

VAMOS

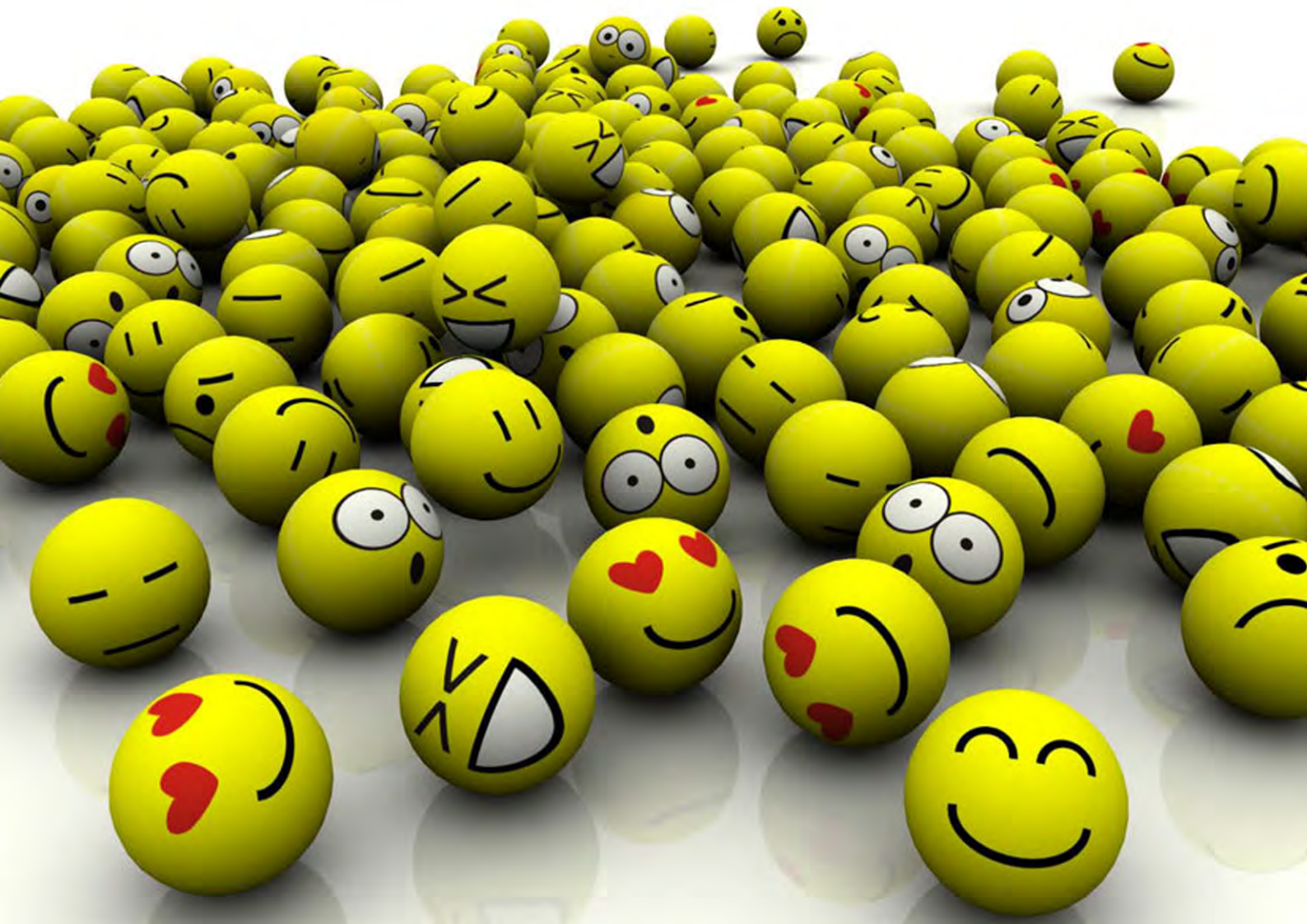


Octubre
2012

¡Nos toca a Nosotros!

Pasión latina por el mundo

Emocionalmente Libres





Un Mar Inquieto de Emociones

Por un momento es apacible, quieto e inspirador y otro día, olas alborotadas levantan sus aguas y un mar furioso se muestra ante nuestros ojos. Así como el mar son nuestras emociones; profundas, enigmáticas, incontrolables. Dejarnos llevar tan sólo por ellas, puede dar como resultado una vida de oleadas y remolinos. Por eso, necesitamos que sean controladas y sanadas por la obra transformadora de Dios.

