IGLESIA DE DIOS, LATINOAMERICA:

CONSEJOS PARA MANTENER LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

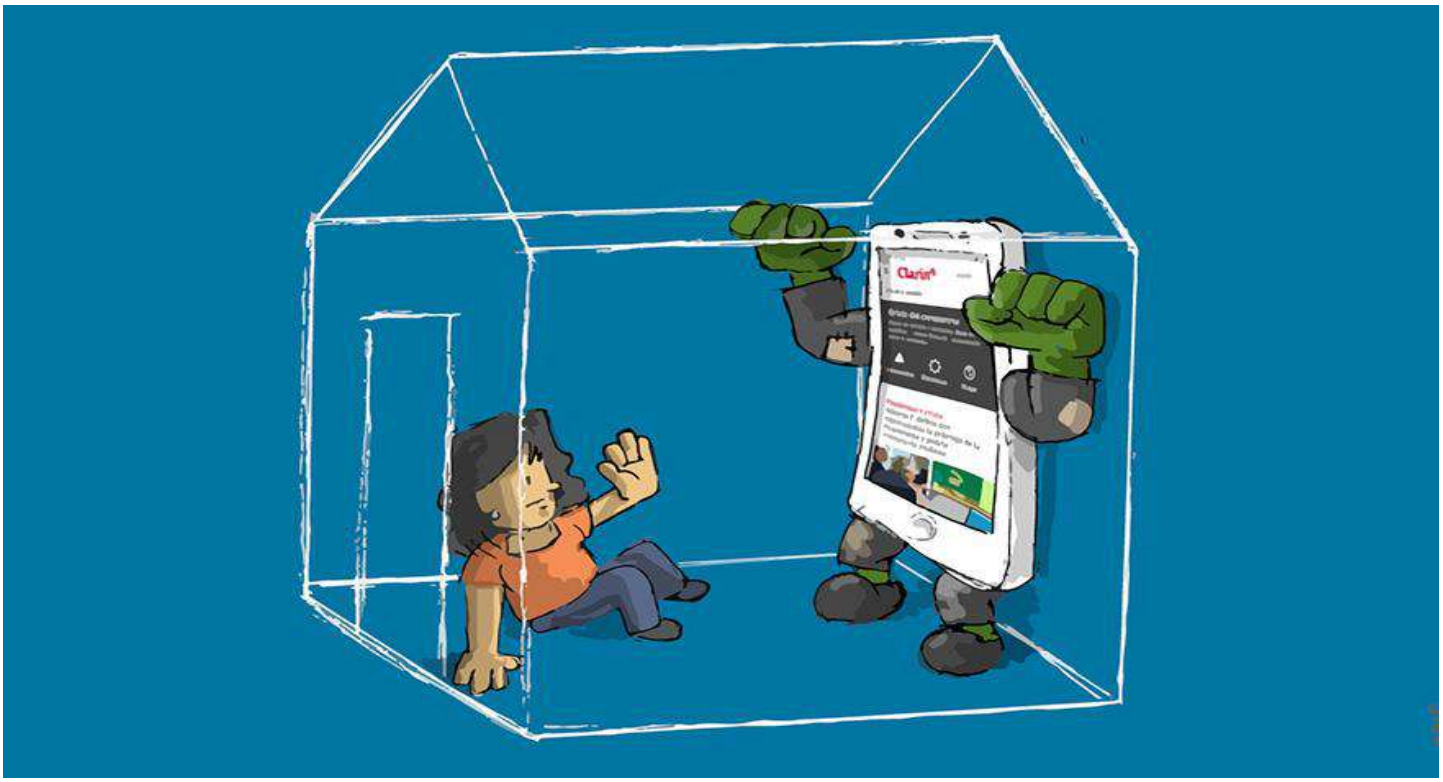
Dr. Jose Estuardo Clara Vela

Introducción: Creo que, así como se comparten miles y millones de noticias de cómo lavarse las manos adecuadamente o cómo desinfectar superficies, también es necesario tener más información que ayude a cuidar la salud mental de los Ministros en estos tiempos tan dificiles.

Por eso recolecté algunos consejos que, espero, puedan ser de ayuda para llevar mejor estos últimos acontecimientos que han afectado nuestras vidas.

