Roma.

Cuando hemos recibido ese amor, porque hemos creído en Cristo Jesús, porque hemos puesto nuestra confianza en el salvador de este mundo, que murió por nosotros para salvarnos, recibimos el amor de Dios, el cual se derrama en nuestro corazón por el Espíritu Santo, y ese amor produce en nuestra vida una esperanza real, y esta esperanza, no avergüenza, porque es la vida eterna.

Y cuando vivimos con esa esperanza en este mundo, aunque estemos rodeados de aflicciones, de problemas, aunque no se cumplan las expectativas que teníamos nosotros de la vida, podemos ver que hay esperanza.

Hay situaciones que van más allá de nuestras fuerzas, que son como una neblina fuerte que nubla nuestra vida, produce desesperación, perdemos la confianza, el ánimo hasta llegar a un estado de depresión.

Segunda montaña: la depresión

La depresión es un estado de ánimo negativo frecuente y persistente donde no sólo afecta a nuestra mente, sino que nuestro cuerpo también se ve afectado, no podemos dormir correctamente, comer, concentrarnos, etc.

Si tú te sientes triste todos los días, si tienes poco interés en las cosas que antes te ocasionaban placer, si duermes poco o mucho, si comes mucho o poco, si te encuentras cansado la mayor parte del tiempo, si encuentras dificultad en la vida para poder tener relaciones conyugales con tu esposo (a), si te sientes sobrecargado por las preocupaciones de la vida, si no tienes esperanza en el futuro, si no te sientes digno, si a veces te vienen pensamientos de quitarte la vida; si tienes alguno de estos síntomas persistentes, podríamos decir que tienes depresión.

Y la depresión es una montaña que se atraviesa en la vida y nos impide caminar correctamente, porque la depresión nos lleva a la desesperanza, al desánimo, nos sentimos incapaces y nos damos por vencidos, ante los problemas que podemos enfrentar en la vida.

Hay personas con depresión que viven culpando a sus seres queridos de que no les interesan sus problemas, y aunque tratas de hacerle un bien a esa persona, no hay gozo o felicidad al recibir el bien, sino que se siente profundamente desanimada.

En una ocasión tuve la oportunidad de atender a una mujer en la consejería que se culpaba a sí misma porque descubrió que su esposo le estaba siendo infiel con otra mujer y ella, sin ser responsable, empezó a culparse de esa infidelidad, y ella pensaba que debería de tener la casa más limpia, cocinar más sabroso, adelgazar, para poder arreglar ese problema, hasta que finalmente se dio por vencida.

Realmente ella no era la culpable de esta infidelidad, ella cumplía con sus deberes, sin embargo este hombre quiso tener una relación fuera del matrimonio y esto produjo estragos en el estado emocional de ella, al grado que se sentía como si estuviera en un pozo y que no podía salir.

Cuando revisamos las Sagradas Escrituras, podemos encontrar esperanza para los estados depresivos, por ejemplo, en el Salmo 88 versículos 1 a 5, dice lo siguiente: *"Oh, Señor, Dios de mi salvación",* en Dios hay salvación real para la depresión, con esto no quiero decir que los medicamentos no son necesarios, toda persona con depresión deberá buscar inmediatamente ayuda de su médico o de un especialista.

Pero el que cura la raíz, el origen de la depresión y trae una paz estable en la vida es Dios, ya que de Él

viene la salvación.

La salvación quiere decir el perdón de pecados, en una persona que se siente culpable por lo que ha hecho; porque ha sido infiel, porque ha mentido, robado, defraudado a otros, porque tiene rencor en su corazón y se sentía deprimida por causa de su pecado, cuando la persona se arrepiente, cambia su forma de vida y se vuelve a Dios con humildad y sinceridad y por medio de Cristo Jesús encuentra la salvación.

Sigue el salmista en el Salmo 88, versículo 3: *"Porque mi alma está hastiada de males…".* Muchísimas personas se sienten fastidiadas, hastiadas, sobrecargadas por los males que viven, en otras palabras, en depresión.

Dice el versículo 4 *"Soy como hombre sin fuerza";* faltan fuerzas para enfrentar los problemas cuando una persona está deprimida. Muchas personas ya no encuentran placer en las cosas que antes les daban placer: salir con su esposo, a un paseo, a un restaurante, etc.

La persona con depresión ya no quiere hacerse responsable de las cosas, no tiene fuerzas, no quiere pagar los recibos, tiene descuidada su casa, y muchas personas tristemente se dan por vencidas, caen en desconfianzas y desesperaciones, porque la esperanza se dilata.

La confianza real en Dios es la medicina que cura realmente la desesperanza. Si tienes un familiar con depresión tal vez te sentirás frustrado al tratar de ayudarle.

Desgraciadamente muchas personas tratando de aliviar la depresión buscan su felicidad en las drogas, en el alcohol, y aunque éstas producen una sensación de alivio temporal inmediatamente después que pasa el efecto se dispara una ansiedad terrible, la depresión se hace mucho más fuerte, ya que tanto el alcohol como las drogas son depresivos.

¡Qué precioso es el fruto del Espíritu en una vida!: gozo, amor, paz y templanza, este es el fruto que produce Dios morando en nuestra vida por medio de Cristo Jesús.