Las emociones juegan un papel importante y algunas veces, pueden afectar nuestras decisiones, así lo explica Karen Marroquín, misionera de Latin Link. "Las emociones, como parte de la vida de todo ser humano, interfieren muchas veces, negativamente".

Todos tenemos momentos de ansiedad, penas y desánimo, sin embargo cuando estas dificultades emocionales interfieren en la rutina diaria de la vida, deben tratarse.

Los problemas emocionales, también afectan la salud física y mental. "Hasta hace un tiempo no se daba crédito a esto, pero la realidad es que el estado de ánimo puede aliviar síntomas incluso hacerlos desaparecer o complicar aún más la enfermedad", comenta el médico neurocirujano español Roberto Prado Castillo para un artículo de enplenitud.com.

En el caso de las misiones, es necesario que la salud emocional del misionero sea saludable, para poder soportar las diversas presiones del campo, así lo explicó Karuna, misionera que sirve en Asia del sur.

"Al estar en el campo, el misionero se vuelve más vulnerable emocionalmente, los conflictos emocionales no resueltos, se vuelven más intensos", dijo Karuna.

¡Aprobado!

En un artículo llamado "Preparación del Misionero Latino para Europa Occidental", el misionero latino Tony Vásquez, movilizador global, dijo que el misionero con una buena salud emocional tiene lo siguiente:

- ☐ Cuenta con salud psicológica para el campo.
- ☐ Tiene resueltos los conflictos emocionales mayores.
- ☐ Se muestra abierto para recibir consejo para su salud emocional.
- ☐ Tiene un concepto apropiado de sí mismo (autoestima).
- ☐ Mantiene un balanceado equilibrio emocional.
- ☐ Sostiene su motivación cuando emprende algo.
- ☐ Maneja positivamente el fracaso.
- ☐ Cuenta con buena salud física para el campo.
- ☐ Practica un hobby, pasatiempo o deporte.
- ☐ Toma un tiempo de descanso semanal y anual.

"No olvidemos que las pequeñas emociones son los capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin siquiera darnos cuenta".

*Vincent Van Gogh,
pintor*



Sano Para el Campo



Ana* salió hacia un campo misionero muy entusiasmada de la nueva experiencia, pronto sintió el golpe de tantas diferencias. La mayoría de misioneros de su equipo pertenecían a una cultura muy independiente, así que las decisiones importantes eran tomadas de manera individual. El amor se demostraba con actos de servicio más que con el toque físico y aprovechar el tiempo era de suma importancia.

Ana, que había crecido en una familia y cultura tan opuesta, empezó a sentirse mal ante una realidad tan opuesta a la suya. Incluso sintió, que el equipo no era muy espiritual, ya que no acostumbraban tener reuniones de oración y adoración en grupo, sino que cada uno lo hacía de manera privada. Por no saber comunicar sus expectativas y necesidades, Ana se preguntaba en silencio si sus compañeros tenían una comunión real con Dios y si la apreciaban.

Continuó trabajando aunque no se sentía bien emocionalmente. Los sentimientos de soledad, frustración y miedo al rechazo se hicieron más fuertes y no se lo contó a nadie por miedo a ser juzgada. Un día, las emociones y estrés de Ana llegaron al límite y una serie de síntomas físicos aparecieron en su cuerpo afectando su salud. Tuvo que regresar del campo llena de temores y preguntas.

Así como Ana, los misioneros estarán expuestos a un sinnúmero de emociones y cambios, que pondrán a prueba su estabilidad emocional. El portal vidaok.com dice que una buena salud emocional se refleja en la forma cómo las personas reaccionan, las actitudes que toman y el control de sí mismos.

“Muchas personas tienen estrés, tensiones, presiones y etapas de problemas continuos. Si se tiene una buena salud emocional, serán solucionados o soportados por más que estos sean difíciles a afrontar”.

Debido a los cambios

de adaptación y las diversas relaciones que los misioneros experimentan en su vida diaria, una madurez emocional, será una garantía de resistencia. Así lo explicó Carlos Pinto, psicólogo y consultor educativo con LAM (www.lam.org).