1. **Huye de la sobreinformación:**

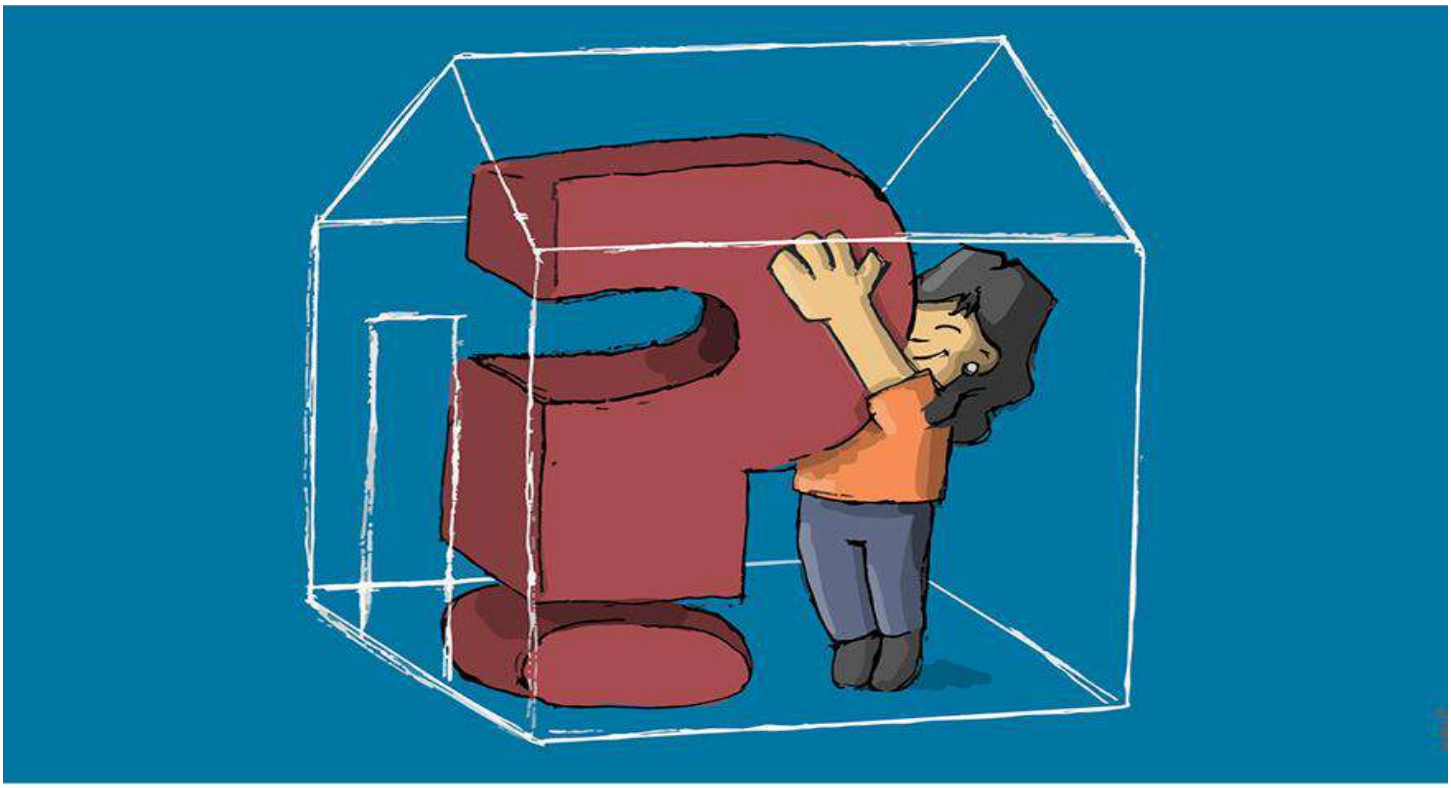
Colosenses 3:2 Llenen sus pensamientos de las cosas de arriba y no en las cosas de este mundo.



Es comprensible querer estar al tanto de lo que ocurre, y preocuparse por esto es lógico. Pero para quienes ya tienen algún problema de salud mental existente, el exceso de noticias alarmantes puede ser contraproducente.

Entonces sigue informándote, pero limita ese consumo a un determinado momento del día, y luego apaga la pantalla, busca otra actividad. No te quedes todo el día viendo noticias o leyendo acontecimientos trágicos.

2. Acepta la incertidumbre. *Jeremías 29:11 Pues conozco los planes que para ustedes tengo, dice el Señor. Son planes de ben y no de mal, para darles un futuro una esperanza.*

