

EL PODER DE LA ESPERANZA

SECRETOS DEL BIENESTAR EMOCIONAL

JULIÁN MELGOSA Y MICHELSON BORGES



Asociación
Casa Editora
Sudamericana

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

El poder de la esperanza
Secretos del bienestar emocional
Julián Melgosa y Michelson Borges

Título del original: *O Poder da Esperança. Segredos do bem-estar emocional*. Tatuí, SP, Brasil: Casa Publicadora Brasileira, 2017.

Dirección: Pablo M. Claverie
Traducción: Aldo D. Orrego
Diseño del interior: Carlos Schefer
Diseño e ilustración de tapa: CPB

Libro de edición argentina
IMPRESO EN LA ARGENTINA - Printed in Argentina

Primera edición
MMXVII – 1M

Es propiedad. © 2017 Asociación Casa Editora Sudamericana.
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-987-701-656-7

Melgosa, Julián

El poder de la esperanza : Secretos del bienestar emocional / Julián Melgosa / Michelson Borges / Dirigido por Pablo M. Claverie. – 1ª ed. – Florida : Asociación Casa Editora Sudamericana, 2017.

96 p. ; 20 x 14 cm.

Traducción de: Aldo D. Orrego

ISBN 978-987-701-656-7

1. Vida cristiana. I. Borges, Michelson II. Claverie, Pablo M., dir. III. Orrego, Aldo D., trad. IV. Título.
CDD 248.4

Se terminó de imprimir el 28 de junio de 2017 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.

-110126-

Contenido

1. La salud también es cosa de su cabeza.....	5
2. Ansiedad: exceso de futuro.....	12
3. Depresión: exceso de pasado.....	22
4. Estrés: exceso de presente.....	35
5. Traumas psíquicos.....	47
6. Esclavos de los vicios.....	56
7. Sentimientos de culpa.....	66
8. Un monstruo dentro de nosotros.....	71
9. Consejos del Fabricante.....	77
10. El poder de la esperanza.....	88

La salud también es cosa de su cabeza

El tránsito fue realmente infernal. Después de un día de trabajo tenso, con problemas y más problemas que resolver, numerosos *mail* y llamadas telefónicas que contestar, todo lo que Pablo más quería era llegar a casa, comer algo, hundirse en el sofá y ver cualquier cosa en la televisión. Pero, los minutos perdidos en el automóvil se convirtieron en horas. Cuando llegó a su casa, ya era de noche. Entró por la puerta de la sala, se quitó los zapatos, tiró su maletín en una esquina, dijo un “¡Hola!” apresurado a su esposa y apenas vio a sus dos hijos, que jugaban en la alfombra. Se dio una ducha caliente, se puso ropa cómoda y se sentó a la mesa para cenar.

—¿Tienes algo para comer? —preguntó con sequedad.

—Tu mamá llamó hace un rato. Se quejaba de que no la visitas hace meses.

—Ella sabe que no tengo tiempo. Tengo mucho para hacer. Cuentas por pagar. Problemas que resolver. Y la nueva supervisora no me quita el ojo de encima. Mujer complicada. Parece tener miedo del futuro, que la compañía quiebre. Es difícil trabajar con ella. ¡Me está volviendo loco!

—Es que tú solamente hablas de esto últimamente: problemas, cuentas, supervisora. ¿Al menos te diste cuenta de que tus hijos están allí, en la sala? Marcos me preguntó toda la tarde a qué hora ibas a llegar.

—¿Todos los días lo mismo? ¡Solo reclamos, reproches! ¡Me reclaman en el trabajo, me reclaman en casa! ¿Crees que es fácil mantener a la familia solo?

Estas últimas palabras golpearon a Silvia profundamente. No era justo. Ella había dejado de trabajar por motivos de salud, y él lo sabía. Por supuesto que fue una bendición pasar más tiempo con los niños, pero escuchar las quejas de su marido todos los días se hacía insoportable.

—Nuestros niños están creciendo y apenas conocen a su padre. Por no hablar de nuestro matrimonio...

—¿Me puedes dar un respiro? Estoy cansado, con dolor de cabeza y sin paciencia para esta conversación.

En ese momento la hija de Pablo, una niña de seis años con pelo rizado y ojitos verdes, se acercó a la pareja y le entregó un sobre a su padre, quien respondió con brusquedad:

—¡Ahora no, hija! ¿No ves que tu madre y yo estamos hablando?

Se puso el papel en el bolsillo de todos modos, haciendo caso omiso de la niña, que se fue con los ojos llenos de lágrimas.

—¡Eres un reverendo estúpido! ¿No ves lo que estás haciendo con tu familia?

—¡Para mí fue suficiente! Me voy a la habitación. Perdí el apetito.

Pablo tenía la clara sensación de que estaba perdiendo el control de su mundo. Un hombre tan seguro, tan lleno de sí mismo, no estaba sabiendo cómo administrar su propia vida. Los pensamientos negativos lo atormentaban. Su cerebro parecía arder, y los malos recuerdos del pasado empeoraban todo. Ese cuerpo de mediana edad estaba demasiado cansado debido a la falta de ejercicio físico. ¿Cómo tener tiempo para eso? La supervisora estresada vivía pidiéndole informes. No quería pensar en nada más. Solo quería descansar, dormir y, tal vez, no despertar.

Cuando giró hacia un lado, sintió algo en el bolsillo. Tomó el sobre arrugado, lo abrió y encontró una breve carta escrita con lápices de colores. Se le revolvió el estómago, y leyó: “Papi, te amo”.

AGUJERO NEGRO

¿Quién no se ha sentido como Pablo, aplastado por los compromisos e incapaz de hacer frente a tantas cosas a la vez? ¿Quién no ha querido tirarlo todo y huir a una isla desierta? Bueno, tal vez usted sea un “suertudo” a quien todo le va bien, cuyos días transcurren de manera tranquila, sin ningún problema. Sin embargo, en este mismo momento, millones de personas sufren los efectos de la ansiedad, el estrés y la depresión, problemas cada vez más comunes en este mundo alocado, exigente y confuso.

Hace algún tiempo, una declaración del famoso físico británico Stephen Hawking ganó los medios de comunicación y resonó en todo el mundo. Sin embargo, esa vez no fueron los agujeros negros ni las teorías extraordinarias acerca de los multiversos. El tema era más común y bien de este mundo: la depresión. De hecho, Hawking, quien está confinado a una silla de ruedas hace décadas debido a una enfermedad neurológica degenerativa, dio consejos a las personas que sufren de depresión. Después de hablar de los agujeros negros, el científico comparó la depresión con estos cuerpos y señaló que, no importa cuán oscuros sean, no es imposible escapar de ellos.

Hawking declaró: “El mensaje de esta conferencia es que los agujeros negros no son tan negros como parecen. No son las prisiones eternas que pensamos. Las cosas pueden escapar de los agujeros negros; posiblemente, a otro universo. Así que, si usted se siente dentro de un agujero negro, no se dé por vencido: Hay una forma de salir”.

Estas palabras de aliento de Hawking ¿lograrán animar, de hecho, a alguien como Pablo, quien está viviendo en un “agujero negro” de depresión, ansiedad, trauma e incluso deseos suicidas? En realidad, ¿hay salida para estos problemas? ¿Hay esperanza? ¿Cómo salir de los agujeros negros que presenta la vida? Siga leyendo este libro, y usted se sorprenderá al descubrir que, en verdad, existe una salida a su alcance.

EL PODER DEL PENSAMIENTO

Aunque algunos exageran, el dicho popular “Querer es poder” tiene mucho de verdad. Cada atleta sabe que batir un récord no es el resultado de la simple preparación física, sino también del cultivo de la mente y el pensamiento. Del mismo modo, muchas de las cosas que hacemos, de las emociones que sentimos e incluso de las enfermedades que sufrimos tienen su origen en los pensamientos.

El *entorno* (personas, lugares y circunstancias), la *personalidad* (optimista o pesimista, sospechosa o confiada, habladora o silenciosa, persistente o voluble, etc.) y los *recuerdos* y las *experiencias* son los resortes impulsores de nuestros pensamientos. Cada persona puede controlar los pensamientos y dirigir su voluntad para obtener una reacción.

.....
¿Hay salida para los problemas? ¿Hay esperanza? ¿Cómo salir de los “agujeros negros” que presenta la vida?
.....

Aparte de las reacciones automáticas o las acciones repetidas como una cuestión de hábito, lo que hacemos proviene de los pensamientos, que se presentan antes que los actos. Vea estos tres casos:

- Antes de llegar a la inmobiliaria, Mauricio no pensaba en comprar una propiedad. Sin embargo el medio ambiente, la cortesía de los vendedores, las hermosas fotos de los departamentos y las facilidades de pago lo animaron a considerar esa posibilidad. Se fue a casa pensativo, e imaginó la mudanza a una residencia más grande y más segura, con la escuela en el barrio para los niños y el medio de transporte casi en la puerta del edificio. En dos días, firmó el contrato.
- Eloísa se fue a tomar un aperitivo con dos antiguas amigas de la universidad. Se divirtió muchísimo, y hablaron de un millar de cosas de aquel tiempo y la vida presente. Al volver a casa, Eloísa comparó su vida con la de sus amigas. Considerando todos los detalles, recordó el pasado y llegó a la conclusión de que ellas eran más felices. Inmediatamente fue dominada por una mezcla de tristeza y desilusión al reflexionar en sus propios logros. Este estado de ánimo la acompañó por varios días.
- Victoria tenía buena relación con todo el mundo. Sin embargo, meses

antes, tuvo una discusión desagradable con su hermano y no se hablaron más. Ella no quería hacer las paces, ya que había sufrido mucho por la afrenta de él. Cuando recordaba el momento del desacuerdo, se airaba, con el ritmo cardíaco muy alterado, y sentía náuseas.

En los tres casos, existe una clara relación entre el pensamiento y la conducta (o el estado de ánimo). ¿Qué habría sucedido si Mauricio, Eloísa y Victoria hubiesen cambiado el curso de sus reflexiones? Es probable que la conducta de cada uno habría sido muy diferente.

De todos modos, todos somos dueños de nuestros pensamientos. Y, como tales, con más o menos dificultad, podemos nutrirlos, dirigirlos, ampliarlos, reducirlos o rechazarlos. Muchas personas saben qué hacer cuando sienten alguna dolencia física, un resfriado, o un dolor de cabeza o de estómago. Sin embargo, pocos saben qué hacer cuando se sienten ansiosos, preocupados, nerviosos, agresivos o impacientes. Esos son estados de ánimo tóxicos que deben ser combatidos. Usted puede aprender a hacerlo a través de este libro.

¿Cómo puede identificar sus pensamientos negativos? ¿Cómo saber si lo llevarán a conductas indeseables o a un estado de ánimo negativo? Para evitar pensamientos inapropiados, debe adoptarse un estilo de vida guiado por principios y valores universales como la honestidad, la responsabilidad, la justicia, el respeto a los demás, la integridad, la veracidad.

Una advertencia: las personas que tratan de ejercitar una rutina de pensamientos como una solución en sí misma, a veces se crean una sobrecarga emocional y un sentido de autohipocresía. La idea principal es cultivar los buenos valores, como una semilla, y desarrollar un estilo de vida que crezca gradualmente con esa perspectiva. Los que son guiados por estos ideales terminan, de manera natural y espontánea, nutriendo pensamientos optimistas y elevadores, con los correspondientes resultados beneficiosos.

En el *Manual de la salud del cuerpo y la mente*, los investigadores David Sobel y Robert Ornstein mostraron evidencias de los beneficios del pensamiento optimista y la sensación de control sobre algunas áreas de la salud:

Sistema inmunológico – La saliva humana contiene sustancias químicas que nos protegen de las infecciones. Los niveles de protección de estas sustancias son más eficaces en los días en que nos sentimos felices y satisfechos que cuando estamos tristes.

Cáncer – Un grupo de pacientes con cáncer fue enseñado a pensar de manera positiva y significativa. También aprendieron técnicas de relajación. El estudio mostró que los anticuerpos de esos pacientes se volvieron mucho más activos que los de los pacientes que no habían recibido esas instrucciones.

Longevidad – Un grupo de residentes de edad avanzada en los centros de la tercera edad ahora tiene libertad para tomar decisiones pequeñas (tipo de

comida en la cena, elegir una película una vez por semana, etc.). Al hacer esto, ellos estaban más satisfechos y felices. Después de un año y medio, la tasa de mortalidad del grupo fue de un 50% más bajo que la de los que no tenían posibilidades de tomar decisiones.

Curso posoperatorio – Se presentaron datos de personalidad de los pacientes sometidos a cirugía cardíaca, dividiéndolos en optimistas y pesimistas. Los optimistas se recuperaron más rápido, sufrieron menos complicaciones y regresaron rápido a sus actividades.

Salud en general – A los participantes de una encuesta se les pidió que elaboraran una lista de acontecimientos positivos y negativos que, a su juicio, les sobrevendrían en los próximos años. Dos años más tarde la salud de todos fue examinada y se encontró que, en comparación con los que tenían puntos de vista negativos, los optimistas sobre el futuro tuvieron menos síntomas de enfermedad.

.....
Ser feliz y disfrutar de la vida con alegría y optimismo es un objetivo deseable que vendrá por su propia iniciativa y no de una manera casual.

Una forma de lograr el estilo optimista de pensar es rechazar los pensamientos negativos y reemplazarlos con opciones positivas. Los pensamientos pesimistas a menudo sorprenden a la persona de forma automática y sin ninguna lógica. Por tanto, es importante identificarlos y cambiar ese tipo de pensamientos. Pablo, por ejemplo, antes que se diera cuenta, estaba pensando en los problemas laborales, la supervisora molesta, las quejas de su esposa...

El pensamiento optimista tiene que ser una constante, un estilo de actividad mental. Debe extenderse también a todos (o casi todos) los aspectos de la vida. Estas son las áreas que deben tenerse en cuenta:

Pensamiento positivo de sí mismo – Trate de no formar su autoconcepto comparándose con los personajes de la televisión y la vida pública. Todos presentan una imagen irreal. Reconozca sus limitaciones y haga algo para mejorar. Sobre todo, no se olvide de resaltar sus valores y habilidades. Prevenga y rechace los pensamientos autodestructivos. Lea San Lucas 21:15 en su Biblia.

Pensamiento positivo sobre el pasado – El pasado no puede cambiarse. Debe aceptarlo; incluso los acontecimientos desagradables que ocurrieron. No culpe al pasado por las dificultades de hoy. Esto es totalmente inútil. Nunca se preocupe por lo que pasó de desagradable, déjelo atrás. En cuanto a las alegrías y las victorias del ayer, recuérdelas y disfrútelas, y su actitud será más positiva. Lea Filipenses 3:13 y 14.

Pensamiento positivo para el futuro – El futuro puede cambiar. Su actitud actual afecta el éxito de mañana. Pensar con confianza y con esperanza en el

mañana aumenta la probabilidad de un futuro más feliz. Y, si hay algo negativo que pueda ocurrir, haga planes ahora para evitarlo en lugar de angustiarse. Lea Jeremías 29:11.

Pensamiento positivo en relación con el medio ambiente y la gente – Colóquese “anteojos de tolerancia” y mire a su alrededor. Aunque no todo es perfecto, también hay cosas bellas y experiencias agradables. No juzgue a las personas, sino confíe en ellas y respételes. Disfrute de lo que hacen bien. Trate de entender sus problemas y ayúdelas. Así, su actitud le producirá satisfacción. Lea Filipenses 2:3 y 1 Tesalonicenses 5:11.

Ciertos recelos sin ningún fundamento se apropian de la mente de muchas personas. Son ideas que no tienen ningún sentido lógico, y causan infelicidad y trastornos. Por ejemplo:

- Estamos rodeados de peligros y riesgos constantes, y es natural que siempre estemos preocupados y temerosos.
- Las personas pobres y desafortunadas no pueden hacer nada para mejorar su situación.
- Para ser feliz y vivir en paz conmigo mismo, tengo que ser aprobado y querido por todos los que me conocen.
- Siempre hay una solución perfecta para cada problema; pero, si no se la aplica, las consecuencias serán desastrosas.

Las declaraciones anteriores son engañosas. Estar de acuerdo con ellas puede traer como consecuencia dolor psicológico e infelicidad. Usted debe hacer esfuerzos para identificar y analizar sus pensamientos erróneos. Razone de manera lógica para rechazarlos y aceptar alternativas mejores.

EL CONTROL DE LAS TENDENCIAS MENTALES

Debido al mal estilo de vida de Pablo, sus pensamientos y sus sentimientos en los últimos meses eran casi todos negativos. Su estado físico y emocional fue el resultado de una serie de factores que deben ser examinados con más calma, pero gran parte de la “atmósfera pesada” que lo rodeaba tenía que ver con su diálogo interior. Si sus relaciones “externas” no iban bien, su relación consigo mismo era aún peor.

Las personas a menudo tienen una tendencia general a pensar positiva o negativamente. En gran parte, esa tendencia depende del estilo de diálogo interior, que es continuo y automático. Conocer el tipo de diálogo que tenemos con nosotros es fundamental para abandonar los malos hábitos de pensamiento y buscar alternativas positivas con qué contribuir a la solución de esas situaciones. Observe el tipo de pensamientos de Pablo y considere posibles alternativas:

Autodiálogo negativo: “Todo esto es horrible”. “No puedo resolver nada”. “Mi vida no sirve para nada”. “Estoy perdiendo a mi familia”.

Alternativa: “No está tan mal. Podría ser peor”. “Tal vez, con un poco de esfuerzo y paciencia, pueda arreglar una cosa a la vez”. “No todo está mal, pues hay cosas buenas en mi vida”. “Si me dedico a mi familia un poco más de tiempo con calidad, pueden mejorar nuestras relaciones”.

Hay personas que creen que la alegría y la felicidad son cosas del azar, un producto de las circunstancias o incluso una cuestión de “suerte”. Sin embargo, por encima de lo impredecible, hay una elección personal. Ser feliz es una opción. Parece que algunos prefieren ser infelices, pero pueden elegir ser optimistas y disfrutar de una vida razonablemente feliz. Las decisiones simples, si se toman con determinación, pueden proporcionar un gran entusiasmo y evitar el desánimo. He aquí algunos ejemplos: “He decidido que voy a ser feliz”. “Hoy voy a ser feliz y no dejaré que el desánimo me controle”. “Voy a mirar el lado bueno de las cosas”. “A pesar de que mi supervisora se esfuerza por arruinar mi día, no me dejaré abatir”.

Ser feliz y disfrutar de la vida con alegría y optimismo es un objetivo deseable que vendrá por su propia iniciativa y no de una manera casual.

El pensamiento optimista es una excelente opción para preservar la salud mental y alcanzar los objetivos, pero no podemos creer que todo se soluciona con el pensamiento. El optimismo, aunque útil, está limitado en ciertas circunstancias: la muerte de un familiar, un desastre natural o un diagnóstico médico grave. En la práctica, es imposible tener un pensamiento optimista cuando estamos amargados o en una situación crítica. En estos casos, el pensamiento positivo puede llegar a ser engañoso; y en otros, hacernos perder de vista algunas realidades tristes. Hay “agujeros negros” de los cuales es aparentemente imposible escapar.

Laura descubrió eso de una manera difícil. Pero, cuando pensaba que no había solución para su vida, algo cambió.



Ingresa en <http://adv.st/pecap1> y mira videos, infografías, entrevistas y otros contenidos interesantes.

Ansiedad: exceso de futuro

Algunos dicen que la ansiedad es exceso de futuro, que la depresión es exceso de pasado y que el estrés es exceso de presente. ¡Ahora imagine a alguien que tiene demasiado de todo esto! Laura era esa persona.

Cuando tenía solo cinco años de edad, su padre abandonó a la familia por una mujer mucho más joven que su madre. Se fue y nunca regresó. La madre de Laura tuvo que trabajar duro para sostener y mantener la casa. Como no tenía a nadie a quien recurrir, dejaba a la niña en un vivero mientras se desdoblaba en los dos puestos de trabajo que consiguió con gran dificultad.

Laura siempre escuchó a su madre quejarse de la falta de dinero; así que, empezó a temer el futuro. Temía que su madre se fuese, como lo había hecho su padre. Tenía miedo de perder la casa, el dormitorio, la vida. No lograba relajarse. Vivía con la sensación de que en cualquier momento iba a ocurrir un desastre. Simplemente, no podía controlar los pensamientos negativos.

Dos años de una rutina masacrante terminaron cobrando un alto precio: la madre de Laura enfermó gravemente y murió a los pocos meses. La chica se encontró abandonada de nuevo, y su inseguridad alcanzó niveles alarmantes.

Adoptada por una tía lejana, Laura creció sin el calor de una madre o la protección de un padre. Tenía miedo de todo; pensar en el futuro le producía palpitaciones del corazón.

Al igual que Laura, la persona ansiosa sufre de un sentimiento de aprehensión y preocupación absolutas que altera bastante su vida normal. Las preocupaciones más comunes son las relaciones interpersonales, el trabajo, las finanzas, la salud y el futuro en general. A menudo se experimenta ansiedad generalizada donde no hay una verdadera razón para la ansiedad. Ese estado saca de control a la persona afectada, y la tendencia es expulsar su capacidad de vencer. La ansiedad puede surgir sin manifestaciones fisiológicas aparentes o evidencias corporales hasta que alcanza el síndrome de pánico.

La ansiedad y la depresión son los problemas más comunes de salud mental y aumentan cada día. En los grandes centros urbanos, una de cada tres perso-

nas sufre de ansiedad.¹ Por desgracia, las condiciones de vida de hoy parecen favorecer estos problemas, que traen mucho sufrimiento a los portadores de estas enfermedades y a sus familias. ¿Hay alguna manera de prevenir la ansiedad?

CÓMO PREVENIR Y SUPERAR LA ANSIEDAD

A menudo, los síntomas de los trastornos de ansiedad no se manifiestan hasta que una situación de estrés desencadena la crisis. Hay actividades preventivas de fácil realización que pueden evitar la aparición de la ansiedad y calmar los síntomas cuando aparecen:

Hable de sus problemas – Procure convivir con personas en estrecha relación de amistad, con quienes pueda compartir sus experiencias ampliamente. Los que siempre están aislados corren mayor riesgo de ansiedad. Si este es su caso, mantenga una buena relación con un familiar o un amigo que pueda satisfacer su necesidad de compañía.

Practique la relajación – La tensión acompaña a todas las formas de ansiedad, y es esencial saber cómo conseguir relajarse de una manera sistemática y habitual.

Utilice la respiración como un medio para evitar la tensión – Es sorprendente cómo algunos ejercicios sencillos de respiración pausada, profunda (del vientre hacia el tórax), pueden proporcionar calma ante una situación de ansiedad o angustia, lo que evita complicaciones.

Aliméntese de manera apropiada – La investigación muestra que evitar la hipoglucemia y tomar un desayuno con proteínas son hábitos que mantienen el equilibrio bioquímico del organismo y evitan los pensamientos que traen preocupaciones. Por lo tanto, coma alimentos saludables y comience el día con un buen desayuno: leche de soja, pan integral y frutas frescas.

Busque grupos de apoyo – Son grupos de personas con problemas similares. En muchas ciudades hay grupos de terapia organizados. En este contexto, usted aprenderá mucho de la experiencia de otros, y así podrá entender muy bien sus dificultades.

Por otra parte, investigaciones clínicas² nos llevan a la conclusión de que las técnicas más eficaces para el tratamiento de la ansiedad se basan en la psicología cognitivo-conductual. Veamos dos de ellas:

Dejar de pensar – Se ha demostrado eficaz, especialmente en asuntos que causan ansiedad. Si, por ejemplo, la causa de la ansiedad es el miedo a contraer una enfermedad mortal, identifique los pensamientos relacionados con este miedo (por ejemplo, la enfermedad de un familiar), o cualquier idea que inicie una cadena de problemas que terminen causando ansiedad. Al primer indicio de aproximación a este pensamiento, diga “¡No!”, y piense en otra cosa o en una actividad que pueda distraer la mente.

Desensibilización sistemática – Consiste en el aprendizaje de técnicas de relajación para poder hacer frente a la ansiedad en estado relativamente tranquilo. Esta tarea comienza con el pensamiento, continúa con una advertencia de la situación de ansiedad para, finalmente, abordar la ansiedad real. En otras palabras, la idea es repensar el tema en otro momento, para hacer frente a la situación real. La posibilidad de éxito es muy grande, y el procedimiento es rápido, pero requiere el apoyo de un psicólogo.

Estas técnicas pueden ser eficaces, pero son superficiales. A menudo los problemas de ansiedad pueden tener raíces profundas, como en el caso de Laura. En estas circunstancias, es necesario combatir la causa del problema y no solo los síntomas.

TIPOS DE ANSIEDAD Y SUS SÍNTOMAS

Ansiedad generalizada – Puede presentar tres o más de los siguientes síntomas, la mayoría de los días en los últimos seis meses:

- Sensación de inquietud o “nerviosismo”
- Fatiga
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad
- Tensión muscular
- Alteraciones del sueño

Ansiedad con ataque de pánico – Puede mostrar cuatro o más de los siguientes síntomas. Pueden desarrollarse bruscamente y alcanzan su máxima expresión en diez minutos:

- Palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado
- Sudoración
- Sibilancia
- Temblores o conmociones
- Escalofríos o sofocos
- Sensación de ahogo
- Sensación de miedo
- Dolor o malestar en el pecho
- Náuseas o molestias abdominales
- Sensación de mareo
- Boca seca
- Miedo a perder el control o volverse loco
- Miedo a morir
- Sensación de hormigueo

CAUSAS PROFUNDAS DE ANSIEDAD

Se sabe por experiencia que la inseguridad personal y la sensación de fracaso son causas profundas de ansiedad. Tenga en cuenta que, además, Laura intentaba tener éxito en todo lo que hacía solo porque se sentía insegura y fracasada. También es común encontrar sentimientos de culpa como el responsable final de esos acontecimientos; de ahí la importancia del perdón, para nosotros y para quienes debemos perdonar.

La inseguridad personal y la sensación de fracaso tiene que ver con la baja autoestima. En cuanto a la persona con sentimientos de culpa, es importante examinar el pasado y procurar obtener el perdón de los ofendidos; o, mejor, cambiar por completo la propia conducta, si eso es la causa del malestar. Tenga en cuenta que el Espíritu Santo estaba trabajando en la mente de Laura (Filipenses 4:6, 7) con el fin de que ella pidiese perdón a quienes había oprimido en el trabajo y perdonar a su padre, quien la abandonó cuando era niña.

.....
La persona que acepta a Dios como fuente del perdón experimenta la reconciliación: paz consigo misma y con los demás.

La persona que acepta a Dios como fuente del perdón obtiene amplio beneficio a través de la oración. Esta es una experiencia de reconciliación que hace olvidar totalmente el pasado y ofrece un nuevo comienzo.

EL PUNTO DE INFLEXIÓN

La pequeña huérfana Laura creció. Fue en el tiempo de la escuela secundaria que su vida dio un vuelco. La tía que la crió no creía en Dios, y había enseñado a la sobrina que el universo y la vida simplemente habían *surgido* millones de años atrás. Para Laura, los seres humanos son el resultado de un “accidente cósmico”, que vinieron a la existencia por una combinación de factores, por pura casualidad. Por supuesto, estas ideas ayudaron a hacer de su vida un sinsentido.