Lo que nosotros no podíamos hacer antes, en nuestras propias fuerzas, ahora en Cristo todo lo podemos hacer, porque Él nos fortalece; podemos tener control propio sobre nuestros sentimientos a manera que no dejaremos que éstos se conviertan en iras o en corajes. Podemos tener control propio sobre nuestros deseos y pasiones y poder ser fieles a nuestra pareja en el matrimonio.

Esto *realmente* funciona en la vida, lo que produce paz, estabilidad en el alma, podemos estar viviendo en un mundo de caos, de situaciones adversas, difíciles de sobrellevar, sin embargo esa paz que produce Dios en nuestra vida nos sostiene, nos alimenta, nos guarda de no caer en la desesperación, en la desesperanza ni darnos por vencidos.

Tercera Montaña: la falta de autoestima

Por último, gran cantidad de personas no se sienten dignas, sienten que su vida no tiene valor, que no tiene uso práctico.

Un ejemplo, hoy en día vivimos en ciudades donde se concentra mucha población buscando trabajo. Y esa gente, al llegar a la cuidad empiezan a vivir aislados, en las zonas marginadas, donde hay poca higiene, donde no hay servicios primarios como el drenaje, agua limpia y eso hace que la gente pierda su propia dignidad y *se sienten menos que otros.*

Para otros *la desintegración familiar* hace que pierdan su dignidad, muchas mujeres se sienten fracasadas, inútiles porque sus esposos las traicionaron.

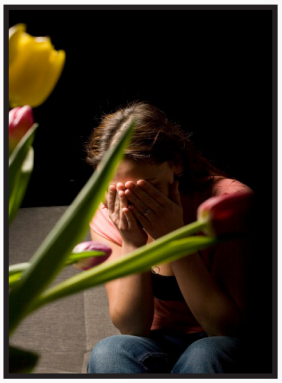
También muchos niños han perdido su dignidad *porque no tiene un hogar estable,* sino que experimentan el divorcio que genera dolor, la separación de sus seres queridos, problemas emocionales, económicos.

También genera el abandono de sus padres, y experimentan el hacerse responsables de hacerse cargo de la economía familiar desde temprana edad y les evita la educación. Siendo forzados a realizar trabajos pesados y difíciles.

La UNICEF estima que cerca de 100 a 200 millones de niños trabajan más de doce horas diarias en labores pesadas en países industrializados y en desarrollo, trabajando en condiciones peligrosas, ¿cómo van a tener energía para estudiar y prepararse en la vida?, ¿cómo van a tener preparación? Muchas veces esto los lleva a perder su dignidad, sienten que no valen y que no sirven para nada.

Solamente en Brasil, se estima que más de 7 millones de niños trabajan en industrias de 10 a 14 horas. Muchas de las familias en Brasil viven a costa del trabajo de sus hijos. Más del 65% de los niños que trabajan contribuyen, por lo menos, en el 20% del ingreso de su familia.

En América Latina se estima que 15 a 20% de los niños trabajan y esto les priva de tener escuela y del ambiente del hogar. 5 mil niños entre los 6 y 14 años fueron recientemente encontrados en trabajos ilegales en un país centroamericano, produciendo explosivos.



En México aproximadamente cerca de 1 millón 900 mil niños viven sin los privilegios de un hogar, 240 mil de éstos, solamente en la capital, viven abandonados.

Todos estos niños han perdido la autoestima, la dignidad propia, se envilecen muchas veces o son abusados sexual o verbalmente y y esto los lleva a grandes traumas y complejos en sus vidas. En nuestra vida occidental muchos niños tratan de “incursionar” en el terreno de las drogas, tratando de “escapar” de la pobreza, de la desintegración familiar, del aburrimiento en el que viven y muchos de ellos se volverán adictos a las drogas.

¿Cómo encontrar la respuesta, para sentir que has cumplido el propósito en esta vida?

Es importante citar las palabras del libro de Eclesiastés, capítulo 2 versículo 10 y 11 dice: *“Y he aquí todo era vanidad y aflicción de espíritu y sin provecho debajo del sol”.* Mucha gente hoy no se siente satisfecha, sienten que les falta algo, y a pesar de tener dinero, éxito, trabajo, familia, sienten una gran necesidad interna.

Tú fuiste creado con un propósito de parte de Dios para tener una vida real, satisfactoria, donde pudieras encontrar la realización de esta vida.

Dios te creó primeramente para que le conozcas a Él. Existen muchos testimonios de vidas sin propósito, insatisfechas, fracasadas pero que un día escucharon hablar de Jesús, el hijo de Dios y que

Él ofrecía un propósito real por el cual vivir.

El testimonio de un gran periodista, el cual estaba asignado para cubrir la zona de Rusia y Cina, experto en el ruso y en el chino, posgraduado en dos ocasiones; un hombre culto y preparado, pero sentía que no tenía propósito real su vida y un día leyendo el Nuevo Testamento de las Escrituras encontró las palabras de Jesucristo cuando dijo; *“Yo soy el camino, la verdad y la vida”,* y puso su confianza en Él y encontró el camino y la vida.

Si tú estás enfrentando estas tres montañas, inamovibles en nuestras propias fuerzas, hay esperanza para ti, real y verdadera. Lo primero que tienes que hacer en reconocer los problemas que enfrentas y no evadirlos, mira hacia arriba, en el Dios de los cielos, vivo y verdadero, Todopoderoso y lleno de compasión para aliviar tu necesidad.

Piensa en Él. Que Dios te bendiga.

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35 C.P. 64581
Página Web: http://www.esperanzaparalafamilia.org

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com