“Las misiones implican relaciones interpersonales con diversas culturas e idiosincrasias, lo cual exige una madurez emocional para lidiar con las diferencias y con los constantes cambios inesperados. Existen personalidades que se adaptan fácilmente a nuevas situaciones y por el contrario, también hay otras más rígidas que poseen mayor dificultad de adaptación”, dijo Carlos.

Un misionero que no está en condiciones emocionales estables, puede ser afectado como Ana. Prevenir y estar preparado, es muy importante en el proceso misionero, ya que debido a la falta de salud emocional, son muchos los que salen lastimados.

“El peor de los afectados sería el mismo misionero, ya que el choque transcultural que sufrirá en el campo, podría empeorar su estado. Se vería afectada el resto de su familia, peor si es soltero y no cuenta con alguien que le apoye. El trabajo para el cual llegó al campo también se afectaría, puesto que no estaría enfocado al 100% en su desarrollo ministerial y las relaciones con el

equipo de trabajo no se darían de manera natural. Lamentablemente, el país o iglesia receptora también se verían afectados, al recibir a un misionero que tristemente se constituirá en ‘una carga’ pues se le debe dar el tratamiento adecuado (espiritual y psicológico)”, dijo Karen Marroquín, misionera de Latin Link.

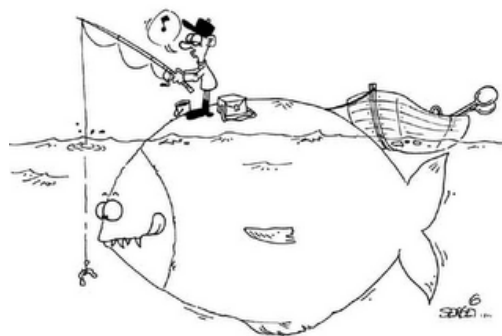


Dr. Carlos Pinto



Familia Marroquín

Zonas Peligrosas



Todos luchamos con diferentes aspectos en cuanto a nuestra personalidad y emociones. Muchas de estas actitudes las aprendimos en el pasado y requieren ser corregidas para evitar problemas en nuestra vida diaria.

El Dr. Carlos Pinto, psicólogo y misionero de LAM, en un artículo para Desarrollo Cristiano, habla de algunas consideraciones psicológicas que los misioneros deben revisar y evaluar antes de salir a las misiones. Muchos de estos son aspectos, con los que cualquier siervo de Dios puede luchar y le restan una vida de victoria.

- **Ser necesitados para ser aceptados:** Creen que se puede ganar el amor y aceptación por medio de las buenas obras. “Yo resuelvo todos tus problemas o respondo a todas tus exigencias con tal de que me aceptes y me ames”. Sin embargo, esto puede llevar a la fatiga emocional o al abandono de su propia familia con tal de ayudar a los demás.

- **Ser perfectos para ser aceptados:** Se sienten completos cuando se esfuerzan por hacer buenas obras y así prueban que son capaces y dignos de valor. La preocupación está en el hacer, el cual interpretan como el ser. Algunas veces, pueden ser obsesivos compulsivos, trabajando y exigiéndose a costa de sí mismos y sus familias. Al llegar al campo misionero, se involucrarán en toda clase de actividades para sentirse satisfechos. En el fondo se sienten desvalorizados, desplazados por otros y enojados.

- **Aceptar a todos para ser aceptados:** Aceptan las ideas de otros aunque estén en desacuerdo con ellas, ya que buscan evitar el rechazo de los demás. En el fondo existe un sentimiento de incapacidad, vergüenza, temor al rechazo, etc. Al llegar al campo misionero, complacerán a todos y harán un buen trabajo de equipo como una estrategia para lograr aceptación. Son frágiles frente al rechazo y si perciben la falta de aceptación, pueden aislarse, o sonreír y cooperar, pero en el fondo, acumulan enojo que luego surge de forma explosiva o autoreprimida.

- **Controlar para ser aceptados:** Controlan a los demás en lo que piensan y sienten, es una forma de garantizar su propia seguridad y aceptación. Si otras personas tienen pensamientos opuestos, lo interpretan como rechazo. Estas personalidades son firmes y hasta apreciadas por otros, porque saben defender sus ideas, pero cuando actúan en forma

extrema, provocan que los demás se aislen. En el fondo, las personas con estas características se sienten desplazadas y enojadas.

- **Asuntos no procesados:** Las pérdidas materiales y afectivas causan dolor y es recomendable procesar y superar los sentimientos que afloran, pues la represión o negación de estos puede provocar cuadros de depresión clínica o vivir en un constante estado de depresión leve.