Como adolescente, a Laura le gustaba caminar en una playa cerca de su casa. A menudo caminaba hasta la puesta de sol y se tumbaba en la arena para ver las estrellas aparecer en el cielo. La muchacha era inteligente, y sabía algo de astronomía y cosmología (en ausencia de familiares y amigos cercanos, los libros le sirvieron a menudo de compañía). Sabía que la existencia del universo depende de leyes finamente sintonizadas, de parámetros muy precisos, sin los cuales toda la realidad a su alrededor se desintegraría. Mirar el cielo estrellado trajo a su mente la extraña conclusión de que si hay un mecanismo, un reloj, tiene que haber un relojero. Pero si no existe el relojero, si no hay algo o alguien que ha creado todo y administra todo, por encima de todos, ¿qué sentido tendría la vida? ¿Qué esperanza habría para el universo?

Laura era consciente, de acuerdo con su visión naturalista, de la total falta de futuro para la vida. Ella sabía que si la Tierra no era destruida por una tormenta solar o los seres humanos, finalmente la extinguiría una guerra loca; que al final el universo colapsaría y se aplastaría sobre sí mismo, o se expandiría indefinidamente y consumiría toda la energía, siendo incapaz de mantener a cualquier ser vivo. Vivir ¿sería una ilusión? La mayoría de las personas evita pensar en ello solo porque no quiere vivir de ilusiones. Sin embargo, terminan haciendo exactamente lo que quieren evitar: viven de ilusiones, de placeres momentáneos, de logros fugaces, de sueños artificiales inventados por la industria del cine, los juegos, los entretenimientos. Lo mejor es hacer caso omiso de la realidad fría mientras viven una consentida realidad ilusoria. Si para ser feliz necesitaba entrar en ese juego, en esa cueva, eso es lo que haría. Lucharía para tener éxito y ser independiente. El abandono y la muerte no la afectarían porque no viviría para nadie. Sería una buena profesional. Ganaría dinero. Y después... Bueno, luego llegaría su fin. Punto final.

Laura progresó económica y académicamente, como estaba previsto. Obtuvo un título universitario, una maestría, consiguió un buen trabajo, escaló posiciones en la jerarquía empresarial y se ganó una posición envidiable. Pero la ansiedad no desapareció. En el fondo de su mente había un clamor por una razón para vivir. Sin darse cuenta, Laura acabó transfiriendo a sus subordinados toda su ansiedad, su estrés y sus frustraciones. Era extremadamente exigente y, a veces, incluso injusta.

El punto de inflexión en la vida de Laura se produjo cuando conoció a una colega de la empresa que parecía diferente a todas las otras personas que trabajaban allí. Era tranquila, alegre, confiada y siempre tenía una palabra de aliento. Laura estaba intrigada por la fuente de esperanza que parecía brotar de esa chica. Providencialmente, las dos se hicieron amigas. Charlando con ella, Laura descubrió que el cristianismo es una religión coherente y que la Biblia es un libro confiable, cuyos relatos históricos se confirman por decenas y decenas de hallazgos arqueológicos. Laura encontró que la creencia creacionista, según la cual Dios creó el universo y la vida, no es una "historia de viejas". Hay argumentos filosóficos y científicos consistentes que desafían seriamente la visión atea naturalista, en la cual había creído hasta entonces.

Varios textos bíblicos garantizaban que Dios existe y sostiene la vida de todas sus criaturas. Fue un descubrimiento muy especial para Laura el que ella no era un accidente cósmico que existía por mera casualidad. ¡No! Ella había sido planificada. Su vida finalmente tenía un propósito. Ella estaba descubriendo de dónde venía, por qué existía y hacia dónde iba.

Pero hubo un descubrimiento aún más liberador para la joven Laura. Al leer algunos libros, se dio cuenta de que personajes famosos, tales como Sig-

mund Freud y C. S. Lewis, habían tenido problemas con los padres en la infancia, y que esta mala relación terminó contaminando su punto de vista acerca de Dios. El resultado fue que ambos se convirtieron en ateos. Sucede que Lewis, en un determinado momento de la vida, tuvo la experiencia de conversión, la cual provoca una verdadera revolución interior: cambia corazonces, pensamientos y sentimientos. Lewis superó el pasado y perdonó a su padre. Freud, como se sabe, nunca pasó por una experiencia así. Continuó ateo, aunque la “idea de Dios” siempre le incomodaba.

Laura vio a estos dos personajes y a tantos otros que atribuyen a Dios las cualidades y los defectos de los padres. Para Laura, Dios la había abandonado hacía mucho tiempo. Sin embargo, esta percepción no se correspondía con la realidad. Quien la había abandonado era el padre de carne. El Padre celestial siempre había estado a su lado y ella no se había dado cuenta.

Esta es una realidad que también se aplica a usted. No importa el mal que le hicieron en la infancia; si sufrió abusos por parte de una persona cercana o fue acosado por alguien. ¡Dios no es esa persona! Dios nunca nos hará daño. Él es el Padre de amor. Solo quiere nuestro bien eterno.

Laura finalmente descubrió que Dios existe, que la amaba y estaba a su lado. Saber eso le quitó un peso acumulado durante muchos años. Todavía descubriría muchas cosas importantes que ajustarían su enfoque y la colocarían en el camino de la restauración. Sin embargo, en ese momento el Espíritu Santo de Dios estaba plantando una semilla en su corazón; dos ideas que no se saldrían de su cabeza: tenía que perdonar a su padre personalmente, y tratar de otra manera a las personas con quienes convivía y a quienes dirigía en el trabajo. La terapia divina estaba surtiendo efecto en su vida.

LA TERAPIA DIVINA

Laura era la ansiedad en persona. El miedo, el abandono y la inseguridad experimentadas en el pasado ayudan a entender por qué era así. La ansiedad sobreviene por miedo al futuro. Nadie sabe lo que pasará mañana. Solo Dios conoce el futuro. Esto ha llevado a muchas personas a poner su fe y su confianza en el Todopoderoso, que ama y protege a quienes lo aceptan. El tratamiento divino tiene tres aspectos:

Individual – Una persona necesita influir en su vida interior, lo cual se refleja en el hecho de que la vida no se resume en nacer, vivir y morir. Esta reflexión da cabida a una perspectiva que va más allá del aquí y ahora. Incluye la comprensión del destino de la familia humana y, especialmente, del plan de Dios para la salvación eterna, como se explica en la Biblia.

También ayuda a una persona a adquirir una perspectiva a largo plazo, lo cual le da confianza en el triunfo final del bien sobre el mal. Como medida

para el alivio inmediato, la terapia divina utiliza la repetición de versículos bíblicos claros y llenos de poder. También utiliza la meditación sobre la base de las promesas bíblicas; por ejemplo: “A tu izquierda caerán mil, y a tu derecha caerán diez mil, pero a ti no te alcanzará la mortandad” (Salmo 91:7).³

Social – No es solo por la adoración en comunidad (culto) y por las palabras de otros como Dios puede intervenir. También lo hace por medio del ejemplo y la actitud que esas personas manifiestan. El Espíritu Santo puede usar a tales personas para hacer su “terapia”. Por último, sería bueno decir que Dios también puede utilizar a profesionales calificados capaces de utilizar técnicas y estrategias que pueden ser bendecidas por Dios con el fin de tener efecto.

Divino – El aspecto divino cubre la relación íntima y personal entre el ser humano y Dios. Encuentra su mayor apoyo en la oración. La oración, más que la repetición de un rezo, es hablar con Dios como con un amigo y consejero; hablar de los miedos, las ansiedades, las dudas y los problemas, así como también agradecer al Creador las cosas buenas de la vida. La oración sincera ha ayudado a muchos a crecer en la fe, lo cual es incompatible con la ansiedad y la incertidumbre. La fe, de hecho, significa confianza en Dios. Cuanto más conocemos a Dios mediante la oración y el estudio de la Biblia, más desarrollamos esa confianza. Más se fortalece nuestra fe.

SEGURIDAD PARA EL FUTURO

Una de las grandes dudas de Laura en su adolescencia, cuando miraba al cielo tendida en la arena, tenía que ver con el futuro. Los libros científicos que había leído, a pesar de que eran útiles en algunos aspectos, no traían esperanza alguna para el futuro. De una forma u otra, un día el universo llegaría a su fin. Para una persona ansiosa, decirle que mañana va a terminar en nada le ofrece un consuelo muy pobre, por no decir nulo.

Laura evaluó sus hallazgos recientes: había serias razones para creer que Dios existe y que la amaba, independientemente de quién era o de lo que le había sucedido en el pasado. Dios se reveló de una manera especial en la Santa Biblia, y hay muchas buenas razones para creer que este libro singular es muy fiable. Una de ellas es justamente lo que ese libro dice sobre el futuro.

En las conversaciones y estudios con su compañera de trabajo, Laura descubrió que la Biblia contiene más de 2.500 referencias a un evento futuro maravilloso: el regreso de Cristo. De hecho, Jesús mismo prometió: “No se turbe su corazón. Ustedes creen en Dios; crean también en mí. En la casa de mi Padre hay muchos aposentos. Si así no fuera, ya les hubiera dicho. Así que voy a preparar lugar para ustedes. Y si me voy y les preparo lugar, vendré otra vez, y los llevaré conmigo, para que donde yo esté, también ustedes estén” (S. Juan 14:1-3).

En el momento en que Jesús regresó al cielo –después de haber pasado tres décadas aquí, morir en la cruz y resucitar–, dos ángeles fueron comisionados para confortar a los discípulos con estas palabras: “Varones galileos, ¿por qué están mirando al cielo? Este mismo Jesús, que ustedes han visto irse al cielo, vendrá de la misma manera que lo vieron desaparecer” (Hechos 1:11). ¿De qué forma? Personal, visible, en las nubes y rodeado de ángeles. ¡Será el evento más espectacular en la historia!

Apocalipsis 1:7 dice que todos los ojos verán a Jesús, ya sea que uno crea o no. Laura se dio cuenta de que no sería inteligente de su parte despreciar las diversas profecías relacionadas con el regreso de Jesús. Ella estaba convencida de la promesa de que él regresaría. Jesús nunca mintió y no jugaría con un tema tan serio, que ha alimentado la fe y la esperanza de un sinnúmero de cristianos a lo largo de los siglos.

De hecho, lo que la Biblia nos enseña es a “vivir en esta época de manera sobria, justa y piadosa, mientras aguardamos la bendita esperanza y la gloriosa manifestación de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo” (Tito 2:12, 13).

Otra cuestión que dejó aliviada a Laura fue la cuestión del “infierno eterno”. En su libro *¿Es el alma inmortal?*, Robert Leo Odom compara: “Supongamos, por ejemplo, que un juez dictara la sentencia de que

un hombre culpable de asesinato sea torturado continuamente, día y noche, con agua hirviendo y con hierros calentados al rojo vivo, con el fin de mantenerlo sufriendo constantemente agudísimos dolores. ¿Qué dirían los medios de comunicación acerca de esto? ¿Cuál sería la reacción de la gente en general por un castigo de este tipo? ¿Tiene sentido decir que nuestro Creador, que es un Dios de justicia y de amor, podría ser un monstruo de crueldad peor que la mencionada?” (p. 67).

El dogma del tormento eterno atenta contra nuestro concepto del carácter justo y amante de Dios. La Biblia dice que los impíos serán consumidos (Apocalipsis 20:8, 9) y convertidos en cenizas (Malaquías 4:1-3) por propia elección, como resultado de su rebelión. Pero ¿cómo entender la frase “fuego eterno”? Odom explica, al comentar Judas 7: “No se dice que el sufrimiento... es eterno, sino que el fuego que Dios empleó para destruirlas es eterno en sus efectos... Por medio de la frase ‘que nunca se apagará’ [S. Mateo 3:12; S. Lucas 3:17], él quiere decir fuego que ningún ser humano puede extinguir o apagar” (pp. 68, 69). Vea también 2 San Pedro 3:7 y 10. Un buen ejemplo de

.....
*Hay serias razones para
 creer que Dios existe,
 que nos ama y que
 está a nuestro lado,
 independientemente de
 quién somos o de qué nos
 ha sucedido en el pasado.*

castigo por “fuego eterno” es lo que sucedió con Sodoma y Gomorra (S. Judas 7). Estas ciudades no se están quemando en la actualidad. Se extinguieron.

Laura estaba muy feliz por comprender esto. Esa era otra barrera entre ella y Dios que no comprendía. Cuando pensaba en el mito del infierno de fuego eterno, no podía imaginar a un Padre amante. Era contradictorio e ilógico. Pero la Biblia no tiene nada que ver con ese mito. El futuro que se presenta a los redimidos se encuentra en un lugar y un momento en que “ya no habrá muerte, ni más llanto, ni lamento ni dolor” (Apocalipsis 21:4).

Es obvio que, para superar la ansiedad, el acompañamiento profesional le hizo mucho bien a Laura, pero su conocimiento recién adquirido del Dios de la Biblia y la esperanza del regreso de Jesús fueron cruciales para la paz que reinaba en su vida. Desde entonces no tuvo más miedo al futuro, ya que entendía que Dios se preocupa y siempre cuidaría de ella, como un buen padre que nunca abandona a sus hijos.

ANSIOLÍTICOS BÍBLICOS

“El Señor va delante de ti. Él estará contigo, y no te dejará ni te desamparará. No temas ni te intimides” (Deuteronomio 31:8).

“Escucha lo que te mando: Esfuérzate y sé valiente. No temas ni desmayes, que yo soy el Señor tu Dios, y estaré contigo por dondequiera que vayas” (Josué 1:9).

“Cuando me vi abrumado por la angustia, tú me brindaste consuelo y alegría” (Salmo 94:19).

“No tengas miedo, que yo estoy contigo; no te desanimes, que yo soy tu Dios. Yo soy quien te da fuerzas, y siempre te ayudaré; siempre te sostendré con mi justiciera mano derecha” (Isaías 41:10).

“No se preocupen por nada. Que sus peticiones sean conocidas delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias” (Filipenses 4:6).

“No se preocupen por su vida, ni por qué comerán o qué beberán; ni con qué cubrirán su cuerpo. ¿Acaso no vale más la vida que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Miren las aves del cielo, que no siembran, ni cosechan, ni recogen en graneros, y el Padre celestial las alimenta. ¿Acaso no valen ustedes mucho más que ellas?” (S. Mateo 6:25, 26).

¹ A. J. Baxter *et al.*, “Global Prevalence of Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-regression” [Prevalencia global de los trastornos de ansiedad. Una revisión y metarregresión sistemática], *Psychological Medicine* (2013):43(5), 897-910. Doi [identificador de objetos digitales]: 10.1017/S003329171200147X.

² F. Hohagen *et al.*, “Combination of Behavior Therapy with Fluvoxamine in Comparison with Behavior Therapy and Placebo. Results of a Multicentre Study” [Combinación de terapia conductual con fluvoxamina en comparación con terapia conductual y placebo. Resultados de un estudio multicentrado], *Br. J. Psychiatry Suppl.*, 35:71-78 (1998). K. O'Connor *et al.*, “Cognitive-behaviour Therapy and Medication in the Treatment of Obsessive-compulsive Disorder: A Controlled Study” [Terapia de comportamiento cognitivo y medicación en el tratamiento del trastorno obsesivo-compulsivo. Un estudio controlado], *Can. J. Psychiatry*, 44:64-71 (1999). K. Salaberria, E. Echeburúa, “Long-term Outcome of Cognitive Therapy’s Contribution to Self-exposure In Vivo to the Treatment of Generalized Social Phobia” [Resultado a largo plazo de la contribución de la terapia cognitiva a la autoexposición en vivo al tratamiento de la fobia social generalizada], *Behav. Modifi.*, 22:262-284 (1998). A. Stravynski, D. Greenberg, “The Treatment of Social Phobia: A Critical Assessment” [El tratamiento de la fobia social. Una evaluación crítica], *Acta Psychiatrica Scand.*, 98:171-181 (1998).

³ En este libro se utilizó la Reina-Valera Contemporánea como versión base de la Biblia. En otras pocas instancias se especificó el cambio de versión.



Ingresa en <http://adv.st/pecap2> y mira videos, infografías, entrevistas y otros contenidos interesantes.

Depresión: exceso de pasado

En 2009, millones de personas estaban encantadas con las escenas del mundo idílico, concebidas por el guionista y director de cine James Cameron, de la película *Avatar*. Lo que nadie pudo imaginar es que, desde entonces, muchas personas sufren de “depresión post-*Avatar*”. En Internet, se crearon sitios donde los fanes ventilaban sus lamentos por no vivir en Pandora, un planeta mucho mejor que la Tierra. Algunos incluso pensaron en suicidarse, ¡con la esperanza de “renacer” en un mundo similar al de la película!

Este es un ejemplo más, entre muchos, del poder y la influencia de los medios, en especial de la producción cinematográfica. La gente quiere huir de la realidad y vivir en el mundo de los sueños. Algunas personas no pasan una semana (o incluso un día) sin sumergirse en una película. Hay otros que esperan ansiosamente el siguiente capítulo de la novela o la serie preferida. Otros dejan todo a un lado para no perderse el partido del “equipo favorito”. Y ¿qué decir de las horas y horas dedicadas a los videojuegos o las trivialidades en Internet? Intentan llenar el vacío del alma con alimentos carentes de nutrientes, refinados en los estudios de los que solo piensan en el dinero que recaudarán de quienes están atrapados por sus producciones adictivas. Esta depresión es sintomática. Esto demuestra que la gente está deseando algo, pero no sabe qué.

Otros comportamientos que pueden conducir a la depresión e incluso generar pensamientos de suicidio son las relaciones sexuales ocasionales. Una encuesta realizada por la Universidad del Estado de California con 3.900 estudiantes mostró que las personas que tienen relaciones sexuales fuera de un contexto romántico y de compromiso se mostraban más estresadas, con problemas de depresión y ansiedad. Los investigadores creen que el estrés es el resultado del remordimiento.

Las causas de la depresión varían ampliamente; a veces son difíciles de identificar. Este es un mundo no ideal, y extremadamente alejado del propósito del Creador, pero las personas pagan un alto precio por esta inadecuación o, incluso, empecinamiento.

El hecho es que solo quienes enfrentaron o enfrentan un trastorno depresivo pueden entender lo que significa perder el sueño sin razón aparente o

dormir más de doce horas seguidas, sin ganas de despertar; llorar mucho sin motivo “justificado”; no ser capaz de hacer lo que más se quiere, sintiéndose incapaz, inepto; tener malos pensamientos y perder la voluntad de vivir; alimentar el sentimiento de culpa por cosas sin importancia y la sensación de fracaso; vivir encerrado dentro de sí, en medio de las sombras que insisten en pender sobre su cabeza. De hecho, eso significa que ya no viven; solo existen. En esos momentos, los pensamientos suicidas no son infrecuentes.

La depresión es el mal que prevalece en las consultas psiquiátricas y de psicología clínica. Pronto ella podría tomar el segundo lugar entre las causas de enfermedad y discapacidad, solo por detrás de los problemas cardiovasculares.

Con sus correspondientes variaciones, la depresión afecta a niños, jóvenes, adultos y ancianos; hombres y mujeres; personas de todas las clases; ricos y pobres. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que hay más de 100 millones de personas con depresión en el mundo.

Sufrir un gran dolor, tener una preocupación excesiva o sentirse estresado por el exceso de trabajo no significa necesariamente estar con depresión. Sin embargo, estas alteraciones emocionales pueden ser su comienzo, y hay que tener cuidado de que esos estados no se extiendan demasiado.

Los síntomas de la depresión son muchos, y el diagnóstico no se confirma como tal hasta que varios de ellos aparecen regularmente en dos semanas y, al menos, uno de los síntomas debe ser la tristeza, o pérdida de interés o placer. Sin embargo, la aparición de solo un síntoma debería servir como una advertencia para tomar medidas antes de que la solución se vuelva más difícil.

CÓMO PREVENIR LA DEPRESIÓN

Busque suficiente apoyo social – La depresión es poco frecuente en los círculos donde existen fuertes lazos de relación, ya sea matrimonial, familiar, laboral o amistades. Por lo tanto, es importante ser parte de una familia feliz, estar rodeado de buenos amigos, tener un buen ambiente de trabajo, debido a que estas cosas son salvaguardas contra la depresión. Pero ¿cómo lograr todo esto? Lo veremos a lo largo de este libro.

Mantenga una vida activa – Es sorprendente cómo el estado de ánimo debilitado puede cambiar rápidamente cuando usted participa en alguna actividad. Para evitar la depresión, tome medidas y actúe de alguna manera. Océpese de tareas que le traigan satisfacción y sean productivas y edificantes: poner en orden su casa, arreglar algo, hablar por teléfono con alguien especial. Si puede, practique algún deporte o ejercicio físico aeróbico. En estos casos, la fatiga es una fuente de salud y buen humor.

Piense correctamente – Como la gente se centra en el lado sombrío o bueno de las cosas, es más o menos propensa a la depresión. El pensamiento es

un hábito como cualquier otro, y debe ser cultivado para evitar el análisis de situaciones negativas.

Mire el pasado con prudencia – El pasado puede ser una fuente de depresión o de bienestar emocional. En lugar de pensar en la adversidad, regocíjese en los tiempos y acontecimientos felices. Si hay algún trauma pasado (abuso sexual, desastres naturales, etc.), vea a un psicólogo o un psiquiatra, que pueden ayudarlo/a a diseñar una manera de superar el incidente.

Además de haber causado una vida en desacuerdo con los planes de Dios o por la frustración alimentada con fantasías, la depresión también puede considerarse un “exceso de pasado”. Precisamente, el problema de Carlos.

“FANTASMAS” DEL PASADO

Carlos siempre había sido considerado un hombre fuerte y lleno de energía, de modo que, debido a estas cualidades y su altura de casi un metro noventa, los amigos lo llamaban “Carloso”. Pero los años de vida desenfadada, de fiestas en fiestas, de beber y tener relaciones amorosas pasajeras, terminaron por pasarle la cuenta. Con poco más de setenta años, Carlos era solo una sombra de lo que había sido. Pasaba la mayor parte del tiempo sentado en una silla de ruedas, en silencio, con pensamientos melancólicos, mientras las horas pasaban poco a poco en el hogar de ancianos. El corpachón vivía arqueado bajo el peso de sus recuerdos.

A Carlos se le había diagnosticado cáncer terminal. En los últimos años sufría una profunda depresión. Era un hombre de poca conversación y nunca recibía visitas de parientes. Parecía que todo el mundo lo había abandonado cuando el partido de su vida llegaba a su fin.

Carlos trató de ahogar la voz de la conciencia. Nunca quiso dar el brazo a torcer y admitir que solo una vez experimentó algo parecido a la felicidad. Por más que tratara de negarlo, sus pensamientos siempre volvían a una sola mujer, su primera novia y ex esposa, a quien no supo valorar. Ella ya no estaba para escuchar sus quejas y hablar de “vivir la vida” lejos de las “cadenas” de una familia, la preocupación por los niños y el afecto de una mujer única. ¡Como se había equivocado! ¿Cómo fue capaz de comprar una mentira como si fuese la verdad?

Carlos no sabía que, aun si Dios decidiese no concederle la curación, sí podía perdonarlo de todos los pecados y concederle la salvación eterna. Eso es lo que Jesús le aseguró al ladrón crucificado junto a él, quien le rogó: “Acuérdate de mí cuando vengas en tu reino”. Jesús le respondió: “Estarás conmigo en el paraíso” (S. Lucas 23:42, 43).

Por desgracia, Carlos no lo sabía. Y, si hubiese tenido fuerzas y condiciones, se habría quitado la vida, apresurando así el inevitable final.

SUICIDIO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el suicidio mata a más de 800.000 personas al año, estando delante del sida como una de las causas de muerte. Cada tres segundos, una persona atenta contra su propia vida. Alrededor del 30% de los casos tiene que ver con la depresión.

Con el fin de aclarar la cuestión, la OMS lanzó una campaña con mitos y verdades sobre el suicidio.¹ La campaña, por ejemplo, se refiere a este mito: “Quien habla del asunto no tiene la intención de suicidarse”. Con respecto a este punto, la realidad es que las personas que hablan de suicidio pueden estar buscando ayuda, ya que a menudo sufren ansiedad, depresión y desesperanza.

Otro mito es que la mayoría de los suicidios se producen sin aviso. La verdad, sin embargo, es que gran parte de los suicidas dan advertencias o envían señales. Por lo tanto, es importante conocer esos síntomas e identificar la conducta de quienes están a nuestro alrededor.

La OMS también aclara que los pensamientos suicidas no son permanentes. Una persona que pensó en matarse puede seguir viviendo durante mucho tiempo.

Otra falsa idea “clásica” es pensar que solo las personas con trastornos mentales pueden cometer suicidio. De hecho, muchas personas que tienen problemas mentales no manifiestan un comportamiento suicida. Por otra parte, no todas las personas que se quitan la vida tienen trastornos mentales.

Según la campaña, hablar abiertamente sobre el suicidio no fomenta el acto. Por el contrario, puede ayudar a una persona con tendencias suicidas a considerar otras opciones y darle tiempo para reconsiderar la decisión de quitarse la vida.

El suicidio no es siempre un ejercicio del libre albedrío, ya que las personas que piensan en quitarse la vida casi siempre tienen cambiada su percepción de la realidad, y esto interfiere con su libertad de elección. Por eso, es muy importante resolver/tratar esta distorsión de la realidad con el fin de prevenir el suicidio.

Otros dos mitos son: las personas que amenazan con matarse solo están tratando de llamar la atención; y cuando alguien muestra signos de mejora o sobrevive a un intento de suicidio, está fuera de peligro. Los días que siguen después del intento de suicidio exigen una atención extra, porque la persona estará muy frágil.

.....
Además de causarla una vida en desacuerdo con los planes de Dios o la frustración alimentada con fantasías, la depresión también puede considerarse un “exceso de pasado”.
.....

Por último, hay quienes piensan que los medios de comunicación no deben tratar el tema del suicidio, pues creen que esto lo estimularía. La verdad es que, según la OMS, los medios de comunicación *deberían* abordar este problema de salud pública y hacerlo de manera apropiada. La gente tiene que estar informada de ello y debe saber dónde buscar ayuda. Además, hay que analizar críticamente el contenido de los medios, ya que, por desgracia, hay canciones, programas, películas e incluso juegos que pueden incitar al suicidio. Especialmente los preadolescentes y los adolescentes deben recibir una atención especial.

Según la OMS, es posible prevenir el suicidio en el 90% de los casos. Hay lugares preparados para ofrecer ayuda. Existen los Centros de Atención Psicosocial (CAPS), los Centros de Valorización de la Vida (CVV) y los Centros de Atención al Suicida, los cuales tienen un servicio de prevención del suicidio por teléfono (en la Argentina, por ejemplo, llame al 135) y por Internet.

CÓMO VENCER LA DEPRESIÓN

El tratamiento de la depresión se realiza de dos maneras: por medio de la farmacología y de la psicoterapia. En la mayoría de los casos, se indica un tratamiento farmacológico inicial prescrito por un médico o un psiquiatra. Al mismo tiempo, le sigue un plan de intervención psicológica, que prepara a la persona para salir de la depresión y prevenir su retorno.

Productos farmacéuticos – En casos más severos, los medicamentos anti-depresivos pueden traer alivio del dolor psíquico y reducir la tendencia al suicidio. Los antidepresivos actúan sobre la química del cerebro para equilibrar la actividad de los neurotransmisores. En muchos casos, alivia los síntomas y puede reforzar los efectos de la psicoterapia. Pero a veces es necesario remitir al paciente a diversos tipos de drogas para encontrar el más adecuado y esperar unas semanas para sentir los resultados. Esto puede tomar hasta cuatro semanas, lo que significa que algunos pacientes abandonan los medicamentos sin supervisión médica, lo que empeora los síntomas. Además, los fármacos antidepresivos pueden producir efectos secundarios de intensidad variable.