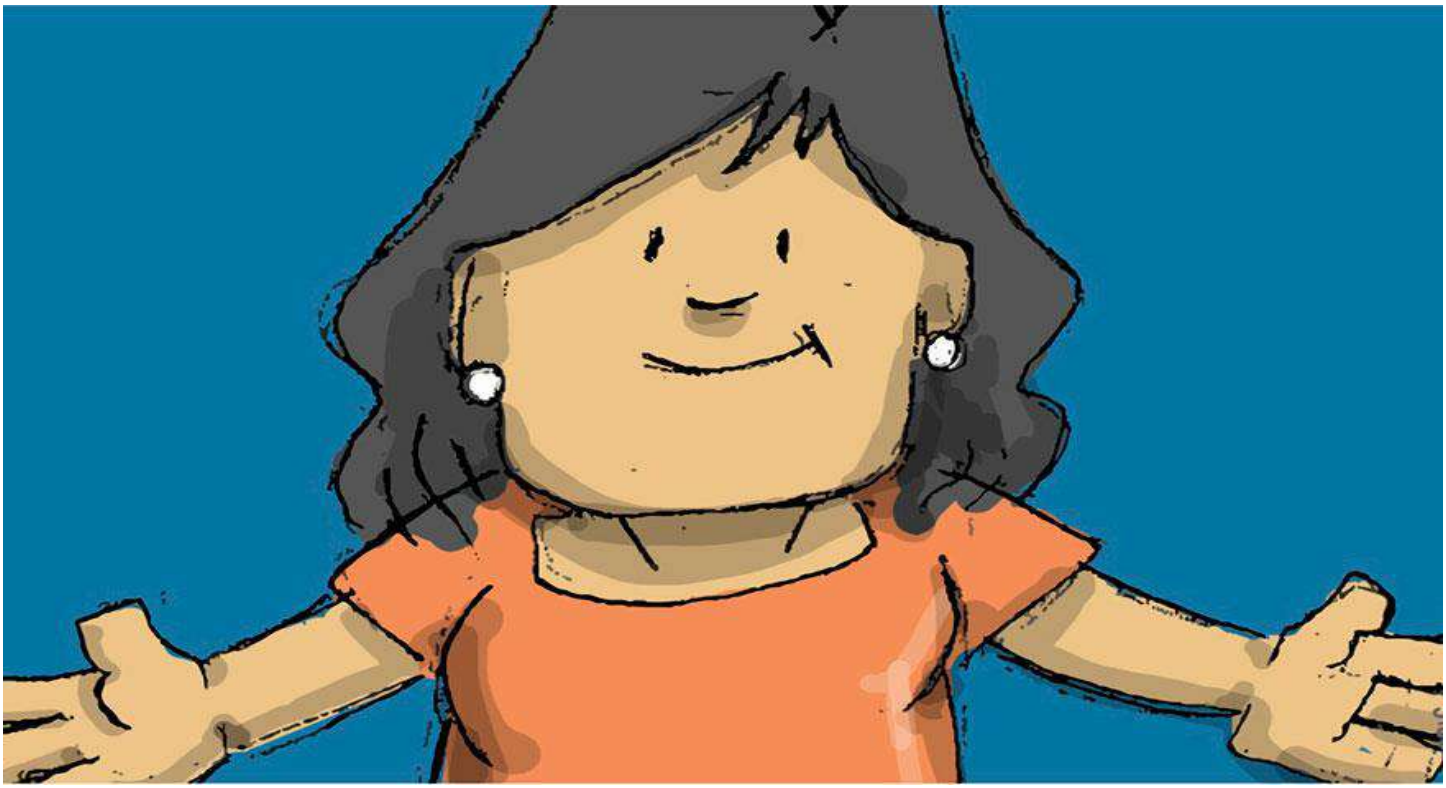


Para las personas que sufren de ansiedad, la incertidumbre es terrible. A veces, se siente mejor una catástrofe conocida que una situación incierta, que podría ni siquiera tener lugar. Lo desconocido, preocupa y uno está a la espera de que suceda algo.

Para lidiar con las preocupaciones y la ansiedad a causa del «no saber lo que va a pasar», primero se debe reconocer, admitir, aceptar esa incertidumbre que viene a la mente. Sin reaccionar ante ella… simplemente, hacer una pausa.

La organización *AnxietyUK* sugiere: «Repítete que es la preocupación que te está afectando y que una aparente necesidad de certeza no es útil ni necesaria. Se trata solamente de un pensamiento o sentimiento. No creas todo lo que piensas. Los pensamientos no son declaraciones ni hechos. Despídete de algunos pensamientos y sentimientos. Pasarán. No tienes que reaccionar».

3. **Respira y Ora.** *Isaías 40:31 Pero los que esperan en el Señor renovarán sus fuerzas, emprenderán vuelo como si tuvieran alas de águilas, correrán y no se cansarán, caminarán y no desfallecerán.*



Parece poca cosa, pero si por algo nos la siguen recomendando, es porque es útil. Ante las preocupaciones e incertidumbre que mencionamos, respira y Ora, además, procura pasar tu atención de lo terrible que está ocurriendo, a solo refugiarte en el Señor.

Busca un lugar donde relajarte y estar a solar con Dios. Preferiblemente en un lugar privado donde no tengas interrupciones. Luego, cuando te sientas más calmado, podrás pasar esa atención a otra cosa que necesites hacer.

4. Vive el momento presente. *Salmo 118:24 Este es el día que ha hecho el Señor, regocijémonos y alegrémonos.*

Otra cosa —que está relacionada con la incertidumbre que mencioné— es la preocupación por lo que podría venir. ¿Cuánto tiempo más estaremos encerrados y con estas medidias restrictivas?, ¿cómo pagaré mis deudas?, ¿será que moriré de esta enfermedad y abandonare a mi familia? Que pasará con mi gente y la Iglesia? Y muchas otras preguntas como estas se presentan y alimentan la ansiedad.

Sé que no es fácil hacerlo, pero procura vivir solo el momento presente. «*No os inquietéis, pues, por el mañana, porque el día de mañana ya tendrá sus propias inquietudes» nos dice el Evangelio (Mt 6, 34).* Vive un día a la vez, confiando en el Señor.

George Chevrot escribió *«Vivir en la presencia de Dios es vivir únicamente en el presente, en una paz que no turba ninguna inquietud»*. También dijo que *«El día es una medida divina del tiempo» y que «la preocupación, en efecto, roe, es deprimente. No suprime la desgracia temida, sino que la anticipa, agranda las dificultades, concentra la atención sobre todas las razones de desesperar».*

5. Aislamiento no significa estar solos. *Mateo 28:b. De una cosa podrán estar seguros: Estaré con ustedes siempre, hasta el fin del mundo.*

La depresión muchas veces nos puede mentir y hacer creer que estamos solos. Si añadimos que ahora estamos, muchos de nosotros, literalmente solos, encerrados, este sentimiento puede empeorar. Pero, como dije, la mente nos engaña. No estamos solos, todos estamos atravesando exactamente por lo mismo.