- **Expectativas irreales:** Si el individuo desarrolla expectativas irreales en relación con su persona, el campo misionero, o la agencia misionera que lo acepta, le sobrevendrán momentos de desánimo cuando sus ideales no se cumplan. Este sentimiento afecta la autoestima, las relaciones interpersonales y hasta la vivencia de la fe en Dios y en su llamado.

- **Sexualidad sana:** Una percepción clara de su sexualidad y un desempeño sexual conyugal saludable (casados) es un área que se debe evitar espiritualizar o minimizar. En algunos casos, las parejas con ligeros problemas sexuales pueden refugiarse en una labor misionera creyendo que al estar involucrados en un ministerio, el conflicto sexual pasará a segundo plano. Es mejor resolver cualquier conflicto relacional y emocional antes de ir al campo misionero y no creer que serán “curados” por estar trabajando para el Señor.

- **Relaciones paternas adultas:** Las personas candidatas a ser misioneros deberían tener una buena relación con sus padres. Algunas veces, esto no es posible, lo importante es que la persona sea consciente del tipo de relación que ha tenido en el pasado con sus padres. Debe entender también cómo estos recuerdos y las emociones que despiertan pueden influenciar sus áreas cognitivas, afectivas y relacionales.

Estas son algunas consideraciones para revisar en cuanto a la salud emocional. Sin embargo, no significa que invaliden a alguien para servir a Dios. Aunque estos aspectos, ayuden a una mejor selección de candidatos misioneros, debemos recordar que en las manos de Dios, una debilidad puede ser usada para que se manifieste Su Gloria.

“Recordemos que el llamado viene del Dios soberano y es Él quien convierte una debilidad humana en una potencialidad en la persona restaurada para la extensión de Su Reino”, dijo Carlos.



Cada cierto tiempo, Mayra lucha en su interior al recibir grupos misioneros de corto plazo de diferentes lugares del mundo. Ella sirve en la formación de una iglesia local y a la vez, es la encargada de coordinar y dirigir las actividades para esos grupos. Aunque todos parecen admirar su trabajo, ella no lo ve así, llega a casa derrotada, sintiéndose insuficiente en la tarea que hace. En secreto, se compara con el físico y carisma que tienen las chicas de los grupos misioneros, la atención y el cariño de la gente local hacia ellas, la hacen sentir peor. Cuando alguien admira las capacidades de otros misioneros, ella se repliega y deja que ellos lideren. Piensa que si tuviese tal personalidad o capacidad, sería más aceptada, no se da cuenta de lo mucho que todos ya la valoran.

La pobre autoestima, puede ser un equipaje que llevemos en nuestra maleta, y se interponga en el servicio que realizamos. Aun cuando la escondamos, siempre afectará nuestras relaciones personales y el trabajo. "Cuando una persona tiene problemas de autoestima, se traduce en una gran cantidad de problemas en diversos ámbitos de su vida. Una persona con baja autoestima suele sentirse

más infeliz y mucho más limitada en cuanto a lo que puede o debe hacer", dice el portal miautoestima.com.

La autoestima es la imagen personal que tenemos de nosotros mismos y el valor que le damos a nuestra persona en su totalidad. La gente nos suele juzgar por lo que ve, por

eso a veces, aparentamos lo que no somos, e incluso a la hora de valorarnos a nosotros mismos, nos cuesta ser sinceros y basamos nuestro valor en cosas equivocadas. Fiona Hahn, misionera y doctora de SIM, dice que si un misionero tiene su autoestima basada en lo que hace, conoce o logra; será un problema en las misiones.

"Al menos al principio, el misionero no podrá hacer nada, no conoce a nadie y no logra nada. Su confianza debe estar en quién es, un hijo de Dios, de igual valor y dignidad que toda persona creada, y el objeto de Su completo y duradero amor y preocupación", dijo Fiona.

Tener una sana autoestima no es pensar ser lo que no eres (perfecto) sino que consiste en saber lo que verdaderamente sí eres en Cristo.

"Conviene, pues, ser objetivos y equilibrados, de modo que la imagen de nuestra

persona y nuestra vida sea la que ve Dios en nosotros", dijo José Martínez en su artículo de pensamientocristiano.com.