La medicación psicotrópica es como una “cuña” para un reloj que adelanta o atrasa demasiado. El gran problema es que no actúa en el engranaje defectuoso, pero sí a la velocidad con la que funciona el reloj. Por la misma razón, a pesar de tener efectos placenteros, el fármaco antidepresivo puede llegar a ser ineficaz e incluso peligroso si se utiliza incorrectamente (ver el recuadro al final de este capítulo).

Aquí viene uno de los principales problemas de la vida actual: la gente no quiere hacer algo para “tratar” la depresión que implique un cambio de hábitos y actitudes. Prefiere estar limitada a una píldora. Esto crea una situación en la

que la droga en sí, sin la perspectiva correcta, puede dar una falsa sensación de mejoría; y si, por ejemplo, la persona tiene una tendencia al trastorno bipolar (manía/depresión), el medicamento equivocado puede exacerbar los períodos de manía, sin que sea necesario expulsar todo lo que está haciendo mal.

Rutina diaria – La elaboración de un programa de actividades es una de las estrategias más comunes utilizadas por los psicólogos. Es como una agenda que el paciente tendrá que cumplir durante varias semanas. El psicólogo hace una elaboración con la ayuda del paciente y la familia. Para ponerlo en práctica, el paciente se toma el tiempo necesario y adquiere nuevas normas de conducta, para prevenir una recaída. Un buen programa de actividades tiene que tener en cuenta los siguientes principios:

- Elegir las actividades más divertidas y evitar, sobre todo al principio, las que se consideran demasiado difíciles.
- Buscar actividades con un componente social. Por ejemplo, es preferible una reunión con amigos a ver una película donde el paciente está solo.
- Si es posible, no interrumpir el trabajo habitual, sino conservar el empleo o los estudios, pero reducir el tiempo y la intensidad.
- En la mayoría de los casos, la ocupación manual está bien aceptada. Por ejemplo, la carpintería, la jardinería o la costura.
- Incluir el ejercicio físico siempre que lo permita la salud del paciente. El equilibrio químico y hormonal producido por fármacos también puede lograrse o complementarse con el deporte y la actividad física.
- La agenda del programa de actividades debe ser tan detallada como sea posible (por ejemplo, la ocupación de 8 a 8:30 de la mañana, o de 8:30 a 9 de la mañana, etc.).

Forma de pensar – Cada día se da mayor importancia a los pensamientos en el tratamiento de la depresión. Uno de los objetivos más deseados es ayudar a la persona a ver las cosas de una manera correcta y equilibrada. Los que sufren de depresión tienden a:

- *Tener metas y expectativas poco realistas.* Un hombre se deprimió porque a los cincuenta años no consiguió ser exitoso en los negocios.
- *Destacar las faltas personales y minimizar los logros.* Una joven mujer gana un concurso literario, y cuando sus amigos la felicitan insiste en que se han presentado pocos trabajos, o que le dieron el premio por compasión.
- *Compararse con los demás y sentirse inferior.* Una mujer asiste a una reunión de antiguos alumnos de su escuela y regresa deprimida porque considera los logros de sus compañeras muy superiores a los suyos.

Un tratamiento exitoso incluye la reestructuración del pensamiento, pues la depresión fortalece los pensamientos negativos sobre uno mismo, el medio

ambiente y el futuro. Por lo tanto, evite todos los pensamientos de inferioridad y autocompasión. Piense que gran parte de su éxito depende de lo que se propone hacer, y de que usted posee cualidades y capacidades de gran valor.

Al evaluar el entorno, no se centre en las imperfecciones y los peligros, sino en las cosas bellas de la vida y los acontecimientos agradables. Ciertamente, hay muchas cosas buenas en las cuales pensar. Y, si hay cosas negativas, debe hacer algo para soportarlas en lugar de quedarse lloriqueando.

En cuanto al futuro, si alguien puede cambiarlo, es solo usted. Decida que va a ser feliz, y lo será. Repita: “¡Decidí ser feliz!” Y abandone todo pensamiento contrario desde el principio.

Apoyo familiar – El tratamiento profesional hace mucho si la familia proporciona apoyo al deprimido. Es de vital importancia que si el cónyuge, el hijo u otro miembro de la familia sufre de depresión, el problema sea tomado en serio. Estas pautas pueden ayudar:

- Escucharlo/la con atención y simpatía, ya que esto en sí mismo produce un efecto terapéutico.
- Nunca censure a la persona, sino trátela con calma y de forma natural.
- Ayude a su familia a mantenerse ocupada. Viajes, entretenimientos, pequeños trabajos, etc., son importantes en este proceso.
- Anime a la persona a nutrir la esperanza de que va a salir de la depresión con dignidad.
- Apoye el tratamiento médico, teniendo en cuenta la importancia de que el paciente tome los medicamentos. También evite transmitir preguntas como: “¿Para qué sirven estas pastillas?” “¿Por qué tienes que ir a un psiquiatra, estás loco?!” Si tiene preguntas sobre el tratamiento, hable con el médico y no con el paciente.
- Usted puede esperar una gran angustia, especialmente si la persona empeora y comienza a decir que no vale la pena vivir y que le gustaría morir.
- Vigile que ella se alimente adecuadamente y que no beba alcohol.

Hacer algo por los demás – El deprimido puede prestar ayuda a los demás. Esto da nuevo ánimo y tiene resultados terapéuticos. Experimente cuidar al hijo de un amigo, hacerle las compras a una persona mayor, visitar a alguien en el hospital o hacer pequeños trabajos voluntarios. Al hacerlo, se olvidará de su propio sufrimiento y se dará cuenta de que hay personas con más necesidades. Ayudar a otros es una manera de ayudarse a sí mismo.

Mirar hacia el futuro con esperanza – Si tiene síntomas de depresión, necesita comprender que el futuro no está a merced de las circunstancias. Aléjese de todos los sentimientos de desesperación y fracaso.

Para Everton Padilha Gomes, cardiólogo del Instituto del Corazón del Hospital de Clínicas de la Facultad de Medicina de la Universidad de San

Paulo (Incor) y director del Estudio Adviento (más sobre este proyecto en el Capítulo 9), estar deprimido es como usar anteojos oscuros al atardecer mientras conduce por una carretera. En un momento dado, la persona tendrá la impresión de que es de noche, y de que su visión de la carretera está más obstaculizada por la oscuridad. Pero, si ella se saca sus gafas de sol, verá que, de hecho, todavía hay claridad en la pista. Literalmente, el médico dice: “El depresivo no pierde contacto con la realidad, pero la ve con tonos más oscuros. Él ve bajo una ‘óptica’ mucho más pesimista que la mayoría de la gente. En esos momentos, yo siempre aconsejo a estas personas ‘quitarse la graduación’ a sí mismas y comprender que la realidad es menos oscura de lo que se imaginan”.

Explicar los fracasos de manera realista

– Sea consciente de sus fortalezas y debilidades. Analice la situación de manera equilibrada. Por ejemplo, si usted no tuvo éxito en la búsqueda de un empleo, no crea que es un inútil, sino tenga en cuenta que ponían muchas trabas o que los candidatos eran muchos. La próxima vez trate de prepararse mejor para la función deseada.

Asumir el control de los acontecimientos futuros – Si la fuente de sus problemas es, por ejemplo, la familia, no piense que no hay más solución para las relaciones. Puede hacerse algo para mejorar la manera de comunicarse y olvidar las pretensiones puramente egoístas. Estas son formas reales para mejorar el futuro.

Terapia divina – Confíe en Dios como un ser dispuesto a ayudar, proteger, facilitar y alentar a quienes lo buscan; es el primer paso para beneficiarse de la espiritualidad. Esta convicción produce una relación con la Deidad que inspira paz interior. Es la misma sensación de un niño pequeño que va de la mano con su padre por un camino rocoso: no tiene miedo porque se siente seguro en una mano fuerte. Del mismo modo, en el camino de la vida, la persona que confía en Dios sabe que existen riesgos de todo tipo, pero su fe en el Creador le hace ver el futuro con serenidad, porque tiene la certeza de que su Padre celestial la protegerá.

Las ayudas específicas en el camino de la vida incluyen: orar a Dios (hágalo como cuando habla con un amigo con quien comparte el sufrimiento) y leer la Biblia (pues sus historias y mensajes traen paz interior). Seleccione algunos textos cortos y trate de memorizarlos, para recordarlos en situaciones de crisis. Por último, trate de acercarse a personas que comparten esos ideales. Esta aso-

.....
Un tratamiento con éxito incluye la reestructuración del pensamiento, dado que la depresión fortalece los pensamientos negativos sobre uno mismo, el medio ambiente y el futuro.

ciación podría servir como fuente de apoyo para mejorar su confianza en Dios.

En un estudio llevado a cabo en la ciudad de San Francisco, Estados Unidos, referido al terremoto que sacudió la ciudad en 1989, se hizo evidente que las personas que utilizaron un sistema de apoyo social para combatir las secuelas del terremoto psicológico expresaron niveles mínimos de depresión y ansiedad. Sin embargo, quienes se habían aislado para pensar en su desafortunado destino alcanzaron altos niveles de depresión. Esto se verificó no solo en los días posteriores al terremoto, sino también siete semanas después del desastre.

Si a menudo se aísla y piensa demasiado en su angustia, cambie de actitud o se acercará rápidamente a la depresión. En cambio, es recomendable que usted tenga un amigo y confidente a quien pueda contarle sus ansiedades.

NO CULPE AL PASADO Y AYÚDESE

Los eventos pasados son muy importantes para explicar el mundo psíquico de la persona, pero no tienen que ser determinantes de la salud mental. Hay que aceptar el pasado, que no puede ser cambiado, y evitar la pasividad de no hacer nada para mejorar. Así pues, nunca decir: “Mi pasado me predestinó”, “Yo soy así porque tuve una infancia conflictiva”, “Tengo este problema porque mis padres no supieron cómo educarme”. Esta actitud socava el proceso de restauración, y bloquea muchas fuentes de ayuda y apoyo.

A pesar de que un depresivo requiera intervención médica y psicológica, las estrategias de autoayuda son siempre de gran beneficio para apoyar el tratamiento y la prevención. Estos son algunos consejos oportunos:

- *Cuente con un amigo, o confidente.* Busque a alguien que lo aprecie y entienda para hablar de forma natural. Meditar a solas en sus problemas es lo peor para la actividad deprimida.
- *Manténgase ocupado.* Salga al aire libre y practique algún deporte. O, si prefiere, quédese en su casa realizando alguna actividad manual doméstica. Las actividades no permitirán que su mente esté ocupada con pensamientos que fortalecen la depresión.
- *Elimine completamente el alcohol.* Es costumbre general “ahogar las penas en alcohol”. Pero no se engañe. Esta sustancia puede aliviar los síntomas solo durante unas pocas horas; sin embargo, la ruina que causa a la salud física y mental es muy grave. Es importante recordar que el alcohol desencadena una respuesta estilo “bola de nieve”. El etanol “deprime”, en general, la actividad de las neuronas del cerebro, tanto las que conforman los circuitos responsables del autocontrol como las que pueden ayudar a la persona a tener una actitud positiva. La euforia del alcohol es una situación efímera, seguida de un sentido de inadecuación.

cuación, culpa e inutilidad. La misma sensación produce el uso de la marihuana, que recientemente se ha asociado con niveles más altos de procrastinación en los hombres y pánico en las mujeres.²

- *Mantenga una dieta saludable.* Coma verduras, frutas frescas, cereales y legumbres. Si usted no tiene esta costumbre, le será un poco difícil al principio, pero luego se acostumbrará.
- *Prevenga el insomnio.* Haga ejercicio físico, coma una cena liviana y evite los pensamientos que le causan preocupación. Si alguna vez tiene problemas para dormir, no se impaciente. Instálese en un sofá y lea un libro o escuche la radio hasta que pueda dormir.
- *Piense en cosas buenas.* Concéntrese en lo que provoca satisfacción y tenga la certeza de que toda calamidad tendrá su final. Además, tenemos muchas cosas que agradecer. Estas deben ser el motivo de nuestro frecuente recuerdo.
- *Tenga una actitud esperanzada.* La esperanza es una necesidad humana. Sin ella surgen la duda, el miedo y la ansiedad, factores relacionados con la depresión. Quien tiene esperanza en el futuro y sostiene una relación con Dios, quien es paternal y cariñoso, tiene un arma poderosa contra la depresión.

El problema de Carlos, mencionado al principio de este capítulo, es que se negó a hablar de sus temores y sentimientos, y la aproximación inevitable de la muerte empeoró aún más su depresión. Tenía una pesada ancla atada al pasado y un túnel oscuro y desconocido por delante, los cuales lo llenaron de temor e incertidumbre.

DURANTE LA MUERTE

Como los fanes de *Avatar*, Carlos descubrió con tristeza que Pandora no existe. Perdió miserablemente todas las oportunidades para vivir feliz en el mundo real. Su esposa había muerto hacía muchos años y su hija no quería verlo en absoluto. Su fin era inevitable, y ni siquiera tenía el consuelo de la fe que garantiza el perdón divino y la esperanza de la vida eterna con Cristo.

¡Oh, si Carlos supiera lo que Laura había aprendido acerca de la vida después de la muerte! Al menos, podría aferrarse a esa esperanza. Sí, porque la Biblia, para describir la muerte de los salvados, siempre lo hace con tintes de esperanza.

De hecho, el último enemigo con el que el ser humano se enfrenta en la vida es la muerte. Nadie puede escapar de ella. Tal vez por eso exista una gran preocupación por el tema. Hay muchas teorías acerca de lo que sucede a las personas después de la muerte. ¿Dónde están los que mueren? Ellos ¿saben algo acerca de nosotros? ¿Es posible mantenerse en contacto con los muer-

tos? Jesús –quien murió y resucitó– es el único autorizado para hablar sobre el tema. Y lo hizo en la Biblia.

Para entender lo que sucede en la muerte, hay que saber cómo fue creado el hombre. En Génesis 2:7, se dice: “Del polvo de la tierra Dios el Señor formó al hombre, e infundió en su nariz aliento de vida. Así el hombre se convirtió en un ser con vida”.

La frase “ser con vida” es vertida en otras versiones bíblicas como “alma viviente”. En el original hebreo, estas frases provienen de *nefesh*, que significa “ser vivo”. Así, “somos” un alma viviente, no “tenemos” un alma. Por lo tanto:

EL POLVO + EL ALIENTO DE VIDA = UN ALMA VIVIENTE (O SER VIVO).

Génesis 3:19 dice que después de la muerte el ser humano regresa al polvo. La ecuación se convierte en:

POLVO DE LA TIERRA - ALIENTO DE VIDA = ALMA DEJA DE EXISTIR (EL POLVO VUELVE AL POLVO; EL ALIENTO, A DIOS).

En el momento en que el ser humano muere, el aliento (espíritu) vuelve a Dios; y el polvo, de nuevo a la tierra. El alma viviente deja de existir, o muere.

De hecho, a causa del pecado, el ser humano (alma) se convirtió en mortal. Lo puede comprobar en Romanos 5:12 y Ezequiel 18:4. El apóstol Pablo es muy claro al afirmar que solo Dios es inmortal (1 Timoteo 6:15, 16).

Como la mayoría de la gente, Laura pensó que sería posible ponerse en contacto con los muertos. Pero ella aprendió en la Biblia que los muertos permanecen en un estado de inconsciencia, incapaces de comunicarse con los vivos. Esto está claro en textos tales como Eclesiastés 9:5 y 6, y en Salmo 146:4, entre otros. Por lo tanto, los “espíritus de los muertos” que dicen aparecer, en realidad son ángeles malos o demonios que se hacen pasar por personas que murieron (Apocalipsis 16:14; 2 Corintios 11:14).

Para Laura, el texto bíblico más interesante se refiere a la resurrección de Lázaro. La historia está en San Juan 11:11 al 14. Aquí Jesús compara a la muerte –que es un dejar de existir– con el *sueño*, reafirmando el concepto de pérdida del conocimiento en este estado. Cuando Jesús llamó a Lázaro de la tumba, demostró que en realidad él tiene el poder de resucitar a cualquier muerto, independientemente del tiempo que la persona haya estado en la tumba. Dicho sea de paso, de su amigo Lázaro no dice nada como que estuviera en algún lugar como el cielo, el infierno o incluso una “antesala de luz”. Lázaro estaba muerto, “durmiendo” inconsciente, descansando. Por cierto, habría sido una tremenda

injusticia de parte de Cristo llamar a su amigo de nuevo a esta vida triste y hacerlo de nuevo sujeto a la enfermedad y la muerte si Lázaro ya hubiera estado disfrutando de la vida eterna en el Paraíso. Por no hablar de que el cielo no sería cielo si la gente pudiera contemplar los sufrimientos de sus parientes y amigos aquí en el mundo. ¿No le parece?

La muerte, que es dejar de existir, es como un “dormir” y, de manera inconsciente, esperar la resurrección. Nada de ir al infierno (ya) o al cielo (ya), ni mucho menos reencarnarse. Hebreos 9:27 y 28 es un texto muy claro: “Así como está establecido que los hombres mueran una sola vez, y después venga el juicio, así también Cristo fue ofrecido una sola vez para llevar los pecados de muchos; pero aparecerá por segunda vez, ya sin relación con el pecado, para salvar a los que lo esperan”.

Así muchos se preguntan: ¿Dónde y cómo comenzó la mentira de que el hombre no muere? Para esa respuesta, hay que remontarse al libro de los orígenes: Génesis 2:16 y 17; y 3:4. Allí dice que el Creador dejó bien en claro a Adán y a Eva que si pecaban, es decir, si se desconectaban de la Fuente de vida, el resultado sería la muerte. Pero el enemigo de Dios, Satanás, como siempre lo hace, contradujo abiertamente la palabra divina y aseguró a Eva que no moriría en absoluto (mentira que ha perpetuado con la creencia en la reencarnación y las falsas apariciones de los muertos). Al prestar atención a la voz del mal, Eva pecó, Adán pecó, y nosotros heredamos las consecuencias de esa triste elección de nuestros primeros padres.

Por supuesto, el buen Dios no nos abandona, en este mundo de pecado, en los brazos de la muerte. La Biblia está llena de promesas relacionadas con la resurrección a la vida eterna de las personas que aceptan el plan de salvación ofrecido por Dios. Textos como 1 Tesalonicenses 4:16 y 1 Corintios 15:51 aclaran muy bien que los muertos en Cristo serán resucitados con cuerpos inmortales en ocasión del regreso de Jesús, no antes o después. Por cierto, otra cosa que la Biblia aclara bien es que nadie va a ser “dejado atrás”. Los que murieron en estado de salvación por gracia serán resucitados y ascenderán al cielo con Jesús, según la promesa de él mismo (S. Juan 14:1-3), y los que despreciaron la salvación permanecen muertos por mil años en este planeta en espera del resultado del juicio de Dios, como así lo explica el capítulo 20 del Apocalipsis.

Sí, habrá dos resurrecciones distintas (S. Juan 5:28, 29), separadas por un intervalo de mil años. Lo que determina si vamos a participar en la primera resurrección, cuando Jesús regrese, es nuestra relación con él hoy. Solo en él hay vida eterna (1 S. Juan 5:12; S. Juan 3:16). Y solo conectados a él, como las ramas en el árbol (S. Juan 15:1-9), podremos ser eternos en un mundo en el cual reinen la paz y el amor (Apocalipsis 21:4).

¡Oh, si Carlos supiese todo esto! Estaría seguro de que “cercano está el Señor para salvar a los que tienen roto el corazón y el espíritu” (Salmo 34:18), y que está dispuesto a perdonar todos nuestros pecados y darnos la vida eterna. Saber esto nos puede ayudar a enfrentar los dolores, las angustias y las decepciones de nuestra vida con mucha más fuerza y valor.

ANTIDEPRESIVOS: LIMITACIONES Y PROBLEMAS

Los medicamentos antidepresivos pueden traer algún alivio temporal a estos desagradables síntomas de la depresión. Sin embargo, no curan la enfermedad. La eliminación de los agentes que causan estrés, y el cambio de actitud y comportamiento gracias a la ayuda psicoterapéutica, es lo que realmente puede contribuir a la curación.

El paciente que utiliza fármacos antidepresivos no puede sentirse mejor antes de dos o tres semanas después del inicio del tratamiento. Además, se observan los siguientes efectos: problemas de rendimiento sexual, cambios cardiovasculares, somnolencia (o insomnio), visión borrosa, nerviosismo, estreñimiento, aumento (o pérdida) de peso y sequedad bucal.

La doctora Marcia Angell, que fue directora editorial de la revista *New England Journal of Medicine*, señala que una revisión de los estudios sobre los antidepresivos llegó a la conclusión de que los principales medicamentos de venta con receta para este fin tenían poco más de un efecto placebo.³

Sobre la base de esta evidencia, el cambio en el estilo de vida es el mejor remedio para superar la depresión y la mayoría de las enfermedades crónicas.

¹ “Preventing suicide: a global imperative” [Prevenir el suicidio. Un imperativo global], *World Health Organization*: http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/en. Consultado el 9/02/2017.

² James G. Phillips y Rowan P. Ogeil, “Cannabis, Alcohol Use, Psychological Distress, and Decision-making Style” [El cannabis, el consumo de alcohol, la angustia psicológica y el estilo de toma de decisiones], *J. Clin. Exp. Neuropsychol* (noviembre de 2016), 23:1-13 [Epub].

³ “Antidepressivos trazem mais prejuízos do que benefícios” [Los antidepresivos ocasionan más perjuicios que beneficios], *O Globo*: <http://oglobo.globo.com/sociedade/saude/antidepressivos-trazem-mais-prejuizos-do-que-beneficios-2896469>. Consultado el 9/02/2017.



Ingresa en <http://adv.st/pecap3> y mira videos, infografías, entrevistas y otros contenidos interesantes.

Estrés: exceso de presente

¿Se acuerda de Pablo, al principio de este libro? Sí, ese esposo estresado que siempre llegaba a casa molesto con la supervisora, que nunca tenía tiempo para su esposa y sus hijos. El gran problema de él era el estrés. De hecho, este es un problema cada vez más común en la vida de millones de personas.

El estrés forma parte de nuestra vida diaria. La presión del tiempo y el trabajo, los problemas de relaciones, el ruido, la contaminación, las finanzas y la inseguridad son solo algunas de las causas del estrés.

Sus consecuencias afectan no solo el cuerpo sino también la mente y las emociones. La tensión debe ser tratada con precaución, pues sus efectos traen grandes daños y pueden ser fatales. Por otro lado, en la justa medida, el estrés es una fuente de motivación que debe aprovecharse. Los mecanismos de estrés liberan energía suficiente para enfrentar casi cualquier situación. Algunos incluso lo clasifican de la siguiente manera: *estrés* – condición fisiológica necesaria y útil para la vida y la supervivencia; *distrés* – condición de desequilibrio, perjudicial para la salud.

Un ejemplo: la costurera Elvira sabe que el viernes es el día de entrega de sus costuras y trabaja sin descanso el día anterior. Esto hace que produzca más que los otros días. Se concentra mejor, trabaja más rápido y con mayor precisión; se olvida de comer, pero no lo suficiente como para perder el conocimiento. El viernes entrega la ropa a tiempo y se relaja con satisfacción. El estrés era útil en esa ocasión, pero no puede abusarse de esta energía constantemente.

Los peores efectos del estrés sobrevienen cuando estas situaciones se prolongan. Este era el caso de Pablo, quien ya había cruzado la barrera de defensa. Cuando esto sucede, el cuerpo comienza a sentir las consecuencias y, como resultado, baja la resistencia del sistema inmunológico, que nos protege de las infecciones. Por tanto, somos más propensos a todo tipo de enfermedades, incluyendo los resfriados. Ahora, imagine el estrés junto con la depresión. ¿De qué sería capaz este dúo? ¿Habría sido el detonante para el cáncer de Carlos?

EFFECTOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS DEL ESTRÉS

El estrés tiene influencia sobre diversas enfermedades, y el estado de desequilibrio causado por él debilita la mente y el cuerpo para hacer frente a estas situaciones. El pensamiento, las emociones y la conducta también sienten los efectos del estrés excesivo.

Pensamiento: dificultad para pensar con coherencia, falta de memoria, falta de concentración, conceptos erróneos, etc.

Emociones: tensión constante, temor a contraer alguna enfermedad, impaciencia e irritabilidad, complejo de inferioridad, etc.

Comportamiento: disminución de la fluidez verbal, riesgo de usar sustancias nocivas, ausentismo escolar y laboral, dificultad para dormir, problemas de relaciones, etc.

ESTRÉS PERMANENTE: GRAN PELIGRO

Pablo aún no había llegado al punto de desarrollar una enfermedad física, pero estaba en camino. Necesitaba con urgencia cambiar su estilo de vida; de lo contrario, el precio pagado por él y la familia sería demasiado alto. Cuando el rendimiento del trabajo se mantiene a expensas de un alto estrés y una gran tensión, se pierde la eficiencia. Y, cuando su duración se prolonga, existe el riesgo de trastornos graves en el cuerpo y la mente.

En un experimento realizado con cuatrocientos participantes, todos en buen estado de salud, se midió el nivel de estrés en los últimos doce meses. Se les administró un *spray* nasal que contenía cinco tipos diferentes de virus del resfriado común. Luego fueron examinados diariamente para analizar la presencia o ausencia del virus en las vías respiratorias y los posibles síntomas de resfriado. Vea los resultados:

- Se encontraron virus en casi todos los participantes.
- Solo un tercio contrajo un resfriado.
- A mayor nivel de estrés, mayor cantidad de virus.
- A mayor nivel de estrés, mayor manifestación de síntomas.
- Los clasificados con un alto grado de estrés contaban con el doble de posibilidades de contraer un resfriado.
- Los efectos del estrés fueron significativos incluso después de eliminar variables importantes como la edad, el ejercicio, la dieta, y el consumo de alcohol y tabaco.

CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS

El buen uso del tiempo evita el estrés; ¿sabemos cómo organizarlo? El tiempo es uno de los bienes que todos recibimos en la misma medida; ¿cómo lo utilizamos cada uno? ¿Qué hacer para utilizarlo equilibradamente?

Ser realista – Ya conoce el dicho: “No se puede dar un paso mayor que las piernas”. Ese pensamiento advierte contra la pretensión de hacer muchas cosas a la vez, porque terminan siendo mal hechas. Usted tiene que fijar metas que puedan alcanzarse en el tiempo disponible.

Establecer prioridades – Al conocer las prioridades, se hace más fácil concentrarse en tareas más importantes. Esto tiene mucho que ver con sus valores y creencias. ¿Qué posición ocupa el dinero en su vida? ¿Qué tan importante es su trabajo? ¿Cómo considera sus relaciones familiares? ¿Juzga valiosa la ayuda de los demás? ¿Demuestra valores religiosos en su vida? Dependiendo de sus respuestas, usted le destinará un tiempo adecuado a cada aspecto.

Variar las tareas – No será feliz únicamente desarrollando una actividad, ya que puede llegar a ser obsesivo o tedioso. El trabajo es importante para que usted obtenga ingresos y satisfacción personal. La relación de pareja y la familia son también un buen equilibrio de ingredientes. El ocio ofrece mucha satisfacción y debe complementar el trabajo regular; por lo tanto, hará bien en alternar el trabajo físico con el ocio tranquilo, o el trabajo sedentario con el ocio activo.

Ser organizado – Prepare una lista de cosas que tiene que realizar durante el día y la semana. Centralícese en ellas y no se distraiga con otras cosas que llamen su atención de los objetivos deseados. Si siente una presión excesiva, disminuya algunas de sus actividades. Si cree que la tarea es poca, trate de añadir algo más.