Aún a la distancia, podemos apoyarnos, asociarnos, hacer equipos y mucho mas. Por la Comunión de los Santos, podemos acompañarnos. También podemos recordar: *«Yo no estoy solo, porque el Padre está conmigo»* (Jn 16, 32). Además… ¡gracias a Dios por el Internet y las redes sociales!. Nunca fue tan útil como ahora, *el que a ratos parecía separar a las personas, hoy las puede unir.*

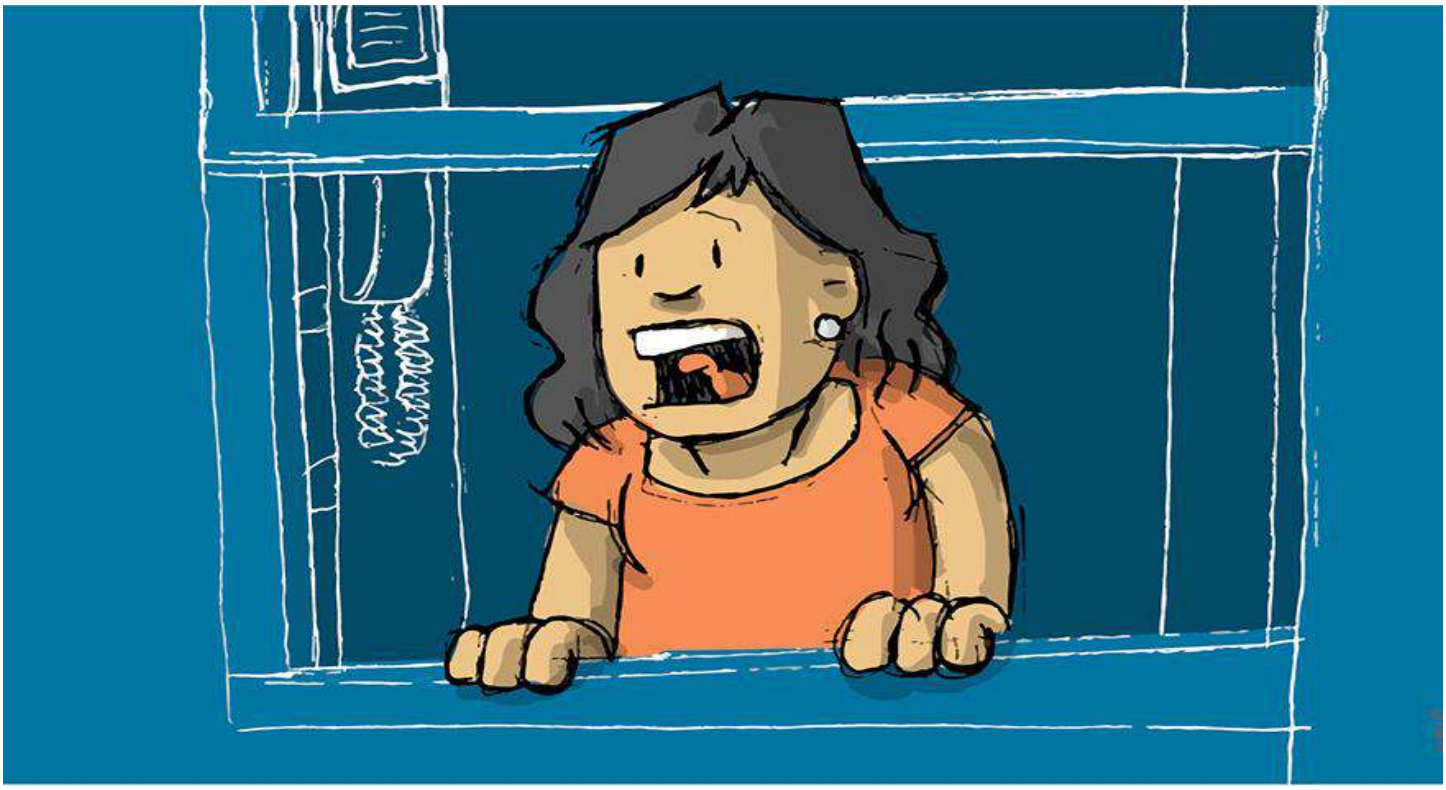
Organiza con tus amigos, miembros de la Iglesia, compañeros de ministerio una videollamada, escribe a alguien con quien puedas hablar y distraerte, llama a tu familia si no están contigo. Aunque la idea no te termine de convencer ¡inténtalo!

6. Busca tu espacio. *Mateo 6:6 Pero tú, cuando ores, apártate a solas, cierra la puerta detrás de ti y ora a tu Padre en privado. Entonces, tu padre, quien todo lo ve, te recompensará.*

Quizás, contrario a lo anterior, estás viviendo en una casa o en un departamento con tu familia, y la convivencia ya se está complicando. Si las relaciones se dañan, es lógico que también afecte la salud mental, por sentir presión por hacer una u otra cosa, culpa, agotamiento, etc.

Es buenísimo que la familia comparta más en estos días, pero busca un espacio en el que puedas estar solo con Dios y contigo mismo. Puedes escuchar música, tal vez tomar un baño relajante… algo para disminuir la tensión, dedicarte a la lectura o hacer ejercicio.