"Sólo en la medida en que los cristianos recuerden que están seguros y son significativos porque son aceptados en Cristo, pueden vivir como seres humanos plenos. Sólo cuando no temen la destrucción de su ser pueden arriesgarse a ser compasivos y a sacrificarse por otros. Con esa seguridad, el siervo del Señor puede buscar la alabanza de Dios y no de los hombres".

*Mario Loss,
misionero de SIM en Uruguay*





Dios Tiene Alta Estima de Nosotros

La Biblia nos enseña a pensar de nosotros mismos de manera coherente.

“... Nadie tenga un concepto de sí más alto que el que debe tener, sino más bien piense de sí mismo con moderación, según la medida de fe que Dios le haya dado”. Rom.12:3 (NVI).

No es enaltecernos por lo que tenemos, ni pensar de manera irreal. Todo lo que tenemos, nos ha sido dado por Dios (1 Co. 4:7). Pero tampoco minimizarnos y no vernos como la imagen de Cristo. Hechura suya, formados con propósitos mucho más trascendentales de los que ve el mundo (Sal. 139:13-18).

Ciertamente, mucho más importante que nuestra autoestima es la estimación de Dios por nosotros. Veamos tres ejemplos de hombres de la Biblia que no vieron lo que sí veía Dios:

• **Moisés:** Su pobre autoestima se reveló cuando dijo: *“¿Quién soy yo para que vaya al Faraón y saque a los hijos de Israel?”* (Ex.3:11). Moisés se veía como lo que era: un proscrito en el desierto de Madián. Y aunque Dios trató de explicarle lo que haría por medio de él, no se convenció y buscó otra excusa: *“Señor, nunca he sido hombre de fácil palabra... porque soy tardo en el habla y torpe de lengua”* (Ex. 4:10). Pero la paciencia y la perseverancia de Dios acabaron con la actitud negativa de Moisés. Dios está por encima de nuestras valoraciones y de nuestros criterios racionales.

• **Jeremías:** Ante lo difícil del plan divino para su ministerio, sólo vio su inexperiencia y debilidad: *“¡Ah!, ¡ah, Señor Jehová!, He aquí, no sé hablar porque soy niño”* (Jer. 1:6). El Señor ya le había revelado su elección y su propósito de hacer de él su profeta; pero el joven Jeremías no vio el poder de Dios que lo sostendría en medio de sus muchas pruebas. Sólo vio su insignificancia, su incapacidad para una obra propia de gigantes. Le faltaba mucho para entender que el poder de Dios se perfecciona en la debilidad de sus siervos. (2 Co. 12:9-10).

• **Timoteo:** Muy pronto después de su conversión aparece acompañando a Pablo en su segundo viaje misionero, y cerca de él se mantiene gozando de la estima del gran apóstol. Aunque no se distingue por hechos espectaculares, su vida y su ministerio fueron de un valor extraordinario en la causa del Evangelio. Con todo, parece que siempre tuvo que enfrentarse con problemas de autoestima. Pablo tuvo que animarle cuando se veía demasiado joven. *“Nadie tenga en poco tu juventud”*. (1 Ti.4:12) o cuando el temor dificultaba su ministerio (2 Ti. 1:6-9).

Fuente: José Martínez, en www.pensamientocristiano.com

Completo en Cristo

Muchas de las cosas que anhelábamos y aun más de lo que pensábamos ya son nuestras en Cristo. Desafortunadamente, muchos nunca experimentamos el descanso, la paz, la comunión, el propósito y el valor que nos corresponde en Él.

Pero Cristo nos escogió y nos amó, y en esta realidad recibimos la sanidad de nuestras emociones.

- Cuando sentimos temor... Cristo está con nosotros.
- Cuando nos sentimos rechazados... Cristo nos acepta.
- Cuando nos sentimos menospreciados... Cristo nos aprueba.
- Cuando sentimos vergüenza... Cristo nos cubre.
- Cuando nos sentimos inseguros... Cristo nos rodea.
- Cuando nos sentimos quebrantados... Cristo nos restaura.
- Cuando estamos desesperados... Cristo es nuestra esperanza viva.