Vivir con sencillez – Ocios que consumen mucho tiempo, vacaciones de rochadoras y deportes extravagantes nos absorben de tal manera que pueden convertirse en causas de estrés. Todos requieren no solo grandes gastos económicos, sino también el uso de tiempo y energía con el fin de hacerlos realidad. Realice actividades simples, tales como pasear al aire libre o leer un buen libro. Aprenda a ser feliz con cosas simples, que proporcionan verdadera felicidad.

CÓMO SUPERAR EL ESTRÉS

El tratamiento del estrés tiene que ser completo, integral. Debe cubrir todos los aspectos sociales (trabajo, familia, amigos, etc.). En períodos de crisis de estrés, elija la cantidad de trabajo que puede poner en práctica razonablemente y no se preocupe por nada más. Preste atención a sus relaciones, olvídense de sí mismo, trate de ser agradable y ofrezca su amistad a los demás. Ayude a alguien, conocido o no, siendo amable o haciendo una pequeña contribución humanitaria. La reacción de los demás lo ayudará.

Superar el estrés implica las diferentes dimensiones de la vida: física, mental y espiritual. Tenga en cuenta las siguientes pautas:

Plano mental – La terapia más eficaz en casos de estrés se llama psicoterapia cognitiva, y consiste en enseñar a la persona a controlar sus pensamientos, en lugar de dejar que los pensamientos la dominen. ¿Cómo se logra esto? Practicando estos ejercicios varias veces:

- *Prohibirse los pensamientos negativos.*
- *Elegir los temas y motivos de pensamiento positivo o neutro.* Por ejemplo, experiencias agradables del pasado, personas a quienes admiramos, amistades divertidas o episodios de algún libro o película especial. Pensar en estas cosas al desempeñar las tareas de rutina, o para reemplazar los pensamientos que causan preocupación.
- *Tener como motivación las preocupaciones constructivas.* Para resolver los problemas que causan estrés, es necesario pensar en alternativas, recursos y otras formas de superar una dificultad, y así no se sumergirá en una preocupación destructiva, repetitiva y obsesiva.
- *Abandonar las creencias irracionales.* Algunas personas tienen ideas y creencias negativas sobre sí mismas y el entorno en que viven que son ilógicas, arruinan la autoestima y aumentan el estrés. Por ejemplo: “Soy bueno para nada”, “A nadie le gusta mi compañía”, “La felicidad viene por casualidad, y todavía no ha llegado mi hora”, “Mi supervisora me odia y solo quieren hacerme daño”. Estas ideas deben ser rechazadas. Y si alguien no puede hacerlo solo, debe buscar la ayuda de un psicoterapeuta para hablar sobre este tema y deshacerse de estas creencias irracionales.

Plano físico – El ejercicio es la mejor medicina contra el estrés. Si lo permite su salud, haga ejercicio vigoroso (correr, nadar, practicar deportes) o una caminata rápida todos los días.

La relajación es otro buen remedio: separe media hora cada día para descansar (no dormir) tensando los músculos uno por uno, alternando momentos de relajación después de cada tensión.

La respiración profunda de vez en cuando también es muy útil para combatir el estrés: respire profundamente, presione el abdomen (no los pulmones) y mantenga el aire durante unos segundos antes de exhalarlo.

Todos estos consejos se detallarán en el capítulo 9.

Plano espiritual – La paz mental es incompatible con el estrés. Una conciencia tranquila puede obtenerse a través de la fe y la oración.

El Señor Jesús, después de un agotador día de sermones, caminatas y presiones de la multitud, dijo a sus discípulos: “Vengan conmigo ustedes solos, a un lugar apartado, y descansen un poco” (Marcos 6:31). Su método consistía en levantarse de madrugada, cuando todavía estaba oscuro, e ir a un lugar desierto para orar (S. Marcos 1:35).

La meditación que recomendamos tiene su fundamento en la Biblia. En un ambiente libre de distracciones, trate de leer un pequeño texto bíblico (algunos versos del libro de los Salmos o Proverbios, por ejemplo). Concéntrase al máximo en esta lectura, reflexione en su significado, sienta la fuerza poética del texto y descubra su mensaje. ¡Eso marca una gran diferencia! Pruebe.

Es importante hacer esto durante quince a veinte minutos y terminar con una oración a Dios, agradeciéndole por su mensaje y pidiéndole fuerzas para enfrentar las dificultades causadas por el estrés. También es útil leer la experiencia de un personaje de la Biblia y la inspiración de su historia.

Busque en la Biblia las sorprendentes historias de Abraham, Jacob, José, Moisés, Samuel, Jonatán, David, Sansón, Jonás, Ester, Elías, Pedro, Pablo y, sobre todo, la vida de Jesús y sus enseñanzas. Aprenda las lecciones de estos magníficos personajes. La lectura y la reflexión sobre estos asuntos son incompatibles con el estrés.

.....
Los peores efectos del estrés negativo sobrevienen cuando las situaciones se prolongan, cuando se cruza la barrera de defensa.
.....

PRACTIQUE LA SALUD TOTAL

La mejor manera de prevenirse contra el estrés es adoptar un estilo de vida saludable y equilibrado, tanto con el cuerpo como con la mente. Mantener una buena salud física y mental no es algo caro ni difícil, y está al alcance de todos.

Debemos tener cuidado con los pensamientos obsesivos. ¿Se ha sentido incapaz de dejar de pensar en algo? Trate de deshacerse de esa amenaza mediante la observancia de los siguientes pasos:

- Identifique los pensamientos que le causan ansiedad o estrés.
- Al primer indicio de la posibilidad de pensamientos indeseables, diga (o grite, si es necesario): ¡BASTA! ¡SE TERMINÓ! ¡PUNTO!
- Trate de distraerse ocupando la mente con pensamientos más edificantes.

Siempre cultive una actitud positiva hacia todas las cosas, y ocupe su mente con temas agradables y constructivos. Entienda que solo cuando el uso de esta técnica de control se transforme en hábito, usted será capaz de “prohibirle” a su mente pensamientos indeseables de manera instintiva y segura.

El medio ambiente también cuenta mucho, sobre todo cuando el asunto es el ruido y la contaminación acústica. Al superar el potencial umbral de riesgo (60 decibeles), el sonido puede convertirse en un importante factor estresante. Si aumenta el volumen, es capaz de causar daños en los oídos, incluyendo la pérdida de la audición. El ruido excesivo también puede causar cambios psicofísicos: fatiga, irritabilidad, insomnio, dolor de cabeza, tensión

muscular, etc. Todos estos síntomas están asociados con el estrés.

Thomas Munzel, investigador de la Facultad de Medicina de la Universidad de Mainz, Alemania, se ha destacado por las investigaciones que relacionan el ruido de las grandes ciudades (como aviones de turbina y automóviles en las carreteras) con graves riesgos para la salud. Según el Dr. Munzel, el estrés generado por esos ruidos puede convertirse en crónico y causar problemas cardiovasculares e incluso diabetes, debido al alto nivel de cortisona. El problema se agrava por la noche, lo que aumenta las posibilidades de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular, ya veces tanto como ocurre con el tabaquismo! Por lo tanto, el ambiente del sueño debe ser lo más silencioso posible. Por lo menos, eso.

Además de la preocupación por el medio ambiente en el que vive, también sería bueno poner en práctica estos consejos recordando que, por ser tan importantes, vamos a volver a ellos en el capítulo 9:

Dieta y nutrición – Los mejores alimentos son los que están más cerca de su estado natural. Cereales integrales preparados con sencillez (como el arroz) o manufacturados (como el pan) son la base de la alimentación tradicional de la humanidad. Hortalizas, frutas, verduras y frutos secos (oleaginosas) también son necesarios por sus propiedades curativas y nutricionales. Los alimentos de origen animal, como la carne, el pescado, y los productos lácteos y las grasas, pueden no ser las mejores opciones para una buena nutrición.

Agua – El agua es la mejor bebida y el líquido más eficaz para la renovación de los fluidos corporales. Se recomienda beber mucha agua todos los días (en promedio, de seis a ocho vasos fuera de las comidas). Otras bebidas de uso general, tales como refrescos, cerveza y café, son una carga para el cuerpo, que necesita eliminar las sustancias tóxicas de alcohol, cafeína y colorantes con el fin de almacenar el exceso de azúcar en forma de grasa. Esto puede terminar bloqueando los vasos sanguíneos y causar muchos tipos de enfermedades vasculares y cardiovasculares.

Ejercicio – Todos los órganos y los sistemas del cuerpo se han creado para la actividad. Dentro de los límites y bajo consejo médico, hay que ejercitar los músculos y los huesos, para su bienestar y regeneración. Esfuércese y practique algún deporte o pasatiempo que le proporcione ejercicio físico, o camine con regularidad.

Sustancias nocivas – Las así llamadas sustancias psicoactivas (drogas, alcohol, tabaco, etc.) afectan directamente el sistema nervioso central y, en consecuencia, el estado de ánimo y la capacidad de razonar. Un plan para la prevención o cura de estrés excesivo eliminará completamente el uso de sustancias que alteran las funciones mentales.

Descanso – Después del trabajo físico llega el buen descanso. Es impor-

tante tener equilibrio entre fatiga física y horas para dormir. Tenga en cuenta que las siete u ocho horas de sueño que la mayoría de los adultos necesita es algo muy importante para prevenir el estrés. Sin un buen descanso no es posible enfrentar las exigencias del trabajo, y eso producirá ansiedad y estrés. Además del reposo nocturno, es importante tomarse unas buenas vacaciones y desconectarse del trabajo. Así tendremos un descanso diario y un descanso anual. Pero ¿no está faltando algo? Bueno, falta hablar del descanso semanal. Muchas personas han olvidado este importante principio de reposo que les vendría muy bien.

DÍA ANTIESTRÉS

El cuarto mandamiento de la Ley de Dios dice: “Acuérdate del sábado, para consagrarlo al Señor. Durante seis días trabajarás y harás en ellos todas tus tareas; pero el séptimo es día de descanso consagrado al Señor, tu Dios. En ese día no realizarás ningún trabajo, ni tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu esclavo, ni tu esclava, ni tus animales, ni el inmigrante que viva en tus ciudades. Porque el Señor hizo en seis días el cielo y la tierra, el mar y todo lo que hay en ellos, y el séptimo día descansó. Por eso mismo el Señor bendijo el sábado y lo declaró día sagrado” (Éxodo 20:8-11, La Palabra).

.....
*El Diseñador divino dejó su
 “tarjeta de presentación”
 en las células vivas: una
 semana de siete días;
 seis de trabajo y uno de
 descanso.*

El Mandamiento más olvidado es justamente el que comienza con el verbo “recordar”. ¡Cuánto bien les haría a Pablo, Laura y Carlos –de hecho, a cualquier persona– apartar un día a la semana para un descanso físico, mental y espiritual! ¿Sabe por qué? Porque fuimos creados para funcionar en ciclos de siete días. Esto se conoce como “ciclo circaseptano”.

De acuerdo con Everton Fernando Alves, enfermero y Magíster en Ciencias de la Salud, el cuerpo humano tiene su propio reloj biológico. Tiene un “ritmo circadiano” interno de 24 horas que impulsa el ascenso y la caída de muchas moléculas, y también tiene el “ritmo del séptimo día”, o “ciclo de circaseptano”, que se repite cada siete días, siendo considerado un ritmo inteligente debido al hecho de que el descanso es una necesidad biológica. “Este es estudiado por cronobiólogos, los expertos que investigan las formas de los ritmos biológicos, sus movimientos oscilatorios, su conexión con el ambiente externo y la forma en que la información se recibe y se transmite por medio de un mundo palpitante para una mejor aproximación a la verdadera naturaleza humana”, explica Alves.¹

Un ciclo de siete días se encontró en las fluctuaciones de la presión arterial,

el contenido de ácido en sangre, las células rojas de la sangre, el ritmo cardíaco, la temperatura oral, la temperatura de la mama femenina, la química y el volumen de la orina; todo eso a partir de dos neurotransmisores importantes –nora-drenalina y adrenalina–, y del aumento y la disminución de diversos productos químicos del cuerpo, tales como la hormona para enfrentar el estrés: el cortisol.

Otra curiosidad se refiere a la asociación entre el reposo en el séptimo día de la semana y la longevidad humana. Las investigaciones afirman que las personas que descansan en el séptimo día tienen una esperanza de vida superior a otros que no lo hacen. Las cifras apuntan a un aumento de vida de 4 a 10 años más debido a que descansar ese día representa una forma cultural de gestión del estrés y de reducción de la presión sobre el cuerpo humano.²

Dice Alves: “Cuanto más profundo se penetra en el funcionamiento interno de la vida, comienza a aparecer un diseño aún más complejo, intrincado y maravilloso. El Diseñador no solo dejó sus huellas digitales en todo el proyecto, sino también su ‘tarjeta de presentación’ en las células vivas, diciendo a la gente el momento en que diseñó la vida: en una semana de siete días. Fue cuando encerró el reloj de la vida y lo definió, marcando en cada una de sus formas un ritmo de siete días. Es el ritmo ideal del proyecto; una sincronización para vivir y trabajar como estaba previsto”.

Las recomendaciones de Dios apuntan siempre a nuestro bienestar. Al colocar en su Ley un mandamiento específico sobre la santificación de un día de la semana, él, en realidad, estaba previniendo la carrera en la búsqueda de posesiones, y la tensión física y mental derivada. Hoy, podríamos decir que, al obedecer el cuarto Mandamiento, en realidad estamos mejorando nuestra calidad de vida y evitando el estrés. Además, estamos siguiendo la misma ley de la vida porque, después de todo, el Creador de las leyes físicas y biológicas es el mismo Creador de las leyes espirituales.

Cuando vamos a la Biblia, nos damos cuenta de que el sábado está presente desde el principio hasta el final de sus páginas. Luego del origen de la vida en este planeta, leemos en Génesis 2:1 al 3 que el mismo Creador hizo tres cosas en el séptimo día: lo bendijo, lo santificó y descansó. Cuando Dios santifica algo significa que él pone esa cosa aparte para un propósito específico y sagrado. Cuando él bendice algo o a alguien, nadie puede quitar esa bendición. Usted, sin embargo, puede preguntarse: *Dios ¿se cansa?*

En Isaías 40:28, se dice que no. Después de todo, ¡él es Todopoderoso! Por eso Jesús, quien no tenía pecado, no necesitaba ser bautizado, pero lo hizo para darnos un ejemplo (S. Mateo 3:13-15). Del mismo modo, Dios nos dio ejemplo “descansando” en el séptimo día. Además, este reposo (*shabbat*, en hebreo) tenía que ver más con una pausa en su actividad creadora.

En San Marcos 2:27, Jesús dice que el sábado es un regalo dado al “hom-

bre” (ser humano), no a un pueblo o a un grupo específico; por no mencionar el hecho de que cuando el sábado se inauguró en la Tierra, aquí solo estaban Adán y Eva (lea también Isaías 56:6, 7). No había judíos ni cualquier otro pueblo. Los textos de Éxodo 20:8 al 11, Levítico 23:3 y Mateo 28:1 dejan en claro que el sábado es el séptimo día y no cualquier otro día de la semana. En Ezequiel 20:12 y 20, el sábado se presenta como una señal de lealtad de la criatura hacia su Creador. El sábado es el memorial de la Creación. Según lo formuló el gran rabino Abraham Heschel, es un templo en el tiempo.

Por supuesto, Jesús, el Verbo hecho carne (S. Juan 1:1-3), guardó el sábado cuando estuvo aquí en la Tierra (ver S. Lucas 4:16). La misma actitud fue seguida por sus discípulos (Hechos 16:13; 17:2) y la propia María (S. Lucas 23:56). Adán y Eva, los patriarcas, los profetas y los seguidores de Jesús siempre santificaron el séptimo día de la semana, el cual, según la Biblia, comienza al atardecer del viernes (día de preparación) y se extiende hasta la puesta de sol en el sábado (Nehemías 13:19; Génesis 1:19; S. Marcos 1:32; Levítico 23:32). El cambio de día a la medianoche es una invención humana.

“Si en el día de reposo, que es mi día santo, te refrenas de hacer tu voluntad y lo llamas día santo y glorioso del Señor; y si lo honras no siguiendo tu propio camino ni buscando tu voluntad, ni hablando por hablar, entonces hallarás tu deleite en mí. Yo, el Señor, te llevaré a las alturas de la tierra, y allí te daré a comer de la herencia de tu padre Jacob” (Isaías 58:13, 14). Así es como Dios desea que guardemos su santo día; una práctica que, incluso, perdurará por toda la eternidad (Isaías 66:22, 23).

Realmente les haría mucho bien a Pablo, a Laura y a Carlos apartar un día a la semana para tener un encuentro especial con el Creador, con la familia y consigo mismos. El sábado es un paso atrás para dar un salto adelante.

Pruebe usted también descansar el séptimo día. El sábado es un regalo de Dios que le llega a usted cada semana. ¡Desenvuélvalo!

CÓMO HACER QUE EL SÁBADO SEA UNA “DELICIA”

- Prográmesse para recibir el sábado, y hágalo desde el comienzo de la semana.
- Espere el sábado como un día especial de comunión con Jesús.
- A la puesta del sol del viernes, reúna a su familia, y canten, oren y reciban el sábado juntos.
- El sábado por la mañana vaya a la iglesia, como lo hizo Jesús.
- Prepare, con antelación, una comida diferente y deliciosa para el almuerzo del sábado.
- Por la tarde, si usted tiene niños pequeños, programe un paseo por un parque u otro lugar donde puedan hablar sobre el poder y el amor de Dios manifes-

tados en la naturaleza.

- Participe en actividades de servicio y apoyo físico y moral a los necesitados, como lo hizo Jesús.
- Al ponerse el sol el sábado, reúna nuevamente a la familia para orar y despedir el sábado, pidiendo la bendición de Dios para la semana entrante.

INCONVENIENTES DE LOS TRANQUILIZANTES QUÍMICOS

El uso de productos farmacéuticos (relajantes musculares y tranquilizantes) en muchos casos es innecesario. Excepto para el tratamiento de patologías específicas que requieran prescripción médica, los productos farmacéuticos recetados no superan a los beneficios sintomáticos de otros tratamientos no químicos, y producen efectos secundarios:

- Somnolencia
- Disminución de los reflejos
- Hipotensión
- Debilitamiento físico

Además, muchos medicamentos antiestrés se convierten en una adicción y causan síntomas muy desagradables cuando se suspende su administración.

EXAMÍNESE

Para averiguar si su estrés le ocasiona perjuicios, responda "SÍ" o "NO" a las siguientes preguntas:

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Disfruta de la naturaleza en su tiempo libre? | SÍ <input type="radio"/> | NO <input type="radio"/> |
| 2. ¿Hace uso de bebidas alcohólicas? | SÍ <input type="radio"/> | NO <input type="radio"/> |
| 3. ¿Come frutas y verduras en abundancia? | SÍ <input type="radio"/> | NO <input type="radio"/> |
| 4. ¿Fuma? | SÍ <input type="radio"/> | NO <input type="radio"/> |
| 5. ¿Practica ejercicio regularmente? | SÍ <input type="radio"/> | NO <input type="radio"/> |
| 6. ¿Utiliza tranquilizantes habitualmente? | SÍ <input type="radio"/> | NO <input type="radio"/> |
| 7. ¿Vive en una casa limpia y ordenada? | SÍ <input type="radio"/> | NO <input type="radio"/> |
| 8. ¿Vive en un barrio ruidoso? | SÍ <input type="radio"/> | NO <input type="radio"/> |
| 9. Su casa ¿es acogedora? | SÍ <input type="radio"/> | NO <input type="radio"/> |
| 10. ¿Siempre está rodeado de muchas personas? | SÍ <input type="radio"/> | NO <input type="radio"/> |
| 11. ¿Tiene buen apetito? | SÍ <input type="radio"/> | NO <input type="radio"/> |
| 12. ¿Se olvida de las cosas con facilidad? | SÍ <input type="radio"/> | NO <input type="radio"/> |
| 13. Su digestión ¿funciona bien? | SÍ <input type="radio"/> | NO <input type="radio"/> |
| 14. ¿Se siente cansado sin razón aparente? | SÍ <input type="radio"/> | NO <input type="radio"/> |
| 15. ¿Duerme bien? | SÍ <input type="radio"/> | NO <input type="radio"/> |
| 16. ¿Se irrita con facilidad? | SÍ <input type="radio"/> | NO <input type="radio"/> |

ESTRÉS: EXCESO DE PRESENTE

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 17. ¿Tiene buena relación con sus superiores? | Sí <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 18. ¿Utiliza el automóvil como medio de trabajo? | Sí <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 19. ¿Tiene un trabajo estable? | Sí <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 20. ¿Necesita llevar trabajo a casa? | Sí <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 21. ¿Tiene buena relación con sus colegas y amistades? | Sí <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 22. ¿Es muy impaciente cuando tiene que esperar a alguien? | Sí <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 23. ¿Sabe escuchar con paciencia? | Sí <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 24. ¿Habla mucho? | Sí <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 25. ¿Está satisfecho con su vida sexual? | Sí <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 26. ¿Busca hacer las cosas mejor que los demás? | Sí <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 27. ¿Está satisfecho con su manera de ser? | Sí <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 28. ¿Es usted un perfeccionista? | Sí <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 29. ¿Tiene sentido del humor? | Sí <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |
| 30. ¿Se irrita cuando se tiene que esperar en una fila? | Sí <input type="radio"/> | No <input type="radio"/> |

Puntuación:

Eche un vistazo a las preguntas impares y anote un punto para usted en todos los "NO":

Eche un vistazo a las preguntas pares y anótese un punto en cada "SÍ":

Suma total:

Interpretación:

De 0 a 7 puntos

Usted está bien protegido contra el estrés. Tal vez necesite hacer un pequeño cambio para lograr un mayor estímulo en su vida.

De 8 a 13 puntos

Usted está en el nivel medio de estrés. Las cosas pueden tomar uno u otro sentido. Es importante tomar medidas preventivas.

De 14 puntos en adelante

Es una advertencia, para que usted haga un examen de sus hábitos de vida, del ambiente en que vive, de su actitud mental y de sus relaciones, y de hacer planes para mejorar.

¹ Eviatar Zerubavel, *The Seven Day Circle: The History and Meaning of the Week* [El círculo de siete días: La historia y el significado de la semana], Chicago: University of Chicago Press, 1985. Dan Buettner, "The secrets of long life" [El secreto de la longevidad], *National Geographic*, 2005, 208:2-27; Dan Buettner, *The Blue Zones: Lessons for Li-*

ving *Longer from the People Who've Lived the Longest* [Las zonas azules: Lecciones para ser longevos a partir de personas que han vivido mucho tiempo], Washington, D.C.: National Geographic Society, 2009. Jerry W. Lee, Kelly R. Morton, James Walters, Denise L. Bellinger, Terry L. Butler, Colwick Wilson, Eric Walsh, Christopher G. Ellison, Monica M. McKenzie y Gary E. Fraser, "Cohort Profile: The Biopsychosocial Religion and Health Study (BRHS)" [Perfil de lo grupal: El estudio biopsicosocial de la religión y la salud (EBRS)], *International Journal of Epidemiology*, 2009, 38(6):1.470-1.478. En Everton F. Alves, "A cronobiologia e o ciclo semanal" [Cronobiología y el ciclo semanal], *Vida e Saúde* (septiembre de 2015), 77(9):16-18.

² D. Buettner, "The Secrets of Long Life", *National Geographic*, 2005, 208:2-27. D. Buettner, *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*, Washington, D.C.: National Geographic Society, 2009. Jerry W. Lee, Kelly R. Morton, James Walters *et al.*, "Cohort Profile: The Biopsychosocial Religion and Health Study (BRHS)", *Int. J. of Epidemiol.*, 2009, 38(6):1.470-1.478.



Ingresa en <http://adv.st/pecap4> y mira videos, infografías, entrevistas y otros contenidos interesantes.

Traumas psíquicos

José era un joven hebreo que vivió cerca de dos mil años antes de Cristo. Él nació en una familia buena, y rápidamente demostró inteligencia y visión. Impulsados por celos irracionales, sus hermanos lo vendieron como esclavo a los habitantes de otro país. En su nuevo destino, tuvo que sufrir en silencio y adaptarse a condiciones totalmente opuestas a las que estaba acostumbrado. José pasó por experiencias traumáticas de estrés intenso. Sin embargo, salió con honores de esta prueba severa y llegó a conquistar las metas más elevadas.

¿De qué manera José fue capaz de preservar la salud mental durante tanta adversidad? El ejercicio de la verdadera fe en Dios durante décadas de ensayos. Suplicando al Creador el poder sobrehumano que necesitaba para salir de tal opresión. Orando diariamente y manteniéndose en contacto con Dios en tiempos de angustia. Por encima de todo, mantuvo viva la esperanza de que algún día el dolor pasaría y que su Dios, al que tanto amaba, le reservaba un final feliz a su vida. José decidió actuar como una figura de transición; tenía todo para no perdonar a sus hermanos, para cobrarles intereses emocionales sin precio, pero decidió retribuir a todos de forma completamente diferente de lo recibido. El informe completo se registra en el libro de Génesis, los capítulos 37 y 39 al 50.

Los acontecimientos de fuerte intensidad emocional, especialmente si se los experimenta en un momento difícil de la vida o en una edad temprana, pueden incluso causar depresión en la persona. Sería los casos de insultos, una niñez ridiculizada, asustarse en la oscuridad, tener miedo a las serpientes o arañas, sentirse calumniado, ser obligado a una satisfacción sexual o perder a su padre o madre siendo todavía muy joven (como ocurrió con Laura). Del mismo modo que un gran accidente físico deja marcas permanentes, los traumas psíquicos también pueden dejar secuelas durante muchos años.

Las consecuencias más significativas se manifiestan en los días y las semanas después de la experiencia. Por ejemplo: sueños, recuerdos fugaces, negación de los hechos, ansiedad o falta de atención y concentración. En

algunos casos, especialmente en los niños, las consecuencias pueden permanecer durante años, convirtiéndose en una barrera fuerte para una vida sana mentalmente.

Los traumas y las tensiones son incluso capaces de desencadenar la manifestación de ciertos genes y enfermedades. “Estudios en animales revelaron que los factores sociales, conductuales y ambientales pueden, de hecho, determinar que se manifiesten los genes; es decir, que estén conectados o desconectados. Por ejemplo, se demostró que el estrés provoca los síntomas de la diabetes, como la hiperglucemia, en animales genéticamente susceptibles a la diabetes. Es menos probable que los animales no sometidos a estrés desarrollen hiperglucemia o diabetes, a pesar de ser genéticamente propensos a esos trastornos”, escribió Norman Anderson en su libro *Emotional Longevity...* (p. 5).¹

EFFECTOS DE LOS TRAUMAS DEL PASADO

Los traumas del pasado pueden producir:

Complejo de inferioridad – El propio yo recibe gran parte del impacto traumático, y la persona pierde la seguridad en sí misma, lo que se revela en un complejo de inferioridad y en inseguridad.

Dificultad para realizar actividades normales – La persona afectada se siente incapaz de alcanzar metas simples. Por ejemplo: las niñas o las jovencitas víctimas de abuso sexual a menudo tienen problemas para relacionarse socialmente con los niños o con varones. O un niño a quien los hermanos mayores asustaron con una araña es probable que tenga fobia a los animales.

Tendencias paranoicas – Una persona traumatizada muestra desconfianza del medio ambiente, y puede interpretar actitudes neutras de los demás como una emboscada en su contra y considerarse víctima de una agresión o persecución indebida.