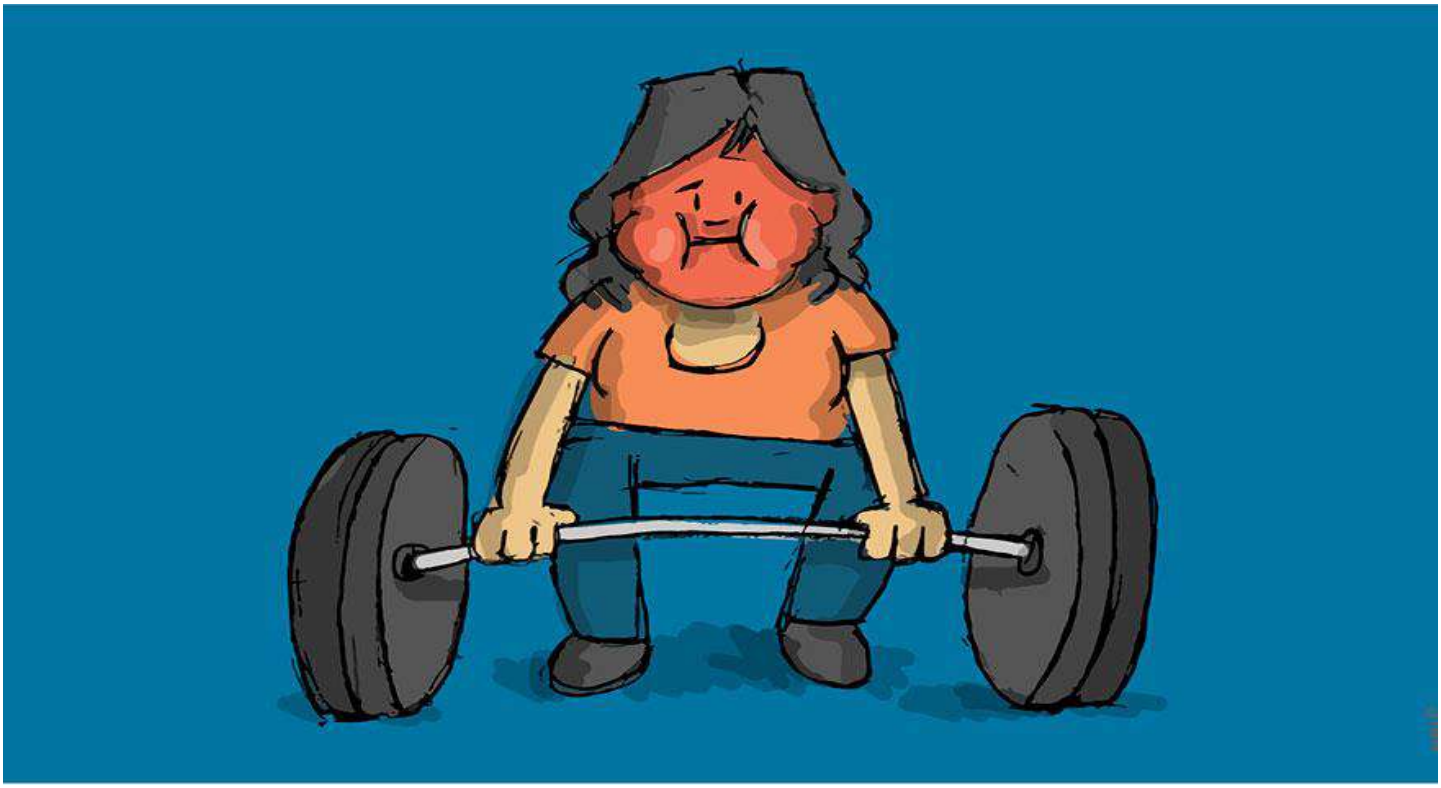
7. Quizás quieras expresarte. *Proverbios 18:21 Lo que uno habla determina la vida y la muerte, que se atengan a las consecuencias los que no miden sus palabras.*



Por ejemplo, podrías buscar una agenda o diario donde puedas expresarte, ordenar tus ideas, poner lo que sientes por escrito. Algo así como poner en el papel lo que no quieres que luego esté dándote vueltas insistentemente y te dañe la cabeza.

También sirve para compartir nuevas ideas, metas o proyectos que tienes en mente y que has dejado en pausa. Aprovecha este tiempo para poner por escrito todo lo que quieras, incluso tus sentimientos. (Tampoco es mala idea hablar por la ventana con el vecino como lo vemos en la caricatura)

8. No te exijas más de lo que puedes. *1 Corintios 10:13 Ustedes no han pasado por ninguna prueba que no sea humanamente soportable. Y pueden ustedes confiar en Dios que no los dejará sufrir pruebas más duras de lo que pueden soportar. Por el contrario, cuando llegue la prueba, Dios les dará también la manera de salir de ella, para que puedan soportarla.*



Para quienes sufren de ansiedad por desempeño o quienes tienden a ser muy perfeccionistas, estar todo el día en la casa puede ser agobiante, por el hecho de creer que no se está siendo lo suficientemente productivo.

Mira, haz una lista de cosas que puedes hacer, pero que sea una guía. Haz lo que puedas, si hay trabajo que no puedes terminar, porque te faltan recursos al trabajar desde tu casa… no pasa nada, lo harás después. Encárgate de hacer lo que sí puedes.

Para quienes no pueden trabajar desde sus casas, quizás aparezca la tentación de querer ser productivos en el descanso. Pero no es necesario: no necesitas leer un libro por día, no necesitas escribir una novela o un libro de teología, no tienes por qué convertirte en *youtuber* o *influence*r de Facebook.

Está bien leer, escribir, pintar, subir videos… pero no seas tú el peor jefe que podrías tener, ¡date un respiro! En Imitación de Cristo, vemos a Jesús decir al alma: «Eres hombre y no Dios, eres de carne y no como los ángeles».