Crédito: Sanidad de las Heridas Emocionales, Thom Gardner



Enemigo a la Vista Acumulando Estrés

Tan pronto como llegaron a Pakistán, la señora García* se enfermó de gravedad y tuvo que quedarse hospitalizada varias semanas. ¡Estrés! El señor García cuidaba a los niños mientras trataba de encontrar una casa para rentar. ¡Estrés! Los hijos comenzaron a asistir a una escuela en donde los demás estudiantes los maltrataron por no ser musulmanes. ¡Estrés! El país no les renovaba la visa. ¡Estrés! En los primeros doce meses la señora García se embarazó y dio a luz a un lindo varón. ¡Estrés! Seis meses después de llegar murió la mamá del señor García, pero por falta de fondos él no pudo regresar para el funeral. ¡Estrés! La pareja experimentó problemas en el matrimonio. ¡Estrés! Los García experimentaron problemas en la comunicación con los demás misioneros. ¡Estrés! Y cada círculo vicioso se completa: el liderazgo de la misión, creyendo que los García eran perezosos o incapaces, les puso más presión y demandas, tratando de "ayudarles". ¡Estrés!"

Esta es una historia real, del libro "A2L" (Aprendiendo una Segunda Lengua) del misionero David Rising de Peoples Mission International, en donde describe los diferentes factores que hacen que un misionero se estrese.

La vida del misionero está llena de muchos cambios que de por sí traen estrés. "Ocasiones especiales en la vida del misionero como mudarse a un nuevo campo, despedirse de un miembro del equipo, perder el sostenimiento económico, etc. hacen al misionero más vulnerable a una crisis de salud física o emocional", dijo Vivian Ochoa, misionera de FAM (www.faminter.org).

La fuerte carga de estrés en una persona, termina por afectar su salud física, en algunos casos hasta producir enfermedades crónicas y esto, inevitablemente repercute sobre la salud emocional. Mario Loss, misionero de SIM, dice que la situación transcultural presenta una tensión física y psíquica muy alta y esta tensión produce fatiga, enfermedades frecuentes e inestabilidad emocional, que resulta en una disminución de la efectividad del misionero.



Mario menciona tres factores determinantes que causan mucho estrés en la vida del misionero:

- **Cambios en la vida común:** Cambios de vocación, mudanza internacional, de idioma, situación financiera, comidas, trámites legales, contactos familiares, etc.
- **Diferencias de cultura:** Para la mayoría de las personas, las primeras experiencias en la nueva cultura son fascinantes. Gradualmente, esta fascinación se desvanece por los inconvenientes y se dan las siguientes respuestas: 1) rechazo total de la nueva cultura, 2) rechazo total de la antigua cultura, 3) coexistencia forzada, 4) saludable integración de ambas. Es un proceso en el que uno se hace vulnerable a la desorientación y al daño, procedente de muchas tormentas emocionales.
- **Alta expectativa en la función del misionero:** El estrés adicional es provocado por una discrepancia entre el desempeño esperado y el real. Esto conduce a una culpa falsa y a la baja autoestima.

Hay otros factores que influyen, pero esta es una buena manera de resumirlos. Los siervos de Dios no deben sentirse culpables de tener estrés, la verdad que es un mal de estos últimos años, pero sí deben aprender a manejarlo, y qué mejor manera de seguir el ejemplo del mismo Jesús.

- Tener tiempos a solas de Oración (Mt.26:36-44)
- Obedecer las Escrituras (Lc. 22:37)
- Mantener comunión con el Padre (Jn.16:28, 17:1)
- Tener compañerismo con otros (Lc.22:28)
- Vivir con gozo y alegría (Jn.15:11, Heb.12:2)
- No pagar con mal (1 P. 2:23)



Siendo Realistas

El nivel de expectativas es clave en la salud emocional. “Conflictos emocionales son la distancia entre las expectativas y la realidad de lo que tenías al llegar al campo. Muchos conflictos se resolverían si alguien ayuda a los misioneros a comprender cuáles son sus expectativas emocionales”, dijo Javier Zubietta, misionero de SIM en Bolivia.

Un siervo transcultural tiene que tener un patrón realista hacia el cual apuntar y un adecuado conocimiento en cuanto a sus limitaciones como ser humano más en un ambiente extraño, explica Mario Loss, misionero de SIM en Uruguay.

“Los nuevos obreros creen que una vez que se han convertido en misioneros, automáticamente lograrán más. En realidad, a causa del estrés de cambio de vida y lo cultural, los resultados se ven drásticamente disminuidos”, dijo Mario.