Depresión – El acontecimiento traumático a menudo se percibe como una pérdida (pérdida del honor, pérdida de un ser querido), y cada pérdida trae consigo el riesgo de síntomas depresivos.

Anorexia y bulimia – También hay una clara correlación entre ser una víctima de abuso sexual y los trastornos de la alimentación, especialmente la anorexia y la bulimia.

CÓMO SUPERAR LOS TRAUMAS

Hay traumas que, por su gravedad, requieren tratamiento psiquiátrico. Otros, aunque sin consecuencias tan drásticas, tienden a complicar el desarrollo de la vida de una persona dentro de la normalidad. Para ello, ofrecemos los siguientes consejos:

Assuma el pasado y centralícese en el futuro – El pasado no puede cambiarse. Es inútil culpar a los hechos o las personas que influyeron negativamente. Si se estaciona en el pasado, no podrá mirar el futuro con confianza. Además, es bueno recordar que nuestra mente no tiene un recurso perfecto de registro de datos. Nuestros recuerdos son reconstrucciones de eventos pasados, y esos recuerdos se ven afectados por nuestros sentimientos y por la comprensión que tenemos de ellos en el tiempo presente.

Hable sobre el evento traumático – En un ambiente seguro y tranquilo, hablar (o escribir) sobre el evento que causó el trauma es un paso importante. Busque a una persona de confianza y dígale lo que le pasó. El efecto de la terapia de grupo con personas que han pasado por el trauma y compartir sus experiencias también ofrece resultados efectivos. En tanto no elabore los pensamientos que le hacen daño, se repetirán. Y lo que no puede decirse no será olvidado.

.....
Los traumas y las tensiones son incluso capaces de desencadenar la manifestación de ciertos genes y enfermedades.

Mire el lado positivo – Los desastres y las calamidades tienden a unir a los sobrevivientes, las familias y las comunidades. Los que enfrentan tragedias suelen ser agradecidos por la solidaridad humana. Por otro lado, las situaciones traumáticas, cuando se abordan adecuadamente, tienden a fortalecer el carácter de los que pasan por ellas.

Intente perdonar – Si bien es un proceso que puede llevar mucho tiempo, puede evitar el odio y el resentimiento hacia los responsables del trauma. Este es un paso importante para la solución de lo que sucedió en el pasado. Y no solo es aplicable a los demás, sino también a nosotros mismos: autoperdón y autorreconciliación. Trabajar el odio no debe impedir que la víctima quiera un fin justo a su experiencia traumática.

El dolor y el resentimiento nos convierte en rehenes del pasado y a seguir recordando algo que pasó hace mucho tiempo. Por lo tanto, el peor perjudicado por el daño es uno mismo.

Sin embargo, el perdón no siempre es espontáneo, porque nuestra capacidad de amar (perdonar es amar) es limitada. Busque la Fuente del perdón –el Dios de amor–, quien, según el Evangelio, quiere que seamos sus amigos y nos puede ayudar a superar el pasado que nos persigue. Recuerde la oración del Señor diciendo: “Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores” (S. Mateo 6:12).

ESCRIBIR LAS EXPERIENCIAS

Melanie Greenberg y Arthur Stone realizaron un interesante estudio en la

Universidad del Estado de Nueva York, en Stony Brook. Tomaron parte sesenta alumnos universitarios, con experiencias pasadas, siguiendo estos pasos:

1. Agruparon a los participantes en subgrupos: los que habían sufrido un trauma fuerte, los que habían sufrido un trauma leve y aquellos que no habían sufrido trauma alguno.

2. A algunos se les pidió que revelasen por escrito su experiencia, y a otros no se le dio esa oportunidad, para que sirvieran como punto de referencia al grupo de control.

3. Durante los siguientes meses, se observaron tendencias de salud y enfermedad en todos los participantes.

Los resultados mostraron que los que habían experimentado un trauma fuerte y revelado el hecho por escrito experimentaron mejoras en la salud física muy por encima de aquellos que no habían escrito nada sobre su experiencia traumática.²

Tales estudios demuestran que revelar la experiencia traumática no solo es bueno para el alma, sino también para el cuerpo. Uno de los que defienden esto es Elie Wiesel, el escritor y sobreviviente de los campos de concentración nazi. Él escribió y reescribió sus experiencias personales traumáticas y, así, pudo resignificar y replantear esos traumas. Para él, incluso si no podemos expresar nuestros sentimientos y recuerdos correctamente, aun así debemos intentarlo.

Por otra parte, en la lucha por superar el trauma, es necesario evitar la victimización. Buscar consuelo en la religión, crear nuevas metas para la vida (saber utilizar su experiencia para hacer algo bueno por los demás) y no alimentar el deseo de venganza u odio son pasos importantes para superar el trauma.

Un óptimo consejo bíblico en este contexto es el siguiente: “Una cosa sí hago: me olvido ciertamente de lo que ha quedado atrás, y me extiendo hacia lo que está adelante; ¡prosigo a la meta!” (Filipenses 3:13, 14).

RESILIENCIA

La palabra “resiliencia” proviene de la física y describe la capacidad de algunos materiales para volver al estado original o mejorar la calidad después de haber sido sometidos a situaciones extremas. En términos humanos, la resiliencia es la capacidad de una persona para mantener o recuperar la esencia emocional, o incluso llegar a ser mejor después de pasar por una situación traumática.

Por supuesto, hay diferentes niveles de resistencia entre las personas. Lo que traumatiza a alguien no necesariamente puede afectar de la misma manera a otros. Esto depende de factores tales como el temperamento, la capacidad para resolver problemas, la inteligencia, la autoestima, las habilidades sociales, el autocontrol, la familia y las relaciones sociales, etc.

Nunca está de más enfatizar la importancia de las buenas relaciones. Un estudio de 724 personas mayores de 70 años llegó a la conclusión de que no son la riqueza ni la fama lo que garantiza la felicidad, la longevidad y la capacidad de recuperación, sino las buenas relaciones con la familia y los amigos. Robert J. Waldinger, psiquiatra y profesor de la Escuela de Medicina de Harvard, es el que coordina el estudio actualmente. Él cita tres grandes lecciones acerca de las relaciones extraídas de la investigación estadounidense: (1) las relaciones sociales son buenas para los seres humanos (sí, la soledad mata); (2) la calidad de las relaciones es más importante que la cantidad; y (3) las relaciones felices y duraderas protegen la salud física y mental.³

“Una experiencia de soledad se torna tóxica. Las personas más aisladas descubren que son menos felices, que su salud empeora más rápido en la mediana edad, que su función cerebral disminuye prematuramente y que tienen vidas más cortas que las personas que no se sienten solas”, declaró Waldinger en una conferencia disponible en YouTube.⁴ Pero hay otro factor más importante que las buenas relaciones sociales.

Ahora los investigadores reconocen que un factor importante para el desarrollo y el fortalecimiento de la resiliencia es la religión. Además de brindar una red de apoyo social, la religión proporciona una visión positiva del futuro. Pero no puede ser cualquier religión, sugiere el psiquiatra Harold Koenig, de la Universidad Duke, en Carolina del Norte (EE.UU.), quien estudia la relación entre religión y salud. Dice que no sirve de nada simplemente decir que se es “espiritual” sin tener una experiencia práctica religiosa. Usted tiene que estar *comprometido* con la religión a fin de disfrutar de sus beneficios. Tenemos que ir a los cultos y expresar la fe en el hogar y en otros lugares a través de la oración y el estudio de la Biblia. Él afirma que la creencia religiosa debe influir en la vida para que también influya en la salud.

En un reportaje a la revista *Vida e Saúde*, el Dr. Koenig explicó que la participación religiosa reduce el estrés psicológico, lo cual reduce la inflamación y la tasa de acortamiento de los telómeros en las células.⁵ Según él, “los telómeros son un reloj biológico de la célula. Se acortan en cada división celular, y cuando se inutiliza, la célula muere y ocurre la degeneración del órgano”. Según la investigación, esto explica por qué las personas más religiosas viven un promedio de 7 a 14 años más. Recuerde: la religión hará bien si es positiva, centrada en una buena relación con Dios y con los demás. Y la Biblia describe

.....
La resiliencia es la capacidad de una persona para mantener o recuperar la esencia emocional, o incluso llegar a ser mejor, después de pasar por una situación traumática.

exactamente cómo es la verdadera religión: “Delante de Dios, la religión pura y sin mancha consiste en ayudar a los huérfanos y a las viudas en sus aflicciones, y en mantenerse limpio de la maldad de este mundo” (Santiago 1:27).

En este mundo, es imposible eliminar (al menos por ahora) todas las situaciones traumáticas. Por más resiliente que sea la persona, el sufrimiento alguna vez llamará a su puerta y le traerá dolor. ¿Por qué las cosas tienen que ser así?

EL MUNDO ES UN CAMPO DE BATALLA

La Biblia deja en claro que este mundo es el campo de una batalla que comenzó muy lejos de aquí, en el cielo. En Ezequiel 28:11 al 19 e Isaías 14:12 al 19 se describe el punto de inflamación de este conflicto: el orgullo y la vanidad. Lucifer era un ángel perfecto creado por Dios. En realidad, era una especie de jefe de los ángeles, amado y respetado por todos. Sucede que, en algún momento y misteriosamente, la envidia empezó a brotar en su corazón angelical y deseó la posición que pertenecía solo al Creador. Lo tenía todo pero quiso ir más allá, hasta que decidió no prestar reverencia al Eterno, y comenzó a cuestionar el gobierno divino y la ley sobre la cual descansaba ese gobierno.

Conociendo el carácter de Dios revelado en las Sagradas Escrituras, podemos imaginar que él intentó todo para hacer que este ángel se arrepintiera y abandonase la rebelión, pero Lucifer decidió seguir adelante con sus planes, llegando finalmente a cruzar la línea de no retorno, el punto a partir del cual el pecador ya no se preocupa por el pecado ni siente el deseo de arrepentirse. El corazón se endureció a las súplicas del Espíritu Santo.

Apocalipsis 5:11 dice que existen millones de millones de ángeles. Muchos de ellos terminaron dudando, y otro tanto decidió unirse a los rebeldes. ¿Realmente, como acusaba Lucifer, Dios sería un tirano? ¿No sería una prueba de arbitrariedad divina el que hubiera leyes que debían ser obedecidas por sus criaturas? Para el ángel acusador era como si la ley de la gravedad y los Diez Mandamientos no fueran una protección sino una obligación injusta.

Algunos se preguntan: *Si el Dios omnisciente sabía acerca de los sentimientos de Lucifer desde el principio, ¿por qué no lo destruyó antes de que propagara la controversia?* Piense en esto: para los ángeles del cielo, todo era nuevo. Nunca habían experimentado los sentimientos que cruzaban por su mente. Había dudas en el cielo. Entonces, si Dios destruía a los rebeldes desde el principio, ¿qué tipo de sensaciones se habrían despertado en otras criaturas? “Quiero decir que esto es así: el que desobedece, muere”. ¿Lo nota? El Creador tuvo que permitir que las consecuencias de la rebelión fueran conocidas por todos, para hacer su elección y decidir bajo qué gobierno les gustaría vivir. También tenía

que proporcionarle una oportunidad justa al rebelde para que pudiera volver al camino recto por su cuenta, aunque este finalmente decidió no hacerlo.

Otros van más allá y preguntan: Dios ¿no podría haber creado un universo en el que no existiera el mal? Vamos a tratar de responder con otra pregunta: ¿Puede Dios crear una rueda cuadrada? Esto no tiene sentido, ya que el Creador no viola sus leyes y no funciona con imposibilidades de lógica. Por lo tanto, para crear un universo con seres dotados de libre elección, Dios tuvo que asumir riesgos, ya que no puede existir un universo con libertad sin una opción para el mal. Dios no creó seres autómatas, como robots, programados para obedecer. Dios es amor (1 S. Juan 4:8) y quiere ser amado. Por eso vale la pena recordar que el amor se manifiesta únicamente cuando hay libertad. Nadie puede ser obligado a amar.

Dios ¿podría haber creado un universo sin el potencial para el mal? Sí, pero no en este universo. Por lo tanto, contrariamente a lo que algunos afirman, el mal no prueba que el Creador no existe. Solo demuestra lo contrario: que existe, y que nos ha dotado de libertad de elección. De hecho, si Dios no existiera, la definición misma de mal dejaría de tener sentido. Después de todo, lo malo es lo opuesto de lo bueno. Sin una moral absoluta para servir como parámetro, ¿cómo determinar qué es lo correcto? Sabemos que una línea está torcida solo porque podemos compararla con una línea recta.

Por desgracia, un tercio de los ángeles del cielo se alió con Lucifer (más tarde llamado Satanás, o enemigo) y finalmente fueron expulsados del cielo (Apocalipsis 12:3, 4, 7, 9), y vinieron a parar en nuestro planeta. Aquí Satanás utilizó el engaño para involucrar en su rebelión a la primera pareja humana (Génesis 3:1-6). Con mucha astucia e inteligencia satánicas, el enemigo logró inocular en Eva el virus de su propia rebelión. Sugirió que si ella desobedecía a Dios sería una criatura superior, igualando al Creador mismo. ¡Lucifer quería eso! Y fue capaz de convencer a la mujer de quererlo también.

La mentira original puede resumirse en dos afirmaciones: (1) tú no vas a morir, y (2) serás como Dios. Desde entonces, el enemigo ha estado diseminando la misma mentira bajo diversas formas, todo ello con el objetivo de eliminar al Creador de la humanidad. Cuando se considera inmortal y autosuficiente, la gente ya no reconoce su dependencia de la Fuente de vida. Con esto, los rebeldes hieren el corazón del Padre.

Debido a esto, podemos decir que este planeta es un campo de batalla. Continuamente los ángeles buenos y los malos compiten por influir sobre nosotros. Debemos recordar siempre que “la batalla que libramos no es contra gente de carne y hueso, sino contra principados y potestades, contra los que gobiernan las tinieblas de este mundo, ¡contra huestes espirituales de maldad en las regiones celestes!” (Efesios 6:12).

En una guerra siempre hay situaciones traumáticas. Si lo duda, pregunte a un veterano de guerra. A pesar de todo, nuestro General está comprometido personalmente con nuestra salvación, incluso si tuviéramos que llevar una que otra herida de guerra. Además, el General ya ha anunciado el fin de todas las batallas: será a su Venida.

Sin embargo, ¿cómo puede asegurarse que el General realmente está interesado en nosotros y no nos ha abandonado en un campo minado, sin esperanza? Es simple. Cuando Satanás logró involucrar a Adán y Eva en la rebelión, creyó dar jaque mate al Creador. Después de todo, la pareja sabía que “la paga del pecado es muerte” (Romanos 6:23). Cómo habían pecado por elección propia, los dos merecían morir para siempre. Si Dios no los destruía, el enemigo podía decir algo así a todos los seres creados: “¿Ven? ¿No les dije que él es tirano y malo?” Porque, conociendo la misericordia divina, el ángel caído esperaba que Dios pasara por alto la actitud de desobediencia de la pareja delincuente. En tal caso, Satanás acusaría al Creador de ser inconsistente e infiel a su propia palabra. Si podía ignorar la culpabilidad de los dos seres humanos, ¿por qué no la suya propia?

Solo que rebelde no contaba con algo sorprendente, que lo hizo enmudecer. Sí, la paga del pecado es muerte, y alguien, de hecho, debía experimentar la muerte eterna por causa de ella, pero no serían Adán y Eva. Dios, en la persona de Jesús, moriría en lugar del pecador, asumiría su culpa y revelaría de manera grandiosa hasta qué punto el General estaba y está dispuesto a ir por amor a sus hijos.

Por eso tiene autoridad moral para decir: “¡Vengan a mí todos los que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso!” (Mateo 11:28, La Palabra).

Ni Pablo, ni Laura, ni Carlos, ni usted ni nadie pueden cambiar el pasado. Las cicatrices de guerra están en su cuerpo, en su mente, en su corazón. Sin embargo, puede hacerse una cosa: cambiar de actitud en relación con lo que ocurrió en las batallas de la vida. Cambiar la manera de ver esos traumas.

La persona que confía en el Dios de la Biblia sabe que “Dios dispone todas las cosas para el bien de los que lo aman” (Romanos 8:28). Por lo tanto, entienda y acepte que no es Dios quien originó el mal, sino que utiliza todo lo que es posible para que esas experiencias del campo de batalla contribuyan a su crecimiento y su salvación eterna.

Confíe en el Padre. Confíe en el General. Él ya demostró que es digno de esa confianza.

¹ Norman B. Anderson, *Emotional Longevity: What Really Determine How Long You Live* [Longevidad emocional: Lo que realmente determina cuánto vivirá usted]. Canadá: Viking Adult, 2003.

² Julián Melgosa, *Saúde e Lar*, “Cicatrices”: http://www.saudelar.com/edicoes/2015/janeiro/principal.asp?send=10_psicologia.htm. Consultado el 9/2/2017.

³ Márcio Tonetti, *Revista Adventista*, “Segredo da felicidade e da longevidade” [El secreto de la felicidad y la longevidad]: <http://www.revistaadventista.com.br/blog/2016/02/17/segredo-da-felicidade-e-da-longevidade/>. Consultado el 9/2/2017.

⁴ “What Makes a Good Life? Lessons from the Longest Study on Happiness” [¿Qué logra una buena vida? Lecciones a partir del estudio más prolongado sobre la felicidad]: <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>>. Consultado el 9/2/2016.

⁵ Michelson Borges, “Saúde emocional e espiritual” [Salud emocional y espiritual], *Vida e Saúde* (junio de 2016), pp. 8-13.



Ingresa en <http://adv.st/pecap5> y mira videos, infografías, entrevistas y otros contenidos interesantes.

Esclavos de los vicios

Hay algo más que necesitamos decir de Laura y sobre por qué había decidido permanecer soltera e invertir todas sus fuerzas en su carrera: ella no confiaba en los hombres. No solo por la experiencia negativa que tuvo con su padre en la infancia, y perder así aquello que debería haber sido su referente de masculinidad, sino también porque conoció a hombres indignos de su confianza. Laura sabe que la mayoría de los hombres están involucrados en algún tipo de pornografía. ¿Cómo podría relacionarse con un hombre que posiblemente estaría comparando sus formas con las idealizadas de las actrices? Ella no podía aceptar como esposo a alguien en cuyo corazón hubiese una mancha de sexo pervertido.

Los “amigos” de Pablo trataron de convencerlo de que les haría bien, a él y a su matrimonio, ver algunos “videos XXX”. Sin embargo, él sabía lo que estaba produciendo el enfriamiento de su relación matrimonial. No era la falta de erotismo, ni de “pimienta”, sino de amor, comunión y diálogo, las cosas que la cotidianidad estresante le estaban robando. Por otra parte, ¿cómo podría ver pornografía y luego mirar a los ojos puros de sus dos hijos pequeños, en especial a la niña, a quien le gustaba escribir cartitas de amor? Un día su niña crecería, y él jamás podría concebir la idea de que ella fuera tratada como un objeto sexual delante de una cámara, para deleite de una audiencia con ojos sucios y mentes corruptas. Afortunadamente, Pablo fue uno de los hombres que buscó evitar el contenido pornográfico en el cual está sumido el mundo.

El problema es aún más grave si nos damos cuenta de que los niños tienen cada vez más fácil acceso a la pornografía. Las palabras “sexo” y “porno” están entre las diez más buscadas por ellos en Internet.¹

Por esta y otras razones, es necesario hablar con los niños acerca de las ventajas y desventajas de Internet, así como sobre los peligros de la navegación sin criterios. Gregory Smith, vicepresidente y director de información del Departamento de TI en la World Wildlife Fund, dice que dejar al niño delante de un ordenador con acceso a Internet sin ningún tipo de supervisión

es lo mismo que ponerlo en medio de una esquina de intenso tránsito y no ver lo que sucede.

EFFECTOS DEL CONSUMO DE PORNOGRAFÍA

Una encuesta realizada por la Universidad de Padua,² Italia, encontró que el 70% de los hombres jóvenes que consultaban a un neurólogo por tener un mal desempeño sexual admitió el consumo frecuente de pornografía en Internet. Otros estudios de comportamiento sugieren que la pérdida de la libido se debe a que estos grandes consumidores de pornografía están ahogando la respuesta natural, al placer, del cerebro.³ Cuando reemplazan los límites naturales de la libido por una estimulación intensa, terminan perjudicando la respuesta a la dopamina. Este neurotransmisor está detrás del deseo, la motivación y los vicios. Si el placer está fuertemente ligado a la pornografía, el sexo real parece no ofrecer mucha recompensa. Esta sería la causa de la falta de deseo de muchos hombres.⁴

En el libro, *Wired for Intimacy...*, William Struthers, de la Universidad de Wheaton, utiliza la neurociencia para explicar por qué la pornografía es tan adictiva para la mente masculina. El tema central es la intimidad: los hombres buscan todo, desde pornografía hasta prostitutas, para satisfacer sus necesidades emocionales más profundas. “Ellos están direccionados para buscar intimidad sexual”, dice.⁵

De acuerdo con Struthers, ver imágenes pornográficas crea nuevos patrones de conexiones neuronales, y el hábito fortalece estos enlaces. En este punto, la comparación con los efectos adictivos del uso de drogas se vuelve inevitable: “La tolerancia ocurre cuando, como resultado de la exposición a una sustancia, el cuerpo se ajusta para que la siguiente exposición a los mismos niveles de sustancias den como resultado un efecto menor. Si tomo la misma dosis de la droga una vez y otra vez, y mi cuerpo comienza a tolerarla, tengo que tomar una dosis mayor de la droga para que ella tenga el mismo efecto que cuando la dosis era más baja la primera vez”. Por tanto, la adicción al sexo “actúa como una polidroga, entregando una excitación emocional y sensorial, energizando la sexualidad masculina”.⁶

CÓMO IDENTIFICAR LA ADICCIÓN SEXUAL

Si nota en usted mismo, en su cónyuge o en un amigo o familiar dos, tres o más de los siguientes comportamientos puede estar frente a un caso de adicción sexual. Debe hablar con la persona con calma, sin acusaciones y con disposición a ayudar:

1. Insiste en estar delante de la computadora o la televisión cuando no hay nadie en casa o todos duermen.

2. Mantiene un maletín, una mochila, un cajón o un armario con llave, y nadie de la familia o del trabajo puede tener acceso.
3. Mira prolongadamente a las personas del sexo opuesto cuando pasa al lado de ellas.
4. Recibe deudas con tarjetas de crédito que no puede explicar.
5. Llega muy tarde al trabajo o se ausenta más de lo necesario, lo cual justifica con razones de viaje o profesionales.
6. Si está en Internet y alguien se acerca, cambia de pantalla rápidamente.
7. No tiene sexo con el cónyuge o desea hacerlo de maneras extravagantes.
8. Demuestra estar emocionalmente distante de su cónyuge.
9. Parece estar ausente y distraído, incluso en los momentos más íntimos.
10. Demuestra cambio en el estado de ánimo, y manifiesta un comportamiento brusco y amenazador.

CÓMO SUPERAR LA ADICCIÓN AL SEXO

El proceso psicológico es similar a cualquier otra adicción. Muchos consejos para la dependencia química también se aplican a la adicción al sexo:

1. El primer paso es admitir el problema y mostrar voluntad para corregir ese comportamiento.
2. Buscar el apoyo de otra persona. La mejor persona es el cónyuge del adicto (bajo la guía de un experto). Si esto no es posible, entonces puede ser un amigo o un pariente cercano.
3. Siempre estar bajo vigilancia (no estar solo por mucho tiempo; continuar con las actividades previstas).
4. Sobriedad sexual absoluta: relaciones sexuales solo con su cónyuge.
5. Hacer uso de mecanismos de apoyo estructurados: bloquear ciertos ambientes de Internet y limitar el acceso.
6. Plan de actividades recreativas, preferiblemente al aire libre y en lugares diferentes de lo habitual.
7. La tendencia puede remontarse a los abusos sexuales en la infancia o a una infancia problemática. En este caso, el plan de rehabilitación debe ir acompañado de la psicoterapia formal, con el fin de ahondar en los asuntos del pasado y eliminar los conflictos.
8. Para la persona que apoyará: sea compasiva y trate al adicto como una persona enferma, que necesita recuperarse. Él debe aceptar su responsabilidad. Una vez aceptado y aplicado, no debe ser reprochado o criticado excesivamente por su comportamiento inaceptable. Él necesita comprensión, simpatía y apoyo.

EL VICIO DEL CIGARRILLO

El consumo de cigarrillos ha disminuido en muchos países, pero en otros está aumentando. El cigarrillo todavía tiene mucha popularidad entre los jóvenes. La nicotina posee un alto poder para viciar y es una barrera para abandonar el hábito. Si desea dejar de fumar, siga estos pasos:

1. *Examine sus hábitos.* Hay en su vida una multitud de lazos invisibles que se unen a los objetos y las situaciones, los cuales estimulan el fumar. Revise esas circunstancias y evítelas, o prepárese para resistirlas: la hora de dormir, al despertar, al tomar el desayuno, una reunión con amigos, mientras se está sentado en su silla favorita, al estar solo en alguna parte, al final de una comida, etc. Huya de esas situaciones.

2. *Busque nuevos entornos.* Cambie sus horarios, reuniones y lugares habituales. Haga actividades al aire libre y en ambientes saludables que relajen.

3. *Incluya a sus amigos y a familiares.* Dígales que decidió dejar de fumar. Seguramente lo van a apoyar. Si es posible, únase a alguien que también quiere dejar de fumar, y cuando estén juntos ambos se darán y recibirán aliento.

4. *Tenga cuidado con la dieta.* La desintoxicación debe ir acompañada de muchas frutas y verduras. Beba mucha agua y jugos de cítricos. Esto ayudará a eliminar la nicotina y a desear cada vez menos los cigarrillos.

5. *Haga ejercicios físicos.* El ejercicio hará que se relaje del estrés de la desintoxicación y le dará un buen estado de ánimo.

6. *Prémiese.* Establezca recompensas para el ciclo de unos días de victoria: vaya a un lugar especial o compre una prenda de vestir con lo que ahorró en cigarrillos.

7. *Busque apoyo en la dimensión espiritual.* Muchos adictos desprecian este medio y no obtienen éxito. Experimente orar a Dios como si estuviese hablando con un amigo y pídale fuerzas para superar la adicción.

.....
En la vida, existen multitudes de lazos invisibles que se unen a los objetos y las situaciones, y entre todos crean y estimulan los vicios.
.....

LA CAFEÍNA PELIGROSA

Muchos piensan que la cafeína está lejos de ser una droga, pero el manual de psiquiatría DSM-5 especifica que hay intoxicación por cafeína cuando una persona ingiere 250 miligramos o más en un solo día (por ejemplo: por encima de dos a tres tazas de café filtrado). Con un alto consumo en alza, las llamadas “bebidas energéticas” tienen más cafeína que el café.⁷ Los efectos de este consumo de sustancias son: agitación, nerviosismo, insomnio, diuresis, afluencia de sangre a las mejillas, agarrotamiento muscular, problemas di-

gestivos, dificultad para pensar y hablar, taquicardia y agitación psicomotora.⁸

Los siguientes productos contienen cantidades variables de cafeína:

Taza de café instantáneo (237 ml)	27 a 173 mg
Energéticos (248 ml)	75 a 80 mg
Café expreso (30 ml)	47 a 75 mg
Taza de té negro (237 ml)	14 a 70 mg
Colas (355 ml)	23 a 47 mg
Barra de chocolate (20 g)	12 a 40 mg

“El contenido de cafeína en el café, el té, los refrescos y otras bebidas”, Clínica Mayo: <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20049372>. Consultado el 19/02/2017.