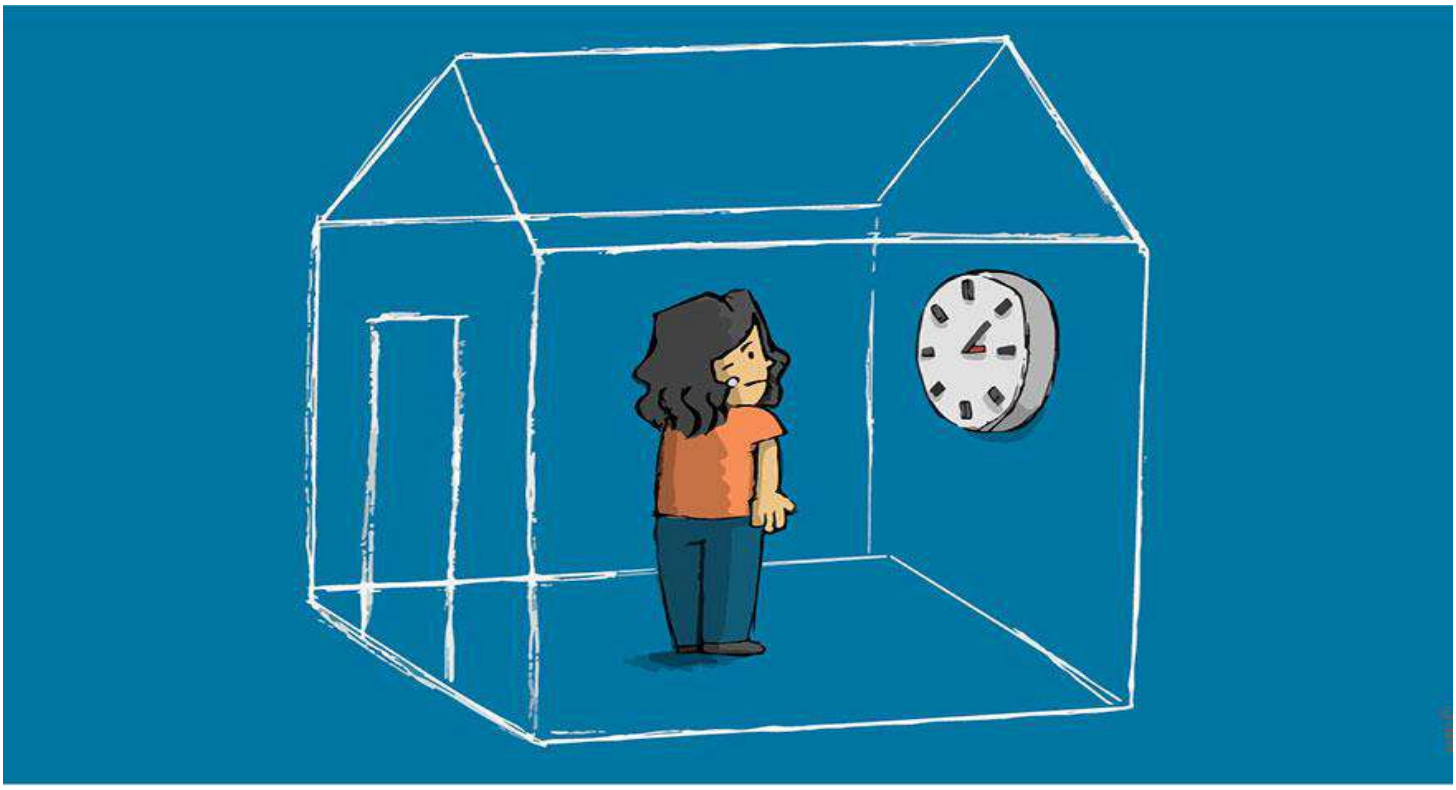
9. Evita el estrés y trabaja de manera saludable. *Mateo 6:33 Por lo tanto, pongan toda su atención en el reino de los cielos y en hacer lo que es justo ante Dios, y recibirán también todas estas cosas. 34 No se preocupen por el día de mañana, porque mañana habrá tiempo para preocuparse. Cada día tiene bastante con sus propios problemas.*

Un trabajo, de por sí, puede ser un motivo de estrés y sabemos que este empeora la salud mental. Trabajar desde la casa no es fácil, aunque algunos quisieran idealizarlo. Quizás tengas que terminar trabajo si eres docente o administrador o pastor.

Quizás te sientas culpable porque tuviste que atender a tu hijo o cocinar o limpiar en un horario que, en otro momento, correspondía al trabajo. O ya llevas frente a la computadora más de 13 horas y no puedes soltarla porque aún no terminas un informe… ¡y aquí te presento un súper motivo de estrés!

Piensa y procura aceptar que tu trabajo de hoy no será igual al que desarrollabas antes de la cuarentena o los tiempos del Covid. Todo el mundo está atravesando por lo mismo, así que encontrarás mucha comprensión si tienes que cambiar la forma en que trabajas o cambiar algunas fechas.

10. Cumple con los horarios. *Eclesiastés 3:1 En este mundo todo tiene su hora, hay un momento para todo cuando ocurre.*



El sueño es sumamente importante durante los tratamientos psicológicos o psiquiátricos. Al no tener que levantarnos temprano para llegar a la oficina, o acostarnos tarde por la misma razón, se puede des configurar un poco el horario que seguíamos antes de que empezara toda esta locura.

Pero, habiendo tantas cosas que no podemos controlar, aprovecha para controlar lo que sí puedes. Un horario adecuado y saludable. Respeta la cantidad de horas de sueño que necesitas, así como también los horarios de las redes sociales, la televisión, el trabajo, las comidas… evita los excesos.

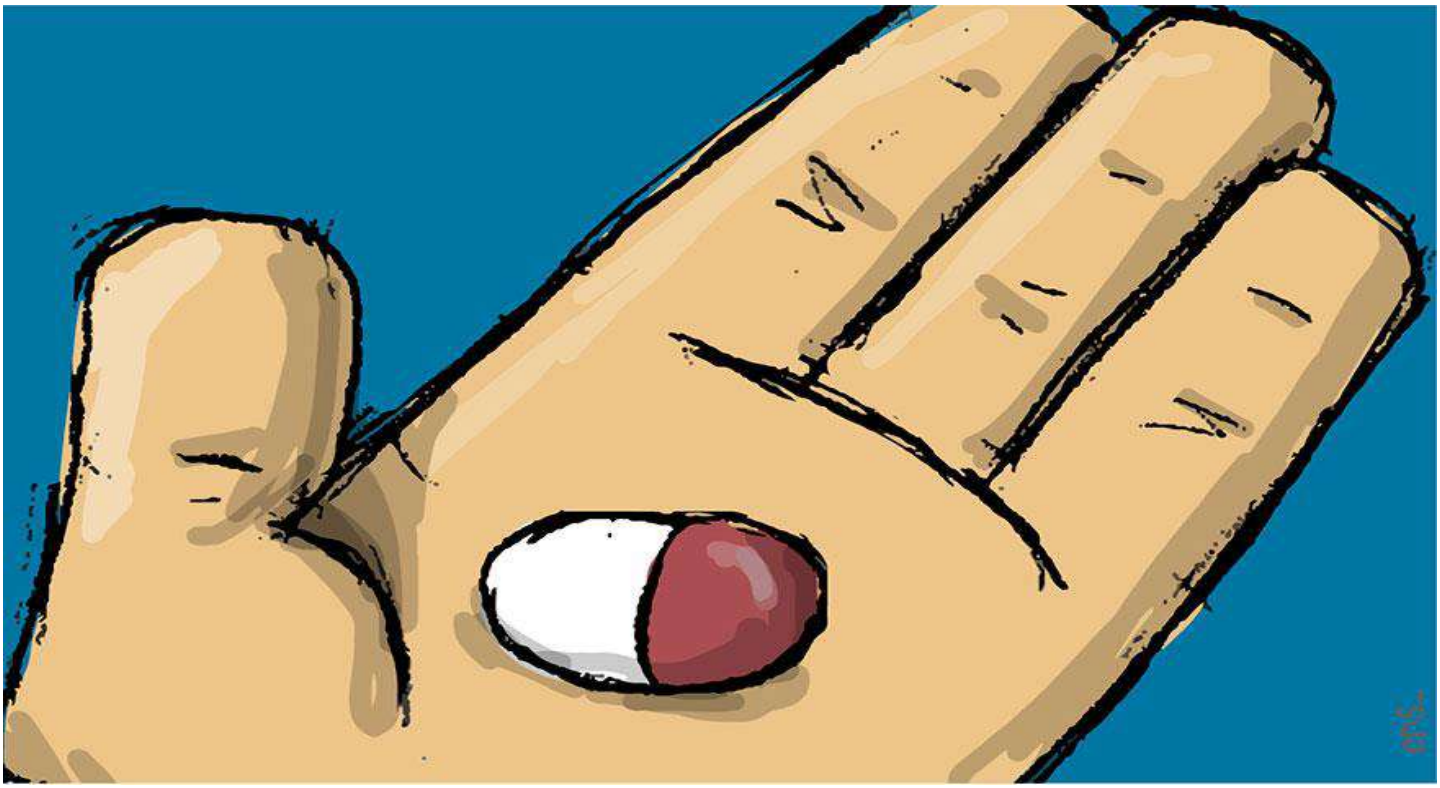
11. No pienses de más. *Filipenses 4:8 Por lo demás hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre, si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.*

Sé lo difícil que es esto. Y sé que no piensas de más porque quieres, sino porque no puedes evitarlo. Y, cuanto más aislados estemos, más tiempo hay para pensar, y pensar, y pensar… y terminamos más ansiosos o deprimidos.

Si tienes algún pensamiento distorsionado, quizás te sirva hacerte algunas preguntas como: ¿Qué datos de la realidad están a favor de este pensamiento?, ¿hay otra forma de interpretar lo que ocurre?, ¿qué le diría a otra persona que piensa esto?