CÍRCULO VICIOSO

La felicidad también ha sido definida como la ausencia total de vicios. Y no nos referimos solo a las adicciones a drogas “pesadas” o “ilegales”, el sexo compulsivo, los juegos de azar, los videojuegos y las conexiones a Internet. Hay sustancias comunes que también son adictivas como el alcohol, los cigarrillos y el café. Estas sustancias se llaman psicoactivas, porque afectan la función mental. Incluso hay adictos a los artículos cotidianos sobre dieta, medicación y ejercicio.

El círculo vicioso de las drogas es muy peligroso, ya sean legales o ilegales, con productos químicos o no, pues causan daños a la salud. Todas las adicciones se apropian de la libertad de quienes las padecen. Además, provocan un riesgo muy grave:

Dependencia – Las drogas o las dependencias químicas crean el deseo de reincidir en su uso. Y, cuanto más se satisface ese deseo, más grande se vuelve.

Tolerancia – El usuario de la droga necesita dosis cada vez mayores para lograr efectos similares a los anteriores.

Síndrome de abstinencia – Puede ser psicológico: una incomodidad extrema al no poder acceder a la droga o realizar el comportamiento deseado. También puede ser físico, porque el organismo está acostumbrado a la sustancia y no recibe la dosis. Los síntomas de la abstinencia son: insomnio, inquietud, palpitaciones, sudoración, náuseas, vómitos, etc.

Efecto sobre el cerebro (los adictos químicos) – Los fármacos atacan el sistema nervioso central. Cuando este tipo de sustancia llega al cerebro, varias funciones vitales se alteran, y la persona se vuelve incapaz de realizar activi-

dades mentales simples. Cuando se prolonga el consumo, puede producirse un daño irreversible.

Los tres primeros riesgos no están relacionados únicamente con las adicciones químicas, sino también con la conducta. El adicto a la pornografía, por ejemplo, sienten un fuerte deseo de repetir el acto. Después de un cierto tiempo, utilizar imágenes no le resulta suficiente, y necesita imágenes más fuertes u obscenas. La carencia o falta de disponibilidad de las imágenes producen la gran preocupación adictiva o frustración.

CÓMO PREVENIR LOS VICIOS

La mayoría de las adicciones, especialmente por sustancias, tiene su inicio en la fase juvenil y la adolescencia. Por lo tanto, los esfuerzos de prevención deben centrarse en esta franja etaria. Desde los primeros años en la escuela, los niños deben ser instruidos acerca de las drogas y sus riesgos. Los programas escolares deben tener espacio para conferencias y seminarios con personas relevantes (ex adictos, médicos, abogados, psicólogos, policías, trabajadores sociales, etc.).

Como principio, todas las escuelas y otras instituciones educativas deberían ser declaradas áreas libres de drogas, y adoptar medidas para evitar que se conviertan en centros de tráfico y de iniciación a la droga.

Los padres de los niños y los jóvenes también tienen la responsabilidad de prevenir. Ellos deben hablar sobre el problema, adoptando las siguientes estrategias:

- Tener una posición firme y coherente con respecto a las drogas y las adicciones.
- Construir una autoestima saludable en los niños.
- Mantener un hogar seguro y estable.
- Demostrar flexibilidad en las opiniones y prácticas, pero con límites decididos.
- Dar ejemplo impecable en relación con las adicciones.

Las autoridades también tienen un papel importante en la educación contra el vicio y para la salud en general: programas atractivos y sugerentes, uso de precauciones legales (por ejemplo, etiquetas indispensables sobre las bebidas alcohólicas y cigarrillos), regulaciones que rijan la venta y distribución, etc. Es extremadamente importante eliminar el tráfico de drogas en las escuelas, las instituciones, y lugares frecuentados por niños y jóvenes.

En cuanto a los otros vicios (el trabajo, el sexo, los juegos de azar), pueden sobrevenir en la edad adulta. Es esencial recordar que, tanto en estos vicios como en las dependencias químicas, a menudo se añade el problema de un marco de ansiedad. Por esta razón, una manera de prevenir la adicción a un vicio es evitar o vencer la ansiedad.

CÓMO SUPERAR LOS VICIOS

Se ha demostrado que no puede abandonarse los vicios de forma individual. El adicto necesita apoyo social, profesional y espiritual. Por lo tanto, los consejos que aquí se presentan se dirigen especialmente a la familia o al sistema de apoyo al adicto:

- Si ya hicieron muchos intentos sin éxito para dejar el vicio, deben insistir con el adicto en buscar un centro de rehabilitación.
- Apoyen el plan establecido por el centro o profesional calificado. Confíen en el tratamiento y animen a la persona adicta (hijo, cónyuge, amigo, etc.) a hacerlo.
- Eviten la sobreprotección. Es una gran tentación proteger a las personas que amamos, pero en estas circunstancias es necesario mantener firmeza en relación con el tratamiento.
- Premien sus victorias, porque el adicto necesita refuerzos externos para alcanzar nuevas metas. Puede ser comida, películas, paseos, juegos, libros, visitas, etc., siempre de acuerdo con la preferencia y las circunstancias.
- Preparen un entorno tranquilo, saludable y adecuado, y busquen por todos los medios mantener al adicto a distancia de los espacios facilitadores de la adicción (lugares, personas, objetos, etc.), ya que los estímulos lo pueden llevar a una recaída.

Los grupos de apoyo han demostrado ser excelentes métodos de superación. Por ejemplo, Alcohólicos Anónimos (AA), Narcóticos Anónimos (NA), Jugadores Anónimos (JA) y Dependientes de Amor o Sexo Anónimos (DASA) han logrado una gran tasa de éxito entre sus participantes. Los adictos unidos a otros que sufren el mismo problema luchan con mayor persistencia.

Hay que reconocer que el campo de la adicción es tan grande que solo con la ayuda del poder divino muchos pueden alcanzar la victoria. El éxito de Alcohólicos Anónimos (AA) se debe en parte al apoyo humano, demostrado por la experiencia de ex adictos, y al apoyo de Dios, que es aceptado por quienes con fe están dispuestos a recibirlo.

Después de lograr la victoria, la lucha no termina, porque el riesgo de recaída es muy alto. Por lo tanto, es importante planificar cuidadosamente la vuelta a la normalidad, teniendo en cuenta lo siguiente:

Empleo – El rehabilitado necesita un nuevo puesto de trabajo, con nuevos compañeros y con la firme intención de adaptarse.

Entorno social – El rehabilitado también necesita, durante mucho tiempo, alguien que continúe observando con cuidado y firmeza su entorno. Debe relacionarse con personas que saben disfrutar de la vida sin el uso de productos químicos u otras adicciones, con sencillez y naturalidad.

Ocio – El tiempo libre es el más peligroso para la recaída y debe planificarse cuidadosamente, incluyendo el ejercicio físico, las actividades al aire libre, los deportes, etc., y siempre evitando bares, salas de juegos y otros entornos en los cuales pueda ser estimulada la voluntad.

Vida espiritual – El componente espiritual es también fundamental para la reintegración. La vida de vicios debe pertenecer al pasado, y uno tiene que empezar una nueva vida. La culpa, que es común en los ex adictos, encuentra perdón en un Padre amante. Y, en cuanto al futuro, Dios promete protección y apoyo continuos.

Una maravillosa promesa de Dios a aquellos que luchan con la adicción es la siguiente: “No temas, que estoy contigo; no te angusties, que soy tu Dios. Te doy fuerza y voy a ayudarte, te sostiene mi diestra salvadora” (Isaías 41:10).

CODEPENDENCIA

En la intención de proporcionar asistencia a los adictos a las drogas, algunos comienzan por un camino peligroso: la relación de mutua dependencia. Este problema es común en la familia del adicto. Aunque con buenas intenciones, su ser querido (madre, padre o hermano) termina luchando por el camino equivocado en favor del adicto. Demuestra amor ciego, cediendo a sus insistentes peticiones. Utiliza la mayor parte de su tiempo, esfuerzo y energía emocional, pero termina siendo un obstáculo en la recuperación. Es esencial buscar ayuda profesional para poner fin a este efecto secundario peligroso.

LOS DOCE PASOS

Inicialmente creado por Alcohólicos Anónimos, estos principios también son utilizados con éxito por los que procuran abandonar (o ya han dejado) los juegos de azar, la gula o el sexo compulsivo:

1. Admitimos que no tenemos fuerza para superar nuestras adicciones.
2. Creemos que hay un Poder superior a nosotros capaz de restaurar nuestra salud.
3. Decidimos someter nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, de acuerdo con el conocimiento que cada uno tiene de él.

4. Hacemos un inventario moral de nuestra vida, sin miedo y con la debida introspección.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante cualquier ser humano que somos de la misma naturaleza que nuestras malas acciones.
6. Estamos enteramente dispuestos a dejar que Dios elimine todos nuestros defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos que Dios elimine nuestros errores.
8. Hacemos una lista de todas las personas a quienes hemos causado algún daño y estamos dispuestos a corregir el mal practicado.
9. Corregimos el mal realizado en todos los casos posibles, excepto aquellos en los que sea perjudicial para esas u otras personas.
10. Continuamos haciendo un inventario personal, y ante un error lo reconocemos inmediatamente.
11. Hicimos el compromiso de orar y meditar para mejorar nuestro contacto con Dios, de la forma en que cada uno conoce a Dios. Nuestra oración es solo para conocer su voluntad y obtener la fuerza necesaria para practicarla.
12. Habiendo llegado a un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tenemos la intención de llevar este mensaje a otros adictos y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida.

Los grupos de apoyo han logrado un gran éxito durante décadas. Los principales fundamentos son: confianza en un Dios de amor como la principal autoridad y fuente de poder; sobriedad total como meta; compromiso de ayudar a personas que quieren dejar sus adicciones; y acuerdos de confidencialidad entre los participantes.

¹ “Kids’ Top Searches Include ‘porn’ ” [A la cabeza de las búsquedas (en Internet) de los niños incluye “pornografía”], *BBC News online*: <http://news.bbc.co.uk/2/hi/technology/8197143.stm>. Consultado el 9/2/2017.

² “Italian Men Suffer ‘Sexual Anorexia’ after Internet Porn Use” [Los hombres italianos sufren de “anorexia sexual” después de consumir pornografía en Internet], *Ansa*: http://www.ansa.it/web/notizie/rubriche/english/2011/02/24/visualizza_new.html_1583160579.html. Consultado el 19/02/2017; “Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports” [¿La pornografía de Internet está causando disfunciones sexuales? Una revisión con informes clínicos], *Behavioral Sciences*: <http://www.mdpi.com/2076-328X/6/3/17/htm>. Consultado el 19/02/2017. P. Damiano, B. Alessandro y F. Carlo, “Adolescents and Web Porn: A New Era of Sexuality” [Adolescentes y pornografía web. Una nueva era de la sexualidad], *Int. J. Adolesc. Med. Health* (2015), 28:169-173.

³ Albert Mohler, “Hijacking the Brain: How Pornography Works” [Secuestrando el cerebro: Cómo funciona la pornografía]: <http://www.albertmohler.com/2010/02/01/hijacking-the-brain-how-pornography-works>. Consultado el 19/02/2017.

⁴ *Ibíd.*

⁵ William M. Struthers, *Wired for Intimacy; How Pornography Hijacks the Male Brain* [Intimidada con alambre: Cómo la pornografía secuestra el cerebro masculino], *IVP Books*, 2009, p. 76.

⁶ *Ibíd.*, p. 69.

⁷ G. Richards y A. Smith, "Caffeine Consumption and Self - Assessed: Stress, Anxiety, and Depression in Secondary School Children" [Consumo de cafeína y personalidad: Tasa de estrés, ansiedad y depresión en los niños del secundario], *J. Psychopharmacol* (diciembre de 2015), 29 (12):1.236-1.247. Doi: 10.1177/0269881115612404. Epub 2015, 27 de octubre.

⁸ Subin Park, Yeeun Lee y Junghyun H. Lee, "Association Between Energy Drink Intake, Sleep, Stress, and Suicidality in Korean Adolescents: Energy Drink Use in Isolation or in Combination with Junk Food Consumption" [Asociación entre consumo de bebidas energéticas, sueño, estrés y tendencias suicidas en los adolescentes coreanos. El uso de bebidas energéticas en forma aislada o en combinación con el consumo de comida chatarra], *Nutr. J.* (13 de octubre de 2016), 15 (1): 87. G. S. Trapp, K. Allen, T. A. O'Sullivan, M. Robinson, P. Jacoby y W. H. Oddy, "Energy Drink Consumption Is Associated with Anxiety in Australian Young Adult Males" [El consumo de bebidas energéticas está asociado con la ansiedad en los jóvenes adultos australianos], *Depress Anxiety* (mayo de 2014), 31 (5):420-8. Doi: 10.1002/da.22175. Epub, 9/2013.



Ingresa en <http://adv.st/pecap6> y mira videos, infografías, entrevistas y otros contenidos interesantes.

Sentimientos de culpa

Muchas personas viven con sentimientos de culpa infundados; de una culpabilidad falsa o dudosa. Esto las lleva a los conflictos y a las siguientes tendencias: complejo de inferioridad, perfeccionismo, constante autoacusación, miedo al fracaso (con el consiguiente estado de vigilancia permanente) y demandar demasiado de los demás. Por otro lado, el sentimiento de culpa justificado es una característica útil que fomenta el comportamiento correcto y respetuoso, lo que favorece la convivencia. El sentimiento de culpa real es un síntoma de una conciencia alerta, que sirve como una autocensura, y previene los crímenes y la falta de moral.

Durante muchos años Carlos vivió como si no tuviera culpa alguna ante la familia que abandonó, y la hija creció con una gran cantidad de problemas emocionales como resultado de lo experimentado en la infancia. Ahora, al vivir en un hogar de ancianos y ver que la muerte se acercaba, su conciencia finalmente parecía estar despertando. Sin embargo, ¿qué hacer con este sentimiento? No tenía más que pedir disculpas a su esposa y a su hija, pero, como hemos visto, ella se negaba a verlo. La desesperación y la frustración aumentaban día tras día.

Si se comprueba la culpa, la solución es buscar la restitución siempre que sea posible, y pedir perdón a Dios y a las personas ofendidas. La solución consiste en saber que Dios está dispuesto a perdonar incluso el mayor fracaso, incluso los que no son perdonados en el nivel humano: “Si sus pecados son como la grana, se pondrán blancos como la nieve. Si son rojos como el carmesí, se pondrán blancos como la lana” (Isaías 1:18). Para recibir el perdón y la reconciliación de Dios, también debemos perdonar a los demás. Esto ayuda en el proceso de perdonarse a sí mismo, que es el principal objetivo del sentimiento de culpa.

En cuanto a la culpa infundada o exagerada, el proceso requiere ciertas actitudes. Entre las principales, podemos mencionar las siguientes:

Evitar los enfoques excesivamente estrictos – Los entornos familiares o sociales en los que hay autoritarismo e intimidación contribuyen a una con-

ciencia limitada, con el consiguiente riesgo de culpa falsa. Es necesario buscar la eliminación de este tipo de situaciones.

Hacer lo que es correcto y descansar en Dios – Tome decisiones y acciones basadas en principios divinos, y descanse en cuanto a los resultados y las consecuencias por venir.

Sacar lecciones de los errores y los fracasos – Después de pedir perdón a Dios y a las personas afectadas por sus errores, y de buscar una reparación, haga del perdón una motivación y un aprendizaje para actuar de manera diferente en el futuro.

Abrir el corazón a alguien de mucha confianza – Hablar de sentimientos de culpa con un amigo de confianza ayuda a organizar nuestras propias ideas. En todos los casos, este procedimiento sirve para aliviar y reducir algo la tensión creada por el sentimiento de culpa.

CUANDO LA CONCIENCIA SE PERVIERTE

La conciencia no siempre nos dicta una sabia regla de conducta. Existen conciencias demasiado estrictas. Otras, en cambio, no tienen límites. Quienes son demasiado estrictos esperan que lo mismo ocurra con los demás, que todo funcione según sus parámetros. Y los que no tienen límites consideran que todo está bien. Por eso, en Proverbios 16:25 está escrito: “Hay caminos que el hombre considera buenos, pero que al final resultan caminos de muerte”.

.....
El sentimiento de culpa real es un síntoma de una conciencia alerta, que sirve como una autocensura, y previene los crímenes y la falta de moral.
.....

Por lo tanto, es necesario contar con normas externas y trascendentes, principios éticos de valor universal. No en vano el apóstol Pablo advirtió a su discípulo Timoteo con respecto a algunos que, al tener la conciencia cauterizada, ordenarían a los creyentes hacer cosas absurdas (1 Timoteo 4:2, 3).

Las conciencias insensibles son incapaces de servir como una guía de conducta confiable.

SALUDABLE EN JUSTA MEDIDA

Un estudio realizado por Grazyna Kochanska y sus colegas encontró que el sentimiento de culpa, en la medida exacta, ayuda a los niños a respetar las normas y respetar a los demás. Participaron en este estudio 106 niños y niñas en edad preescolar (de 2 a 5 años). Para comprobar el grado de culpabilidad, los investigadores hicieron que los niños acreditaran que habían echado a perder un objeto muy valioso. Poco después se observó la conducta de cada

uno, y se pidió la opinión de las madres y de los niños. Estos son los resultados más importantes:

- Las niñas mostraron un mayor sentimiento de culpa que los niños.
- Los preescolares de familias bien estructuradas manifestaron menores sentimientos de culpa.
- El nivel de culpabilidad de niños de dos años mantenía relación con la autonomía moral de los de cinco años.
- Los niños con sentimientos de culpa violaron menos reglas que quienes no sentían culpa.
- Solo la medida justa de culpabilidad ayuda a prevenir la mala conducta.

EL PERDÓN DEL PADRE

Una de las parábolas más bellas y conocidas contadas por Jesús es la del hijo pródigo, en Lucas 15:11 al 32. Esta es la historia de un padre y sus dos hijos, uno de los cuales, cansado de la vida tranquila en su casa, decidió abandonar todo y buscar la libertad en el mundo exterior. Como si no fuera poco el dolor que le provocaba a su padre con su actitud rebelde y desagradecida, le pidió su parte de la herencia familiar, algo que los hijos solo reciben cuando sus padres mueren. El padre, respetando la libertad de elección de su hijo, le dio el dinero. El hijo se fue de la casa.

Libre de las restricciones paternas, el muchacho empezó a desperdiciar dinero en bebidas, fiestas y promiscuidad. Mientras tuvo recursos, estaba rodeado de “amigos”. Sin embargo, el dinero se terminó y el hambre golpeó a la puerta. ¿Qué hacer? Buscó puestos de trabajo y terminó cuidando cerdos, una obra extremadamente humillante para un judío. El joven que quería ser libre, de repente, se encontró esclavo de las circunstancias. El que tenía todo en casa pasó a competir en la alimentación de los cerdos para no morir de hambre. ¿Dónde estaban los “amigos”, las mujeres, los sonidos de las fiestas?

El texto dice que el joven decidió ir a “una tierra lejana”, símbolo más que apropiado para el pecado, que nos aleja de Dios y de nosotros mismos. Comenzó todo lo que consideraba bueno en la vida, alimentó por un tiempo la ilusión de libertad y alegría. Pero, no hay felicidad fuera de Dios, en la “tierra lejana”. Lo que este joven descubrió es que en el “país lejano” solamente hay frustración, tristeza, humillación, culpa y vacío.

En medio de esta deplorable situación, decidió volver con la intención de ser aceptado por su padre como uno de sus empleados. Este hijo todavía tenía mucho que aprender sobre el hombre a quien había dado la espalda. Sin embargo, a pesar de su conocimiento limitado, sabía que su padre era justo y amante. Y fue esta idea lo que le hizo pensar en volver. Siempre es la bondad de Dios lo que nos guía al arrepentimiento y nos atrae a él (Romanos 2:4; Jeremías 31:3).

SENTIMIENTOS DE CULPA

Cabizbajo, con las ropas rasgadas y una tonelada de culpa sobre sí mismo, se acercó a la casa. Pero no sorprendió al padre, quien lo vio a la distancia y corrió hacia él, le dio un abrazo bien fuerte y cubrió su miseria con la capa real. Su padre siempre lo había estado esperando. Él nunca dejó de amarlo. Por lo tanto, recibió como hijo al joven arrepentido sin echarle en cara sus pecados. El pasado estaba olvidado; sus pecados, perdonados; nadie podía decir nada en contra.

Satanás vive diciendo la mentira de que el Señor no puede aceptar a los pecadores que regresan a menos que sean lo suficientemente buenos como para poder volver. Si espera hasta que eso ocurra, el pecador nunca irá a Dios.

El mensaje central de la parábola es el amor del padre, que es claramente Dios. Él nos acepta, nos perdona y nos ama. Siempre. Este conocimiento marcaría una gran diferencia en la vida de Carlos y cada pecador que vive bajo la pesada nube del sentimiento de culpa.

¿Ha tomado la decisión de volver al Padre?

.....
La conciencia no es siempre una sabia regla de conducta. Existen conciencias demasiado estrictas ("todos por igual"). Otras, en cambio, no tienen límites ("todo está bien").
.....

AUTOEXAMEN

Existe una estrecha relación entre ciertos comportamientos y el sentimiento de culpa. Las siguientes preguntas representan conductas asociadas con la culpa. Responda con un "SÍ" o un "NO".

1. Usted ¿creció en un ambiente donde había autoritarismo e intimidación?
2. ¿Le resulta muy difícil perdonarse sus errores?
3. ¿Le resulta difícil perdonar a quienes lo ofenden?
4. ¿Está constantemente con miedo a romper alguna regla social?
5. ¿Se asusta ante cualquier indicio de malas noticias?
6. ¿Siempre siente miedo al pensar en el futuro?
7. ¿Se aborrece cuando algo no le sale perfecto?
8. ¿Se siente demasiado molesto por la falta de puntualidad?
9. ¿A menudo siente complejo de inferioridad?
10. ¿Se disgusta fácilmente consigo mismo y con los demás?
11. ¿Se preocupa excesivamente por la opinión que otros tienen de usted?
12. En su imaginación, Dios ¿siempre es infeliz a causa de sus pecados e imperfecciones?

Si su respuesta es "SÍ" a más de tres preguntas, es propenso a la falsa culpa

y debe buscar soluciones. Comience con los consejos de este capítulo y, si le resulta insuficiente, busque ayuda profesional.



Ingresa en <http://adv.st/pecap7> y mira videos, infografías, entrevistas y otros contenidos interesantes.

Un monstruo dentro de nosotros

Le presento al último personaje de este libro. A pesar de su corta edad —Isabela tenía solo seis años—, cuando manifestaba sus rabietas, nadie quería permanecer alrededor. Era realmente aterradora; y digna de piedad. Cuanto más actuaba así, más *bullying* (violencia escolar) sufría, un círculo vicioso de provocación, ataques de ira y más provocaciones. Ella simplemente perdía el control y atacaba a los compañeritos y a la maestra. La mayor parte del tiempo era dócil e introspectiva, lo que llevó a profesores y consejeros escolares a sospechar que estaba vertiendo algún daño contenido o enojo sobre una situación, posiblemente en la familia. De hecho, hacía tiempo que su padre no asistía a las reuniones de padres y profesores.

A pesar de que solo era una niña, Isabela sabía que el odio, la ira y la agresión no traían ningún beneficio. Sin embargo, existen tendencias fuertes, y muchos no saben cómo tratar con ellas, ya sean niños o adultos. Como resultado, la gente está amargada por ello y termina pagando con su salud e incluso dañando sus relaciones.

La ira y el odio pueden manifestarse ocasionalmente y, como sentimientos humanos, pueden llegar a ser inevitables. Pero, cuando superan el nivel de lo esporádico, son reacciones que causan estragos en las relaciones familiares, sociales y laborales. La agresión física es inaceptable en cualquier grupo humano y debe prevenirse. Parecía que Isabela no sufría abuso físico, pero estaba claro que sufría algún tipo de privación de amor. Algo no estaba bien en su casa.

COMO PREVENIR LA AGRESIVIDAD

Observándose uno mismo y adoptando hábitos simples de calma y tranquilidad, todos podemos dominar un ataque de ira y agresividad. He aquí algunas sugerencias:

Considere la importancia real de la situación — Si se mira con frialdad, casi siempre los motivos de odio son insignificantes. Pregúntese: “¿Es realmente importante el motivo para mi odio?” “¿Qué sucederá si las cosas no salen a mi

manera?” “¿Vale la pena perder tanta adrenalina?” “¿Voy a tener que lamentar perder la compostura?”

Respire profundamente y cálmese – La respiración relaja. Utilícela lenta y profundamente cuando sienta que la ira está por venir. Instrúyase: “¡Cálmate, no pasará nada!” “Contrólate, ya que esto pasará”. Fue Thomas Jefferson quien dijo la famosa frase: “Cuando estás enojado, cuenta hasta diez antes de hablar. Si estás muy enojado, cuenta hasta cien”. Un consejo: Nunca envíe un correo electrónico cuando esté enojado. Si desea, escríbalo, pero guárdelo como borrador, y horas más tarde lea de nuevo el mensaje.

Trate de distraerse – Pensar en lo que le causa ira es echar leña al fuego. Ore a Dios, y pídale ayuda para superar el sentimiento negativo y realizar cualquier actividad que ocupe su mente con otras preocupaciones, hasta que la ira se desvanezca.

Elija la solución adecuada – Evite hablar a otros con frases como estas: “Eres egoísta”. “Su actitud es siempre la misma conmigo”. “¿No te importa lo que pienso?” Pruebe expresarse con frases positivas: “Me gustaría que usted intente hacerlo de otra manera”. “Estoy muy triste por esa actitud”. “Tal vez deberíamos hacer esto u otra cosa; puedo ayudar de alguna manera”.

No considere a su oponente un enemigo – Cuando alguien lo moleste con su comportamiento o sus palabras, no piense que lo está provocando. Piense en otras razones y circunstancias que explicarían ese comportamiento. Si él o ella tiene muy malas intenciones, usted admitirá que es una persona infeliz y que merece compasión por su conducta inconveniente.

Practique el perdón – Perdonar no significa perder la batalla. Un antiguo proverbio dice: “Perdona al ofensor, y saldrás ganador”. El perdón no solo produce calma y paz en usted sino también en la otra persona, quien, por otra parte, con el tiempo terminará respetándolo por su nobleza y generosidad.

Sea agradecido – La Biblia dice: “Den gracias a Dios en todo, porque ésta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús” (1 Tesalonicenses 5:18). Las investigaciones confirman que el simple hecho de mostrarse agradecido por algo hace que alguien sea más feliz. Investigadores de la Universidad de California afirman que practicar la gratitud puede incluso mejorar la salud.¹

Ore – La Biblia también dice: “Amen a sus enemigos, bendigan a los que los maldicen, hagan bien a los que los odian, y oren por quienes los persiguen” (Mateo 5:44). Los investigadores han demostrado que si una persona ora por quienes se alejaron enojados, eso suaviza la mala sensación y disipa los pensamientos negativos.²

LOS EFECTOS DE LA IRA EN EL COLÉRICO

Aunque en el pasado se consideró ventajoso destapar la “olla a presión”

cuando se estaba airado, hoy está claro que los riesgos son mayores que cualquier pequeña ventaja que pueda lograrse con esas malas actitudes. En comparación con las personas de hábitos pacíficos, los que están airados enfrentan por lo general los siguientes problemas:

- Ellos tienen cuatro veces más probabilidades de sufrir enfermedades coronarias.
- Corren mayores riesgos de morir jóvenes.
- Experimentan sentimientos de culpa después de sus actitudes explosivas.
- Su familia y las amistades los evitan debido a su temperamento.
- Mantienen una relación matrimonial de mayor confrontación.
- Son más propensos a utilizar sustancias nocivas (tabaco, alcohol, drogas, etc.).
- Son personas con mayor riesgo de comer en exceso y sufrir aumento de peso.