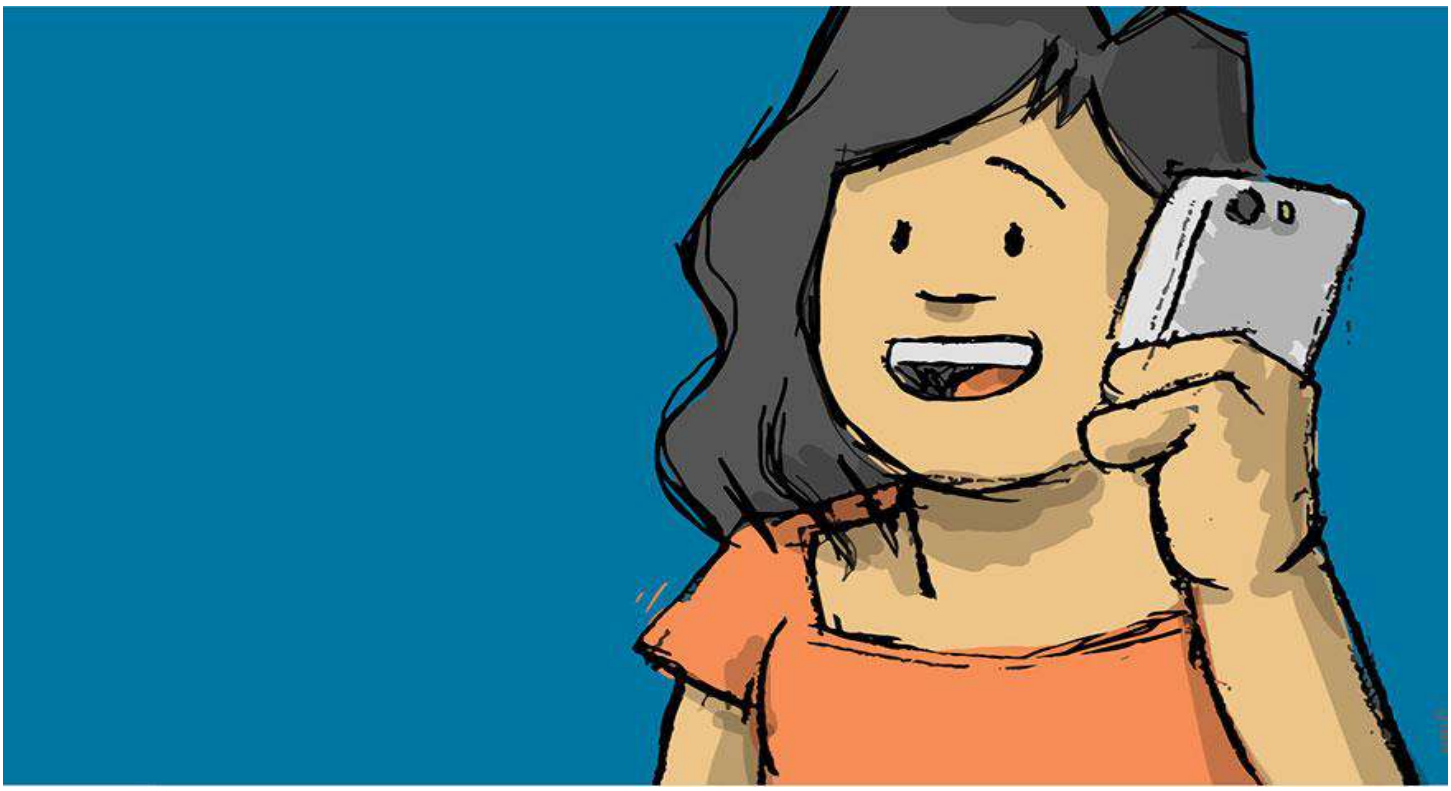
¿Qué hago cuando pienso esto?, ¿hay alguna ganancia en pensar o actuar de esta manera?, ¿qué pasaría si ocurre lo que pienso? Puedes usar el pensamiento Socratico o la flecha descendente en la manera de razonar, Estas son solo alguna sformas , pero quizás necesites algo diferente. Yo te sugeriría que no pierdas contacto con tu pastor aunque seas pastor, y si tienes un consejero o terapeuta que te ha atendido busca apoyo, y le hagas saber si los pensamientos negativos que tienes te están haciendo pasar un mal rato. Quizás él o ella podría darte algunas indicaciones más acordes, específicas a lo que tú necesitas.

12. No olvides las medicaciones. *Proverbios3:7,8. No te creas más sabio que los demás, respeta al Señor y aléjate del mal, pues eso será como medicina para tu cuerpo y como un refresco para tus huesos.*



En caso de que estés bajo medicación, cumple en tomarlas en el momento adecuado. Si el horario se desordena, posiblemente también se desordene esto. Tal vez olvides tomarla, te saltes alguna dosis, etc. Ponte un recordatorio o una alarma si lo necesitas.

13. Pide ayuda, si crees necesitarla. *Santiago 5:14 Está alguno enfermo entre vosotros, llame a los ancianos de la iglesia y oran por él ungiéndoles con aceite en el nombre del Señor. Y la oración de fe salvara al enfermo, y el Señor lo levantará y si hubiere cometido pecados, le serán perdonados.*



Quiza pienses. “SOY PASTOR, NO NECESITO AYUDA, YO ESTOY PARA AYUDAR”, sin emabrgo todos necesitamos ayuda y apoyo de los otros miembros del cuerpo. Puedes organizar redes de profesionales en tu congregación, tambien puedes asociarte con otros compañeros ministros. Y si te sientes en peligro y el desanimo, la depresion, la ansiedad, incluso tu vida privada y familiar se estan desenfocando y deteriorando, busca ayuda de inmediato. En nuestra Iglesia, tenemos oficinas de cuidado y desarrollo ministerial que podran ayudarte, sin miedo a ser criticado, descalificado o humillado. Ellos podrán brindarte su amistad y darte una mano y acompañarte en lo que necesites. Incluso puedes solicitar entrevistas de apoyo por video llamadas. Con esto quiero decirte: no asumas que nadie puede ayudarte, haz la llamada. Pide ayuda, pide atención.

Estos son algunos consejos que creo podrían serte útiles para tu salud mental, ya sea por sugerencias ajenas o por experiencia personal.

Si se te ocurre algún otro consejo, que creas que pueda ser de ayuda para cuidar la salud mental, por favor, ¡cuéntanos en los comentarios!

Escribe en el chat del grupo de pastores de latinoamerica tus aportes.

Un abrazo fuerte a todos.

DR. JOSE ESTUARDO CLARA VELA
Decano de Facultad de Ciencias Religiosas
Universidad Da vinci De Guatemala.