Antes de enojarse, piense dos veces, pues es posible detener ese comportamiento y prevenir un daño mayor.

PROFETAS IRRITADOS

La Biblia tiene algunos ejemplos interesantes de personas que se dejaron vencer por la ira. Por cierto, este es otro detalle especial de las Santas Escrituras: sus autores no “doran la píldora” ni plantean héroes infalibles. Sus defectos están registrados allí. ¿Sabe por qué? Porque Dios quiere que usted sepa que siempre hay esperanza para los que se someten a la voluntad y el poder divinos. Veremos dos profetas: uno, del Antiguo Testamento; otro, del Nuevo Testamento.

Jonás recibió de Dios una tarea tremendamente difícil: amonestar a los habitantes de Nínive. Para darle una idea de lo que eso implicaba, basta decir que dicha ciudad y en esa época, con más de cien mil habitantes, era la capital del terrible Imperio Asirio. Ese pueblo era tan malo que no se contentaban con matar a sus oponentes;

los torturaban de manera refinada. Eran enemigos de Israel, y Dios quería que su profeta fuese hasta la capital a llevar un mensaje. ¡Eso era demasiado!

Jonás se escapó de la misión. Tomó un barco hacia el lado opuesto. Y el curso de la historia es más conocida que su resultado. Casi todo el mundo sabe que el profeta fue tragado por un gran pez y, después de tres días, regurgitado en la playa. En el vientre del pez, Jonás oró y se arrepintió. Fue a la ciudad de los asirios, les dijo que serían destruidos si sus residentes no

.....
*Muchos no saben cómo
tratar el odio, la ira y la
agresividad, y lo terminan
pagando con su salud y
dañando sus relaciones.*
.....

se arrepentían, dio media vuelta y se sentó a ver qué pasaba. Pero, no pasó nada. Mejor dicho, sucedió: el pueblo de Nínive se arrepintió y cambió su actitud. ¡Toda la ciudad! Esto dejó el profeta irritado. Después de todo, ¿no había anunciado destrucción? Irritado con la misericordia de Dios, se quejó al Creador.

Dios solamente le preguntó: “¿Te parece bien enojarte tanto?” (Jonás 4:4). Y se quedó en silencio, dejando reflexionar a su hijo.

Aunque en el pasado se consideró ventajoso destapar la “olla a presión” cuando se estaba airado, hoy está claro que los riesgos son mayores que cualquier pequeña ventaja que pueda lograrse con esa mala actitud.

Algún tiempo después Dios habló de nuevo, revelando un poco más de su carácter de amor: “¿Yo no habría de tener piedad de Nínive, esa gran ciudad con más de ciento veinte mil habitantes que no saben distinguir cuál es su mano derecha y cuál su mano izquierda, y donde hay muchos animales?” (Jonás 4:11). Dios es así: compasivo, perdonador, paciente. Él ama a todos, ¡incluso a los animales! En el libro de Jonás, vemos al Creador trabajando por la salvación de Nínive y su profeta irritado.

En el Nuevo Testamento, cuando se habla de transformación, una de las personas que llaman la atención es Juan, más conocido como “Hijo del trueno”. ¡Ay de quien se cruzara en su camino en un mal día! Una vez, ¡incluso pidió permiso a Jesús para hacer descender fuego del cielo contra algunos enemigos para consumirlos! Pero, el tiempo de convivencia con el Maestro fue moldeando el carácter del discípulo. En pocos años pasó de ser el “Hijo del trueno” a ser conocido como el “Discípulo del amor”. ¿Cuál fue el secreto? Simple: proximidad con Jesús. Quien así vive puede decir con Pablo: “Con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, sino que Cristo vive en mí; y lo que ahora vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí” (Gálatas 2:20).

No tenemos que luchar solos. Dios es el mayor interesado en que nosotros disfrutemos de paz interior. Él ofrece esta bendición a toda persona que lo desee, incluso a una niña de seis años como Isabela. Por desgracia, en su casa no había ningún tipo de práctica religiosa que pudiera llevarla a una relación con el “Padre del cielo”. Pero eso estaba a punto de cambiar.

PRUÉBESE

Para averiguar si usted es propenso a irritarse, responda “SÍ” o “NO” a las

UN MONSTRUO DENTRO DE NOSOTROS

siguientes preguntas: luego, al final, compare sus respuestas con la interpretación que se ofrece más abajo.

1. ¿Le resulta difícil olvidar las cosas malas que otros le hicieron a usted?
2. Cuando no está de acuerdo con sus amigos, ¿termina discutiendo acaloradamente?
3. Cuando piensa de su oponente, ¿siente contracciones abdominales y fuertes latidos del corazón?
4. Usted ¿se irrita mucho cuando tiene que demorarse en una fila?
5. ¿Se enfurece con usted mismo cuando no puede controlar sus emociones?
6. ¿Se pone muy molesto cuando otros no son puntuales o dejan de hacer las cosas de una manera perfecta?
7. ¿Tiene una tendencia a no recordar nada de lo que dijo cuando estaba enojado?
8. ¿Ha observado los efectos perjudiciales en sus relaciones debido a su mal genio?
9. Después de airarse, ¿siente fuerte deseo de comer, fumar o beber alcohol como compensación por lo que pasó?
10. ¿Alguna vez se enfureció al punto de golpear a alguien o algún objeto?

Interpretación:

- Si ha respondido “SÍ” a ocho o más preguntas, busque ayuda lo más rápido posible para poder controlar su ira. Sus relaciones personales, familiares y de trabajo están en grave peligro.
- Si su respuesta es “SÍ” de cuatro a siete preguntas, es una advertencia de que está cerca del peligro. Trate de desarrollar la paciencia y la tolerancia, y podrá convivir de manera diferente, mantener la calma, ceder, observar a los demás y aprender cómo conseguir lo que desea realizar con buenos modales.
- Si su respuesta es “SÍ” a tres o menos preguntas, usted está en la posición adecuada para enfrentar la ira y el odio. Siga así, porque usted es una persona difícil de agitar.

¹ Robert A. Emmons y Davis Michael E. McCullough, “Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life” [Contar bendiciones versus cargas: Una investigación experimental de la gratitud y el bienestar subjetivo en la vida cotidiana], *Journal of Personality and Social Psychology*: <http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/6Emmons-BlessingsBurdens.pdf>. Consultado el 9/2/2017. Mei-Yee Ng y Wing-Sze Wong, “The Differential Effects of Gratitude and Sleep on Psychological Distress in Patients with Chronic Pain” [Los efectos diferenciales

de la gratitud y el sueño sobre la angustia psicológica en pacientes con dolor crónico], *Journal of Health Psychology*: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359105312439733>>. Consultado el 9/2/2017.

² Alex M. Wood, Jeffrey J. Froh y Adam W. A. Geraghty, "Gratitude and Well-being: A Review and Theoretical Integration" [Gratitud y bienestar: Revisión e integración teórica], *Clinical Psychology Review*: <http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/2Wood-GratitudeWell-BeingReview.pdf>>. Consultado el 9/2/2017.



Ingresa en <http://adv.st/pecap8> y mira videos, infografías, entrevistas y otros contenidos interesantes.

Consejos del Fabricante

Imagínese que usted estuviese caminando por la playa y de repente ve una frase escrita en la arena: “En el principio creó Dios los cielos y la tierra”. Entonces, se acerca un surfista y le dice a usted: “Estas palabras *aparecieron* allí, en la arena”. Usted ¿aceptaría esa “explicación”? ¿Y si él le dice que las olas se fueron estrellando contra la costa, y que el viento, al soplar sobre los granos de arena, los organizó en esa frase? ¿Todavía le creería? ¿Y si él, finalmente, le dijera que eso sucedió hace millones de años? ¿Ayudaría?

Por supuesto, la gente no acepta una historia así. ¿Sabe por qué? Porque intuitivamente sabemos que la información depende de una fuente informante. La información no viene de la nada. Y si una frase escrita en la arena nos lleva a esta conclusión, ¿qué pasaría con la enorme cantidad de información contenida en el código de la vida, el ADN?

El núcleo de una ameba, por ejemplo, tiene tanta información que daría para escribir una enciclopedia. Y si se imprime como guías telefónicas, ¡el genoma humano podría formar una pila de tomos de alrededor de 170 metros de altura! Olvídese de la frase en la arena, ¡ya que ahora se ha puesto mucho más complicado!

La complejidad de la vida apunta a un proyecto que, a su vez, señala al Diseñador. Eso es exactamente lo que el apóstol Pablo escribió en Romanos 1:19 y 20: “Para ellos, lo que de Dios se puede conocer es evidente, pues Dios se lo reveló; porque lo invisible de Dios, es decir, su eterno poder y su naturaleza divina, se hacen claramente visibles desde la creación del mundo, y pueden comprenderse por medio de las cosas hechas, de modo que [los incrédulos] no tienen excusa”.

Dios es el creador de la vida, y nadie mejor que él para decirnos cómo nuestro cuerpo puede funcionar de la manera más adecuada. La buena noticia es que nos dejó un verdadero manual de instrucciones en la Santa Biblia. Curiosamente, los ocho principales consejos del Fabricante (que algunos llaman “remedios naturales”) están delineados desde el principio, en el primer libro de la Biblia, el Génesis. Si hacemos caso a tales consejos, ellos pueden traernos salud física, mental y espiritual.

Piense en este capítulo como una verdadera prescripción del Médico de los médicos: siete medidas saludables confirmadas por numerosos estudios científicos. Y, créame, ¡funcionan! Y lo mejor: son gratis. Comience con la más fácil de implementar (tal vez, beber más agua) y luego vaya progresando en la práctica del resto. Al octavo consejo lo dejo para el último capítulo. ¡Es una sorpresa! Usted verá la diferencia que ese consejo hizo en la vida del Pablo estresado, la ansiosa Laura, el depresivo Carlos y la pequeña Isabela con sus episodios de ira. Pero, resista la tentación de ir allí ahora. Lea, en primer lugar, lo que viene a continuación. Pida a Dios que lo ayude a aplicar estos conceptos en su vida y vuelva a estas “recetas” tantas veces como sea necesario.¹

PRIMER CONSEJO: BEBA AGUA

“La tierra estaba desordenada y vacía, las tinieblas cubrían la faz del abismo, y el Espíritu de Dios se movía sobre la superficie de las aguas” (Génesis 1:2).

El cuerpo humano está compuesto, en un 70%, por agua. Por lo tanto, está claro que reemplazar constantemente el agua que perdemos es una medida que proporciona salud y longevidad. El agua limpia el organismo y elimina las impurezas de la sangre. Cada hora pasan a través de los riñones diez veces el volumen de sangre del cuerpo para ser examinado y purificado.

No beber agua a menudo deja el cuerpo vulnerable a infecciones e inflamaciones, especialmente de los riñones y del tracto urinario. Pero ¿cuál sería la cantidad ideal de agua que debemos beber todos los días? En promedio, se recomiendan ocho vasos por día entre comidas, para evitar ingerir líquidos con los alimentos.

Beneficios del agua – Al beber agua suficiente, su cuerpo se siente bien y envía una señal positiva al cerebro. Esto ayuda a mejorar el estado de ánimo y, por lo tanto, la productividad.

Cuando el estómago recibe agua, se prolonga la sensación de saciedad. Por otra parte, vale la pena recordar que el agua no contiene calorías, grasas, carbohidratos o azúcares, una valiosa contrapartida y ventaja sobre la enorme cantidad de bebidas con alto contenido calórico, como el alcohol, las gaseosas y los jugos elaborados.

El agua hidrata la piel, lo cual ayuda a aumentar su elasticidad y retrasar las señales del envejecimiento.

El agua ayuda a fortalecer el sistema de defensa del cuerpo. Reforzado, este puede luchar mejor contra las enfermedades.

¿Y si no tomo agua? – Si se siente cansado, una de las razones puede ser la falta de agua. Ella elimina toxinas y residuos que pueden dañar el cuerpo. Además, cuando usted ingiere poca agua, el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre.

A menudo, la causa de dolores de cabeza y migrañas tiene que ver con la deshidratación. Cuando le duela la cabeza, y antes de tomar cualquier medicamento, beba agua para hidratarse. Puede ser que se resuelva el problema.

El mal aliento puede ser un signo de deshidratación. La saliva ayuda a la boca a deshacerse de las bacterias y a mantener la lengua hidratada.

Como puede ver, el agua es vital tanto para el planeta como para nuestro cuerpo. ¡Beba agua!

SEGUNDO CONSEJO: TOME BAÑOS DE SOL

“Dijo Dios: ‘¡Que haya luz!’ Y hubo luz” (Génesis 1:3).

Los rayos solares ejercen múltiples efectos en el cuerpo humano. Ayudan a combatir las bacterias y otros microorganismos. La acción antiséptica es producida por los rayos ultravioleta. Si la dosis de radiación solar que la piel recibe es apropiada, todos los procesos vitales serán estimulados por la luz visible, y los rayos infrarrojos y ultravioleta, que no podemos ver. Y así actúan sobre:

Piel – Dilatan los vasos superficiales, provocando un aumento del flujo sanguíneo a la piel y ayudando a prevenir la acumulación de sangre en los órganos internos del tórax y el abdomen. Estimulan la producción de melanina, pigmento celular que proporciona el tono del bronceado, la cual, al mismo tiempo, refuerza las capas superficiales de la piel, protegiéndola así contra la radiación solar excesiva. Los rayos solares tienen una acción bactericida, pues eliminan varios microorganismos. Por lo tanto, ayudan a desinfectar y curar las heridas superficiales.

Huesos – Ayudan a formar la vitamina D en las células de la piel. Esta vitamina promueve la asimilación del calcio ingerido con los alimentos, lo cual contribuye de manera decisiva a la formación y el buen estado de los huesos.

Músculos – Mejoran el flujo sanguíneo y estimulan los procesos bioquímicos de los productores de energía que ocurren en las células musculares. El resultado es un incremento del tono muscular, especialmente beneficioso para los enfermos sometidos a inmovilización.

Sangre y metabolismo – Estimulan la hematopoyesis; es decir, la producción de los glóbulos rojos y blancos de la sangre, y de las plaquetas en la médula ósea. Disminuyen el nivel de glucosa en la sangre, y aumentan la tolerancia a los hidratos de carbono, lo que es beneficioso para los diabéticos.

Sistema cardiorrespiratorio – Estimulan el sistema nervioso simpático; aumentan la presión arterial, el pulso, la respiración, el metabolismo basal y el

.....
Dios es el creador de la vida, y nadie mejor que él para decirnos cómo nuestro cuerpo puede funcionar de la manera más adecuada.

consumo de oxígeno. Pero, a medida que la piel empieza a estar más bronceada y resistente, disminuye la presión sanguínea y el metabolismo basal, haciendo que el pulso y la respiración sean más lentos.

Sistema nervioso – Estimulan las terminaciones nerviosas de la piel, influyendo favorablemente en el cerebro y provocando una agradable sensación de bienestar.

Sistema endocrino – Los estímulos luminosos que inciden sobre la retina se transmiten al cerebro en forma de impulsos nerviosos que actúan, entre otros órganos, en la glándula pituitaria, que controla la producción de hormonas en las otras glándulas endocrinas. La actividad de los ovarios y los testículos, por ejemplo, depende en gran medida de la cantidad de luz que llega a la retina.

Precauciones

Cuanto más tiempo permanezca a la luz del sol, y más directa sea sobre la piel, mayor será el efecto negativo. Se destacan las quemaduras de primer grado, el envejecimiento de la piel e incluso el cáncer. En los ojos puede desencadenar conjuntivitis y keratomalacia (inflamación de la córnea), además de favorecer la formación de cataratas y la degeneración macular (cambios en la retina con pérdida de visión).

Modo de empleo

Abrir la ventana de la habitación, y mover las cortinas y las persianas. Caminar al aire libre todos los días, incluso si está nublado. Siempre que sea posible, tome su “baño de sol” entre las 7 y las 9 o entre las 16 y las 17. De 20 a 30 minutos de exposición son suficientes. Si el lugar donde trabaja es totalmente cerrado, alterne con unos minutos al aire libre en la hora del almuerzo. Al hacer ejercicios, prefiera estar al aire libre o en un ambiente bien iluminado, con las ventanas abiertas.

TERCER CONSEJO: RESPIRE PROFUNDO

“Dios hizo la bóveda [atmósfera]... Dios llamó ‘cielos’ a la bóveda” (Génesis 1:7, 8).

Nuestros pulmones inhalan más de veinte mil litros de aire por día. Su superficie es lo suficientemente grande como para cubrir una pista de tenis. La nariz es nuestro sistema de aire acondicionado personal: calienta el aire frío, enfría el aire caliente y filtra las impurezas.

El aire contiene aproximadamente un veinte por ciento de oxígeno, siendo el resto nitrógeno y otros gases. Dado que el cuerpo humano funciona con oxígeno, cada célula debe recibir un suministro constante y renovado de este gas o morirá.

Diariamente pasan a través de los pulmones doce metros cúbicos de aire, que entran en el tracto respiratorio, llegan a los alvéolos y alcanzan una superficie superior a los setenta metros cuadrados. El problema es que el mismo aire que transporta el oxígeno vital también puede contener otros gases menos saludables, además de partículas que llegan a los alvéolos y otras regiones, donde producen irritación.

En general, la contaminación del aire actúa como un factor de apoyo en la enfermedad de una persona, pues exacerba el marco existente. Las personas con enfermedades respiratorias y cardiovasculares son las más susceptibles a la contaminación del aire.

Necesitamos respirar – A pesar de la contaminación del aire, necesitamos respirar. Una persona con trabajo sedentario necesita de trescientos a quinientos litros de aire por hora, y si se está haciendo un trabajo físico intenso necesitará de dos mil quinientos a cuatro mil litros por hora. Por lo tanto, es importante pasar el mayor tiempo posible en contacto con la naturaleza y en las zonas rurales, donde el aire es más limpio.

Cuando respiramos con regularidad, tranquila y profundamente, además de irrigar el cerebro, el aire llega a todas las partes de los pulmones, haciendo que la sangre circule correctamente también por ellos. También hay un aumento en la resistencia local a las infecciones del tracto respiratorio (laringe, tráquea y bronquios); la mucosidad retenida en las vías respiratorias se expulsa por medio de la tos o el esputo; aumenta la resistencia a la infección; mejora el rendimiento intelectual y reduce la irritación.

Siga estos consejos para una mejor respiración:

- Elimine el humo en los lugares cerrados.
- Limpie regularmente los conductos de aire y los filtros de los acondicionadores de aire.
- Ventile su casa abriendo las ventanas y las puertas, al menos, una vez al día. En los días nublados y llenos de humo, hágalo por la noche o temprano en la mañana.
- Si es posible, duerma con una ventana abierta, para ventilar la habitación.
- Use purificadores de hogar con moderación.
- No deje el coche en marcha en un garaje contiguo a la casa o cerca de una ventana abierta.
- Haga ejercicio físico aeróbico (correr, nadar, montar en bicicleta, caminar vigorosamente).
- Mantenga el motor de su coche regulado y, si es posible, algunas veces deje el auto en casa y camine hasta el trabajo.
- Beba agua, por lo menos de seis a ocho vasos al día.

- Mantenga la piel limpia e hidratada.
- Lávese el cabello con frecuencia.
- No tire basura o residuos a la intemperie.
- Al establecer residencia, busque lugares con la mejor calidad de aire.
- Acostúmbrese a pasar los fines de semana y días largos fuera de la ciudad. Respire aire puro del campo.
- No haga ejercicio físico en lugares de intenso tránsito de automóviles.

CUARTO CONSEJO: ALIMÉNTASE BIEN

“Dijo Dios: ‘¡Miren! Les he dado toda planta que da semilla y que está sobre toda la tierra, y todo árbol que da fruto y semilla. Ellos les servirán de alimento’ ” (Génesis 1:29).

El cardiólogo Everton Padilha Gomes realizó un estudio titulado Advento-Incor en su doctorado en Cardiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Sao Paulo (USP), Rep. del Brasil. El estudio, a largo plazo, se había propuesto analizar el estilo de vida de los adventistas del séptimo día y la prevalencia de factores predisponentes a enfermedades crónicas, especialmente cardiovasculares. Los resultados de los que siguen la orientación del estilo de vida adventista, incluyendo el vegetarianismo, fueron comparados con los de las personas que no siguen estos principios.

Estudios realizados en los EE.UU. demostraron que los adventistas que siguieron las recomendaciones de salud de la iglesia, como una dieta equilibrada y ejercicio físico, vivían hasta 10 años más que el promedio de los estadounidenses. Everton reprodujo la investigación estadounidense en San Paulo, con 1.500 adventistas, y con edades comprendidas entre 35 y 74 años.

Los participantes fueron divididos en tres grupos: vegetarianos estrictos, lacto-ovo-vegetarianos (vegetarianos que comen huevos y beben leche) y personas que comen carne. El grupo de los vegetarianos obtuvo las respuestas más significativas: reducción del 10% de la medida de la cintura, y de colesterol total un 10% menor. Los índices que indicaban mayor predisposición a la diabetes y a alteraciones en los vasos sanguíneos fueron alentadores: 20% menos.

Everton aprovechó los datos para reforzar que “lo más importante es aumentar el consumo de frutas y verduras en nuestra dieta, y que los vegetarianos tienen una dieta equilibrada”.

Al comienzo de la investigación, él aún mantenía los viejos hábitos alimentarios, hasta que, poco a poco, se fue rindiendo: “O me quedaba con autojustificaciones y luego sufría las consecuencias de un estilo de vida inadecuado, muchas de las cuales ya estaba empezando a padecer, o me rendía ante las evidencias”, confiesa.

Afortunadamente, Everton optó por el camino más trabajoso, pero también más gratificante. Su dedicación al estudio Advento fue el gran enfrentamiento que necesitaba. Sus 128 kg y un índice de masa corporal 41 comenzaron a molestarlo más que antes. Además, quería que su discurso médico estuviese en armonía con sus prácticas personales de salud. “Puedo decir que ‘tiré a la basura’ lo mucho que sabía de medicina y de iglesia que no practicaba”, señala.

Al decidirse por un nuevo estilo de vida, Everton dice que no necesitó ninguna fórmula mágica ni dieta especial: “Adopté una dieta regular de tres comidas al día que consistía en alimentos simples. También excluí el azúcar y la mayoría de los productos refinados”.

Las horas después del trabajo, dedicadas a la lectura de mensajes de correos electrónicos, redes sociales, películas y series fueron reemplazadas por la soga. “No fue fácil, sobre todo en el primer mes. Es sorprendente ver que el cuerpo realmente depende de algunas cosas. Al principio me sentía impotente. Después se fue haciendo más fácil. Hoy, sin exagerar, hasta me enfermo por el olor de ciertos alimentos. Mi paladar se hizo más preciso. En fin, siento que mi cuerpo está funcionando mejor. En tres meses, cambiaron de manera significativa y positiva mis análisis. Ni en mis pacientes que utilizan los medicamentos más sofisticados vi algunos de los cambios que he experimentado”, dice Everton.

.....
*Los ocho principales
 consejos del Fabricante (que
 algunos llaman “remedios
 naturales”) están delineados
 desde el principio, en el
 primer libro de la Biblia, el
 Génesis.*

El cardiólogo perdió casi cincuenta kilos en un año. Y a los voluntarios del estudio les cuenta su experiencia. Actualmente se siente más libre para aconsejar a los pacientes porque ellos ven un cambio y una diferencia en la vida del propio médico.

Además de calorías, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, alimentos como las naranjas, el brócoli y los tomates tienen principios médicos maravillosos. Estos alimentos, apodados funcionales, pueden clasificarse en dos grupos: alimentos con actividad inmunomoduladora (tienen fitoquímicos capaces de modelar y activar la acción del sistema inmune) y alimentos con actividad antioxidante (combaten los radicales libres). La verdad es que la comida ha sido diseñada para satisfacer las necesidades nutricionales de los seres vivos. Conocerlos y saber cómo usarlos es sinónimo de buena salud.

La mejor manera de ingerir la comida es en su estado más natural posible. Lo ideal es que al menos el 50% de la comida sea alimentos crudos. Prefiera

alimentos integrales, de alto valor nutritivo y altos en fibra, los cuales son capaces de reducir la exposición a agentes carcinogénicos debido a su capacidad para regular la función intestinal.

Alimentos muy procesados, grasas animales y grasas trans, azúcares, sal y cereales refinados ocasionan una gran cantidad de daños a la salud, al causar obesidad, cáncer, diabetes y disminución de la resistencia inmunológica. Los embutidos y los refrescos son parte de una larga lista de productos que han demostrado hacer mucho daño al cuerpo.

Es preferible ingerir tres comidas al día, alimentándose bien por la mañana y de manera liviana por la noche, horas antes de la irse a dormir. También es bueno evitar beber líquidos con los alimentos, como ya hemos dicho.

La buena nutrición comienza con la sabia elección de los tipos de alimentos que se transformarán en nutrientes necesarios para mantener el cuerpo en buen estado. Es en el intestino donde se absorben esos nutrientes. Una dieta alta en fibras promueve la buena función intestinal, lo que es muy importante para la salud.

En el siglo XIX, la escritora Elena de White aconsejó: “Después de que se ha ingerido la comida regular, debe dejarse que el estómago descanse cinco horas. Ni una partícula de comida debe ser introducida en el estómago hasta la siguiente comida. En este intervalo el estómago efectuará su trabajo y estará entonces en condición de recibir más alimento”.²

Las glándulas salivales necesitan algunas horas para recargar la “reserva” de ptialina. Cuando se come cualquier cosa antes de la comida habitual, el cerebro ordena a la glándula liberar saliva, pero ¡el estómago también necesita un “descanso” entre una comida y otra! Por lo tanto, procure comer en horarios adecuados y evite “pellizcar” fuera de tiempo.

QUINTO CONSEJO: HAGA EJERCICIO

“Dios el Señor tomó al hombre y lo puso en el huerto de Edén, para que lo cultivara y lo cuidara” (Génesis 2:15).

Una cosa es cierta, y los médicos de todo el mundo están de acuerdo con ella: hacer ejercicio físico regular proporciona beneficios que ninguna caja de remedios puede ofrecer. Después de todo, hemos sido creados para una vida activa.

En su libro *Spark!: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, John Ratey, profesor de Psiquiatría en la Universidad de Harvard, dice que los niveles tóxicos de estrés desgastan las conexiones entre las miles de millones de neuronas y que la depresión crónica reduce ciertas áreas del cerebro. Por otro lado, el ejercicio libera una cascada de neuroquímicos y factores de crecimiento que pueden revertir ese proceso, ayudando a mantener la infraestructura cerebral. Esto contribuye incluso a la capacidad de aprendizaje.

Hay muchas otras ventajas del ejercicio físico regular:

- Ayuda a fortalecer el corazón y a aumentar la capacidad pulmonar, lo que otorga a la persona una mejor disposición para las tareas cotidianas comunes.
- Previene la osteoporosis, pues ayuda a los huesos a retener una mayor cantidad de calcio.
- Los ejercicios aeróbicos (correr, andar en bicicleta, nadar y caminar con energía) combaten el estrés y la depresión, así como, entre otros beneficios, revierten el cuadro de situación de las enfermedades metabólicas adquiridas (diabetes, cáncer y enfermedades del corazón).
- Disminuye la presión arterial, ya que, después del ejercicio, disminuye la cantidad de adrenalina. Además de controlar la presión, el ejercicio físico moderado impide que las personas normales vayan a sufrir de tal problema.
- Ha demostrado ser capaz de reducir los altos niveles de colesterol y grasa saturada en la circulación sanguínea. También aumenta la producción de colesterol bueno, que protege las arterias.
- Practicarlo ayuda a restaurar los límites fisiológicos en términos de las necesidades de alimentos, especialmente si el ejercicio está acompañado de una alimentación natural. Además, la tiroides es estimulada para pasar varias horas funcionando después de un esfuerzo físico, lo que acelera el metabolismo general. Esto ayuda a controlar el peso.
- Libera endorfinas y provoca sensación de bienestar; mantiene el estado de ánimo bajo control; en el largo plazo, reduce la frecuencia cardíaca en reposo, aliviando al corazón; facilita la acción de la insulina y la circulación periférica, tratando la diabetes tipo 2; mejora la imagen de uno mismo; reduce la tasa de triglicéridos; favorece el buen sueño. La lista de beneficios es mucho más extensa.

Y si todavía no está convencido de que necesita moverse, sea consciente de que la falta de actividad continuada puede conducir a la falla crónica de aptitud física, por lo que la persona es vulnerable a la fatiga y a cansarse demasiado con el esfuerzo físico normal. Un estilo de vida sedentario es causa comprobada de diversas enfermedades.

Así que, ¡empiece a moverse! Su cuerpo, su cerebro y sus emociones se lo agradecerán.

SEXTO CONSEJO: DESCANSE

“Dios terminó en el día séptimo la obra que hizo; y en ese día reposó de toda su obra. Y Dios bendijo el día séptimo, y lo santificó, porque en ese día reposó de toda su obra” (Génesis 2:2, 3).

La idolatría al trabajo encontró un terreno fértil en nuestra disposición innata hacia el consumo y la acumulación de bienes. Para tener cosas, muy a menudo nos matamos trabajando. Muchos viven al límite de la fatiga, sin darse tiempo para vivir (como Pablo, ¿recuerda?). El descanso es más que la suspensión de actividades. Es renovación y reconstrucción. Vea algunas actitudes que pueden ayudarlo a obtener un poco más de descanso:

Trabaje lo justo – Cierre sus horas durante el horario normal y, al volver a casa, deje todos los problemas en el trabajo. Si usted piensa que sin su servicio nada caminará o que la empresa irá a la quiebra, recuerde que, si usted se enferma o muere, otros lo reemplazarán.

Relájese – Los músculos necesitan un período de descanso y recuperación. Uno de los mejores relajantes fisiológicos es el ejercicio físico. Por ejemplo: media hora de caminar a paso ligero es suficiente.

Duerma – No sacrifique sus preciosas horas de sueño en actividades que lo dejarán aún más tenso. Si tiene insomnio, evite tomar tranquilizantes para dormir. Haga ejercicio moderado por lo menos cuatro veces a la semana. No coma demasiado de noche. Prefiera un alimento sobre la base de frutas y pan. Apague todas las luces. Un baño caliente antes de irse a la cama también ayuda a relajarse. Actividades en la computadora, películas y noticiosos agitan el cerebro. Lea un Salmo de la Biblia y trate de confiar en Dios. Entréguele sus problemas y preocupaciones.

Un día cada semana – Reserve un día de la semana como especial para el descanso físico, mental y espiritual. Como hemos visto, fue pensando en eso que Dios estableció la semana mediada por un día de descanso: el sábado. En ese día, el reposo de acuerdo con el mandamiento bíblico incluye el cese de todas las actividades del trabajo común, y una separación de tiempo para meditar y llevar a cabo actividades tales como visitar a enfermos y necesitados (Mateo 12:12). Si usted es una de esas personas que creen que nunca puede detenerse, recuerde que Dios creó el mundo en seis días e hizo una pausa en el séptimo.

Treinta días al año – Disfrute de las vacaciones para estar con sus hijos. Este período debe ser sagrado para la familia. Salga y haga cosas diferentes; cambie de actividad. Incluso si es propietario de su negocio, no deje de armar un plan de vacaciones. Hágalo. Usted lo necesita. La vida continúa, los niños crecen, nosotros envejecemos y morimos, y el trabajo permanece.

SÉPTIMO CONSEJO: PRACTIQUE EL DOMINIO PROPIO

“Dios el Señor dio al hombre la siguiente orden: ‘Puedes comer de todo árbol del huerto, pero no debes comer del árbol del conocimiento del bien y del mal’ ” (Génesis 2:16, 17).

Compulsión es la dificultad que una persona tiene que ejercer el control sobre un hábito. Se estima que un tercio de los adultos lucha contra algún tipo de compulsión. Hablamos de compulsión alimentaria, compulsión relacionada con los vicios de fumar y beber, compulsión sexual, etc.

La compulsión alimentaria es en gran parte la responsable del alto índice de obesidad en el mundo. Mucha gente come demasiado para llenar una especie de vacío —no sólo el estómago— y no puede controlar el impulso por medio de medicamentos.

Los fumadores tienen una mayor incidencia de cáncer de pulmón, boca, laringe, esófago, páncreas, vejiga y riñones que los no fumadores. Y las úlceras estomacales y duodenales son un 60% más comunes entre ellos. El vicio de fumar quita el calcio de los huesos, lo que acelera el proceso de la osteoporosis.

El hábito de beber alcohol también cobra un alto precio. El alcohol promueve el aumento de la presión arterial y es tóxico para los músculos del corazón. Aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular, muerte súbita por arritmias y el músculo cardíaco enfermo, y contribuye al desarrollo de cirrosis y cáncer.

Para vencer – La resistencia a la compulsión comienza con el ejercicio del autocontrol, que puede definirse en una sola palabra: temperancia; la abstinencia de todo lo que es dañino y la utilización equilibrada de todo lo que es bueno.

Mantenerse informado acerca de la importancia del estilo de vida saludable ayuda mucho, pero buscar fuerzas en Dios también es muy importante. La fuerza recibida a través de la oración y la comunión con el Creador influirá en nuestra capacidad para hacer cambios, sustituciones y alteraciones en nuestros hábitos.

Poner en práctica los consejos de este capítulo harían mucho bien a Pablo, a Laura, a Carlos e incluso a la pequeña Isabela. ¿No le parece? Les harían bien a ellos, pero también le harían bien a usted. ¿Qué tal comenzar hoy?

¹ La mayor parte de este capítulo (la sección de consejos) es una adaptación autorizada por Francisco Lemos, autor del artículo “Os Mais Simples Remédios” [Los remedios más sencillos], *Vida e Saúde* (julio de 2014), pp. 9-25.

² Elena de White, *Consejos sobre el régimen alimenticio* (Florida, Bs. As.: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2013), p. 199.



Ingresa en <http://adv.st/pecap9> y mira videos, infografías, entrevistas y otros contenidos interesantes.

El poder de la esperanza

Dejamos para este capítulo la octava receta del Fabricante: confiar en Dios y tener esperanza. Pero, esta “medicina” ¿realmente funciona? La religión ¿hace algún bien real en la vida de quienes la practican?

El psiquiatra Harold Koenig, de la Universidad Duke, en los EE.UU., es uno de los científicos que han estado investigando la relación entre religión y salud. Según él, no hay efecto alguno en decir que se es espiritual y no hacer nada. Para disfrutar de los beneficios de la religión, debemos estar comprometidos con ella. La persona debe asistir a los servicios, ser parte de una comunidad, y expresar la fe en el hogar a través de la oración, el culto familiar y el estudio de la Biblia. Las creencias religiosas tienen que influir realmente en la vida para que también influyan en la salud.

La participación religiosa reduce el estrés psicológico, lo que disminuye la inflamación y la tasa de acortamiento de los “relojes biológicos” celulares llamados telómeros. Ellos se acortan en cada división celular, y cuando desaparecen las células mueren, lo que causa la degeneración del cuerpo. Esto explica por qué la mayoría de las personas muy religiosas viven un promedio de siete a catorce años más.¹

Así, la religión solo hará bien si se la practica y si es positiva, y centrada en una buena relación con Dios y con el prójimo; esto nos lo recuerda Santiago 1:27: “Delante de Dios, la religión pura y sin mancha consiste en ayudar a los huérfanos y a las viudas en sus aflicciones, y en mantenerse limpio de la maldad de este mundo”.

La verdadera religión es práctica, y nos hace mejores personas aquí y ahora. Al mismo tiempo, apunta a un futuro de esperanza, como vimos en el capítulo 2. La esperanza es la principal emoción en relación con el futuro. Esta cualidad, junto con el optimismo y la capacidad para mantener buenas relaciones, es la mejor prevención contra las enfermedades mentales.

La esperanza nos da resistencia a los golpes. Cuando ocurre un desastre natural o una desgracia personal, quienes creen firmemente que hay una solución experimentan una medida adicional de fuerzas para recuperarse de las pérdidas materiales y de su propio abatimiento.

Explicaba el psicólogo Viktor Frankl que casi todos los sobrevivientes de los campos de concentración nazis se salvaron porque mantuvieron hasta el final la esperanza de ser liberados, porque no aceptaron el pensamiento de que era el final de sus días y se concentraron en la esperanza de ser liberados algún día de ese infierno.

PARA AUMENTAR LA ESPERANZA

Si la esperanza es una condición tan importante y afecta a tantas áreas de nuestro presente y futuro, debemos conocer la manera de promoverla. Vea una lista de consejos para que usted pueda fortalecer y desarrollar la esperanza:

Desarrollar pensamientos llenos de esperanza – Al mirar hacia el futuro, esfuércese por ver buenos resultados y experiencias satisfactorias. Lo que se espera al inicio determina el estado final de las cosas. Y, cuando pase por una experiencia positiva, reflexione sobre las cualidades positivas que la hicieron posible.

Rechazar los pensamientos negativos – Muchos pensamientos pesimistas contienen errores lógicos que tenemos que aprender a combatir. Si sus vacaciones no fueron buenas, no debe concluir que en el futuro serán siempre así. Debe buscar razones específicas, modificables, con el fin de obtener el control sobre los fracasos del pasado y tener esperanza con respecto al futuro.

Pensar en el pasado con tranquilidad – Mire los acontecimientos del pasado sin preocupaciones. Concéntrese especialmente en las cosas agradables, y muestre gratitud y aprecio por su experiencia de vida. Al hacer esto, verá el futuro de manera más feliz, pues hay suficientes bendiciones en el pasado como para mirar el futuro con esperanza.

Cambiar la rutina – Cuando la desesperanza abrume, cambie la rutina de alguna manera. Busque un lugar apartado, respire otro aire y distráigase con otra cosa. Invite a conversar a un amigo que no ha visto hace muchos años. Escuche una nueva canción. Y, si no guarda el sábado, ¿qué tal comenzar? Estas variaciones renovarán su espíritu hasta el punto de poder mirar el futuro con esperanza.

Cultivar el optimismo – La esperanza y el optimismo están estrechamente vinculados. Hay dos maneras de interpretar un mismo hecho: (1) “Probablemente este dolor de cabeza esté relacionado con un tumor”; (2) “Probablemente este dolor de cabeza no sea nada”. En ausencia de datos precisos, es mejor optar por la segunda forma de pensar. Todo tiene lados positivos y negativos. Tenga en cuenta ambos, evalúe la situación y reúna toda la información disponible. Luego, siéntase satisfecho con el lado positivo y disfrute de los resultados.

Leer y meditar – Tenga consigo buenos libros; libros que tengan contenido elevado y lecciones de sabiduría profunda. Medite en ellos, y encontrará la

calma y la fuerza para revitalizar su esperanza. Los evangelios y los libros de Salmos y Proverbios poseen textos inspirados que han sido de apoyo y orientación para fortalecer la esperanza de un sinnúmero de personas.

Buscar un buen círculo social – La esperanza se ve reforzada por la presencia de personas esperanzadoras y positivas. Esto ejerce una acción benéfica. Trate de estar en compañía de los que tienen esperanza y hágase amigo de esas personas. Use su tiempo en compañía de personas de bien. Ofrezca su ayuda en lo que pueda, y será bien recibido y se sentirá más seguro.

Transmitir ánimo y esperanza a los demás – Parte de su crecimiento personal consiste en reflejar sobre otros su propia influencia positiva. Al hablar con alguien que está pasando por una situación difícil, ánimo y ayúdelo a escapar de la desesperación. Dirija su atención a otras cosas, agradables o neutras, hasta que pase la tormenta.

Cuidar de su bienestar físico – Mantenerse en forma, saludable y satisfecho son condiciones para afrontar el futuro con esperanza. Cuide su salud conscientemente para que sus pensamientos estén siempre llenos de esperanza. Ponga en práctica los consejos que ha aprendido en el capítulo anterior.

ESPERANZA RELIGIOSA

Además de ser una actitud positiva hacia el futuro y fuente de salud mental, la esperanza está estrechamente relacionada con la fe religiosa. La mayoría de las religiones se basa en la esperanza o tiene un fuerte componente de ella. Para el creyente, la esperanza es un don de Dios que une el pasado con el presente y el futuro para proporcionar un final feliz y definitivo.

Anote las características más sobresalientes de la esperanza en el contexto religioso:

Se refiere a la esperanza de la salvación – La esperanza religiosa ofrece la solución definitiva al problema del sufrimiento. La salvación eterna se consigue de acuerdo con el plan establecido por Dios mismo: “La esperanza de la vida eterna, la cual Dios, que no miente, prometió desde antes del principio de los siglos” (Tito 1:2).

Es esencial para la supervivencia – En un mundo lleno de injusticia y sufrimiento, necesitamos encontrar refugio en las palabras del salmista, quien ofrece la esperanza en Dios como un medio de sustento vital: “¡Yo estoy seguro, Señor, que he de ver tu bondad en esta tierra de los vivientes! ¡Espera en el Señor! ¡Infunde a tu corazón ánimo y aliento! ¡Sí, espera en el Señor!” (Salmo 27:13, 14).

Su obtención requiere algo más que el esfuerzo humano – En el contexto bíblico, no es solo el interés y la decisión personal, sino la intervención divina lo que hace posible el gran don de la esperanza. El apóstol Pablo dice que

la verdadera esperanza proviene gratuitamente de Dios: “Que nuestro Señor Jesucristo mismo, y nuestro Dios y Padre, que nos amó y nos dio consuelo eterno y buena esperanza por gracia [...]” (2 Tesalonicenses 2:16).

Proporciona alegría – La esperanza religiosa no se demuestra mediante el sufrimiento y la penitencia. La verdadera esperanza es motivo de alegría, felicidad y bienestar. Pablo usa esta idea claramente: “Gocémonos en la esperanza, soportemos el sufrimiento, seamos constantes en la oración” (Romanos 12:12). “¡Que el Dios de la esperanza los llene de todo gozo y paz en la fe, para que rebosen de esperanza por el poder del Espíritu Santo!” (Romanos 15:13).

Permanece hasta el regreso de Jesús – La esperanza, según la Biblia, es la culminación del regreso de Cristo a este mundo, un hecho que indicará el final del miedo, la injusticia y el sufrimiento: “Aguardamos la bendita esperanza y la gloriosa manifestación de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo” (Tito 2:13).

Incluye la certeza de la resurrección – La esperanza cristiana anima al creyente a saber que un día resucitará para salvación eterna: “Hermanos, no queremos que ustedes se queden sin saber lo que pasará con los que ya han muerto, ni que se pongan tristes, como los que no tienen esperanza. [...] El Señor mismo descenderá del cielo con voz de mando, con voz de arcángel y con trompeta de Dios, y los muertos en Cristo resucitarán primero” (1 Tesalonicenses 4:13, 16).

Se centra en una recompensa perfecta y eterna – La esperanza religiosa entra en una etapa totalmente diferente; otra dimensión, otro orden de cosas, y llega hasta la solución final y total. “Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, que por su gran misericordia y mediante la resurrección de Jesucristo nos ha hecho nacer de nuevo a una esperanza viva, para que recibamos una herencia incorruptible, incontaminada e imperecedera. Esta herencia les está reservada en los cielos” (1 Pedro 1:3, 4).

Si la esperanza religiosa no es todavía parte de su vida, trate de tener esta experiencia. Estudie y acepte estas promesas como esperanza de salvación y vida eterna. Esta aceptación le proporcionará cambios que darán más sentido a su existencia y una esperanza mucho más completa.

RESTAURACIÓN

El padre de Ronald Mallett murió cuando él tenía sólo 10 años de edad. La causa fue un ataque al corazón como consecuencia del consumo de tabaco. Debido a esto, Mallett, todavía un niño, decidió que iba a viajar en el tiempo para salvar a su padre. Más tarde se convirtió en físico, estudió por años en la línea de lo que consideraba una posibilidad real. En 1973, con 28 años, reci-

bió un doctorado de la Universidad Estatal de Pensilvania. Fue galardonado por su excelencia en la enseñanza y se convirtió en un profesor de Física en la Universidad de Connecticut, siendo apoyado en su investigación por científicos como Stephen Hawking y Michio Kaku.

El mayor problema en el plan Mallett era una paradoja complicada: En el caso de viajar en el tiempo y hacer que su padre dejara de fumar, se eliminaría la posibilidad de que él, todavía un niño, llegase a ser tan terco como para retroceder en el tiempo, ¡lo cual, obviamente, significa que no podría haber regresado al pasado!

El hecho indiscutible es que el pasado no puede cambiarse. Lo hemos visto en este libro. El futuro no nos pertenece. Lo que queda, entonces, es el presente y lo que hacemos con él. Cuando Laura decidió estudiar la Biblia y conocer a Dios, provocó una reacción en cadena con la que ni siquiera ella podía soñar. La decisión de Laura no podía cambiar el pasado, pero ayudaría a escribir un futuro de esperanza para ella y otras personas.

A medida que continuaba sus estudios de la Biblia y profundizaba su relación con Jesús, ella comenzó a sentir un malestar en relación con su padre. Esta vez era algo diferente. Antes, cuando pensaba en el hombre, sentía odio y desprecio. ¿Cómo podía ser tan insensible como para abandonar a su hijita e irse “disfrutar de la vida”? ¿Cómo podía ser tan egoísta y no pensar que eso iba a dejar marcas profundas en ella? Si no hubiese abandonado a la familia, tal vez la madre de Laura aún viviría, pues no estaría enferma de tanto trabajar para mantener a ambas. La niña asustada no habría sido criada por una tía lejana, ni se habría hundido en los libros y en la carrera con el fin de reprimir el llanto del alma. No se habría convertido en una persona tan terca, ansiosa e intolerante con quienes la rodeaban en el trabajo, el único lugar en el cual todavía tenía algún tipo de relación social. Si el padre no la hubiese abandonado, sin duda no habría desarrollado una aversión hacia los hombres, y hoy podría tener su propia familia, esposo y, tal vez, hijos.

Laura no podía cambiar nada de eso, pero algo podía hacer: perdonar a su padre y reconciliarse con su pasado. Meses antes de descubrir lo que estaba descubriendo, esto sería imposible; pero, a partir de los estudios bíblicos, ahora las cosas eran diferentes. Ella era diferente. ¿Acaso no había recibido a su hijo de vuelta el padre del hijo pródigo? Entonces, ¿qué decir de los “padres pródigos”? ¿No merecen también el perdón? Tenía que hacerlo; por ella y por él. Este sería el primer milagro de una reacción en cadena.

Cuando atravesó la puerta de la casa de reposo, Laura sintió un escalofrío a través de su columna vertebral. El corazón se aceleró y las manos le comenzaron a sudar. ¿Tendría fuerzas? Habían pasado muchos años desde la última vez que trató, sin éxito, de entrar a ese lugar.

Con pasos lentos, ella entró en una habitación y se fue acercando a un señor de cabellos blancos, cuerpo encorvado, sentado en una silla de ruedas con la mirada perdida a través de una ventana. Estaba de espaldas a ella y no se dio cuenta de su proximidad. Laura se percató de cuán delgado estaba, con la piel casi pegada a los huesos debido al avance del cáncer; una sombra de lo que había sido.

Laura hizo una oración en silencio, reunió todas sus fuerzas y dijo casi en un susurro:

—Papá.

Esa palabra, esa voz... ¿Cuánto tiempo hacía que no las oía? Carlos se esforzó por girar la silla de ruedas y miró directamente a los ojos de la mujer que tenía delante.

—¿Hija? ¿Eres tú misma? ¿Viniste?

Las lágrimas comenzaron a fluir simultáneamente desde los ojos de ambos.

—¡No lo vas a creer! En este momento estaba mirando al cielo y me decía a mí mismo: Dios, si existes, dame una prueba de ello. Por favor, tráeme a mi hija aquí antes de que muera. Necesito pedirle perdón a ella, necesito...

La voz se quebró. El hombre conocido alguna vez como Carloso, por su fuerza, estatura y determinación, en ese momento parecía un niño indefenso. El “padre pródigo” estaba humillado, hecho un guiñapo, destruido. Se había hecho pródigo y había perdido lo que era más importante.

¿Qué haría el Padre celestial en mi lugar?

Este fue el pensamiento de Laura. Y ella no esperó más. De un salto cruzó la distancia que la separaba de su padre y lo abrazó con fuerza, largamente, mientras lágrimas y más lágrimas bañaban su rostro.

—Papá, Dios existe, y solo él cumplió con tu pedido. Te perdono.

Ese fue el segundo milagro. Pero la historia no termina aquí.

Cuando Laura fue a trabajar el lunes, todo el mundo pudo ver que había algo diferente. Para empezar, ella entró en la oficina sonriendo y dio los buenos días a cada uno. Luego procedió a llamar uno por uno a su oficina. Al principio, nadie entendía nada. Luego llegó el turno de él.

—Siéntese, Pablo. ¿Todo bien con usted?

Pablo se sentó lentamente en la silla enfrente de Laura, evaluando cada expresión de su rostro, y pensó: *¿Estará enferma? ¿Habrá enloquecido de una vez por todas?*

.....
Para disfrutar de los beneficios de la religión, debemos estar comprometidos con ella. La persona debe asistir a los servicios, ser parte de una comunidad y expresar la fe en el hogar a través de la oración, el culto familiar y el estudio de la Biblia.

—Sé que usted y los demás habrán encontrado todo esto muy extraño. Por lo tanto, decidí hablar con cada uno de ustedes individualmente. No en mi condición de supervisora, sino en la de ser humano.

Pablo permanecía en silencio, casi sin parpadear.

—Antes que nada, quiero pedirle perdón. En los últimos meses, impulsada por mi ansiedad y pensando solo en los resultados de la compañía, terminé oprimiendo a todos ustedes. Creo que transformé sus vidas en un verdadero infierno.

Pablo se aseguró de no balancear la cabeza como asintiendo.

—Pero sucedió algo maravilloso en mi vida, que cambió completamente mi perspectiva. Parecerá extraño, pero es la pura verdad. No puedo decir otra cosa: tuve un encuentro personal con Jesús. Él me perdonó, me ayudó a perdonar a mi padre, a dejar mi pasado en el pasado y a mirar hacia el futuro con esperanza.

Laura tomó su Biblia con las dos manos y continuó:

—Fue el estudio de este libro lo que ajustó el enfoque de mi vida, y me hizo ver que podía y debía ser otra persona. Las personas son infinitamente más importantes que las cosas y los números.

Mirando fijamente a los ojos del empleado, le preguntó:

—Pablo, ¿me perdona? Perdóneme por todo el estrés que le causé y que, sin duda, debió haber afectado su salud y su familia. ¿Puede perdonarme?

Tragando saliva, él respondió vacilante:

—Sí, Laura, puedo. Yo la perdono.

Laura se puso de pie, le dio las gracias y concluyó:

—Le prometo que de ahora en adelante todo será diferente.

Este fue el tercer milagro. Pero...

Pablo salió de la oficina de la supervisora aún sin entender lo que había sucedido, pero se sentía bien. Se sentía aliviado. El tiempo para ir a casa había llegado. Se sentó ante el escritorio, tomó una hoja de papel y empezó a escribir unas pocas palabras. A continuación, colocó la hoja en un sobre, lo puso en el bolsillo de su abrigo y se fue a casa.

—¡Hola, querida! ¡Cuán hermosa te ves hoy! —y dio un fuerte abrazo a su esposa como hacía tiempo que no lo hacía.

Luego se arrodilló ante su hijo y le prometió:

—Ponte los pantalones cortos. En un rato vamos a jugar a la pelota en el patio trasero.

Y, mirando a su hija, la llamó:

—Ven aquí, linda. Tengo una cosita para ti.

Pablo sacó el sobre del saco y se lo dio a Isabela. Pensando que era otra carta de la escuela con un informe de sus rabieta, su hija la abrió con miedo. Dentro había una hoja con las palabras “Te amo, querida mía”.

Con los ojos llenos de lágrimas, la niña se abrazó al cuello de su padre, quien dijo a todos, con firmeza y suavidad al mismo tiempo:

—Estamos necesitando a Dios en esta casa. Estamos necesitando el amor. Y este fue el cuarto milagro.

EL DOLOR Y LA NOCHE PASARON

Puedo decir que gran parte de lo que me cupo escribir en este libro fue escrito en una cama de hospital y, mientras me recuperaba de una cirugía, desde mi cama en casa. Ni mi compañero de autoría, el Dr. Julián Melgosa, sabía de eso, pues mantuve la información restringida a un pequeño grupo de amigos y familiares que oró mucho por mí. De un momento a otro me diagnosticaron lo que parecía ser un tumor, un nódulo de dos centímetros que necesitaba ser eliminado inmediatamente con el fin de evaluar su naturaleza: si maligno o benigno. No hace falta decirlo: mi vida cambió de repente. Yo, que nunca había necesitado someterme a cualquier procedimiento médico más grave, podía tener cáncer. Hospitalización, batería de pruebas y programación de la fecha de cirugía.

Fui al quirófano un poco tenso, pero con la confianza de que Dios se encargaría de todo. No sé cuántas horas más tarde me despertaron en la sala del hospital con la visita del médico, quien me tranquilizó con la buena noticia: no era un tumor; solo un bulto sin malignidad.

Volví a casa aliviado y agradecido a Dios, pero sintiendo un fuerte dolor posoperatorio. En la segunda noche después de la cirugía, no pude dormir un minuto. Sentía los dolores más intensos de mi vida, y solo mi esposa vio mis lágrimas de desesperación. Pero el dolor pasó, el día amaneció y me fui sintiendo mejor día tras día. Esta experiencia dejará solo una cicatriz en el lado derecho del abdomen. Y, cada vez que la mire, hasta que Jesús venga, voy a recordarme a mí mismo el cuidado de Dios y los momentos especiales en que escribí este libro con oración, pensando en cada lector que tendrá contacto con el poder de la esperanza.

Aunque el desenlace de su caso no sea como el mío, no pierda la esperanza. Aunque su enfermedad sea grave y al parecer incurable, no pierda la esperanza. No sé cuáles son las heridas que la vida le impuso, pero sé una cosa: si usted se aferra firmemente de la mano de Dios, esas heridas se transformarán en cicatrices, y la noche dará lugar al amanecer. El dolor pasará. La batalla terminará. Créame, la esperanza existe, y es poderosa, real y tiene un nombre: Jesucristo.

¹ Michelson Borges, *Vida e Saúde*, “Saúde emocional e espiritual” [Salud emocional y

espiritual]: <http://www.revistavidaesaude.com.br/destaques/saude-emocional-e-espiritual/>.
Consultado el 10/2/2017.



Ingresa en **<http://adv.st/pecap10>** y mira videos, infografias,
entrevistas y otros contenidos interesantes.