También es importante entender, que no sólo basta tener el conocimiento de adaptación cultural y herramientas técnicas, sino que un verdadero cristiano, debe desarrollar la capacidad de soportar el sufrimiento. “Una teología sana del sufrimiento podrá ayudar al misionero a tener una buena perspectiva cuando las cosas salen mal o cuando observa sufrimiento extremo en la cultura en la que trabaja”, dijo Vivian Ochoa, misionera de FAM.

Debemos estar dispuestos a identificarnos con Cristo, así como de sus triunfos, también de sus padecimientos (Fil. 3:10).



Cómo Disminuirlo: Ideas Prácticas para Combatir el Estrés

- Identifica el problema y la fuente de estrés.
- Sé celoso con tu descanso regular: diario, semanal, anual. Duerme lo necesario.
- Ten una buena dieta y alimentación saludable.
- Practica algún ejercicio o deporte.
- Ten compañerismo con creyentes y también con amigos fuera del círculo de trabajo.
- Aprende a conocerte a ti mismo. Lo que disfrutas y lo que te estresa para poder prevenir.
- Recuerda tener resueltos problemas del pasado. Algo no resuelto potencializa el nivel de estrés.
- Ten amigos de confianza con los que puedas compartir tus problemas y tensiones.
- Mantén tu relación con Dios de manera vital.

Puedes acceder al documento Ejercicios CHOPS, una herramienta muy práctica para combatir el estrés, haciendo [clic aquí](#).



VAMOS
Manual
Interactivo para
Misioneros

Para poder evaluar mejor tu salud emocional para el campo te recomendamos el Manual VAMOS, en donde encontrarás materiales de evaluación y reflexión de este y otros temas que te ayudarán en áreas prácticas y necesarias para tu vida.

Inscríbete gratuitamente en:

www.misionessim.org

Heridas No Cerradas



Heridas del pasado, burlas y crítica, falta de perdón, son sólo algunas de las cosas que dañan nuestra vida, y si hay un asunto sin resolver, tarde o temprano saldrá a flote. “Conflictos o heridas emocionales no resueltas, se vuelven más intensas ya que en el campo, las fuentes de apoyo emocional disminuyen, la familia, los amigos y la iglesia están lejos”, explicó Karuna.

Diana Buser, misionera de JuCUM en Colombia dice que las situaciones no resueltas no permiten que las personas se relacionen transparentemente porque siempre hay algo atrás que se arrastra. “En la vida misionera todo es espiritual y si tú estas mal, eso es lo que vas a traer al campo. Mientras más libre seas para hacer la voluntad de Dios, mucho mejor”, dijo Diana.

Estas heridas no sólo afectan la vida del misionero, sino de todo siervo de Dios, que no ha podido dejar atrás las llagas de su pasado o presente.

Thom Gardner, autor del libro “Sanidad de las Heridas Emocionales” dice que las heridas son como un eco emocional que nos domina. En muchas ocasiones, ante la menor provocación reaccionamos con ira o retrocedemos acobardados por el temor. “Comprendemos que estos ecos nos controlan cuando nuestra respuesta emocional evidencia desequilibrio con respecto a lo que sucede a nuestro alrededor. Es como si escucháramos algo completamente diferente a lo que escuchan los demás”.

Es por eso necesario revisar aquellas heridas que se formaron en el pasado, o aquellas que atentan contra nuestro presente. Muchas veces, son mentiras que se han convertido parte de nuestra manera de pensar, y que no nos dejan ser libres.

Tom dice que existe una estrecha relación entre lo que sentimos y creemos. Nuestras emociones no se fundamentan en la verdad absoluta, sino en aquello que nos parece verdadero. “Todo lo que sentimos es el producto de lo que pensamos y lo que pensamos es el resultado de nuestras experiencias vividas”.

Perdón que Trae Sanidad

El perdón puede verse como una transacción legal, no sólo nos libera de nuestros sentimientos de ira, sino también quita la amargura y pensamientos de juicio que sentimos contra el que nos dañó, dice Tom Gardner en su libro “Sanidad de las Heridas Emocionales”.



“Si usted no puede pagar una deuda es muy probable que le inicien un juicio en su contra. Esto limita su posibilidad de obtener un crédito en el futuro, hasta que cancele la deuda”.

Cuando alguien nos lastimó, podemos cargar con sentimientos de amargura y de juicio y al continuar alimentando esa clase de sentimientos, no somos libres. En Cristo, todos los juicios que nos pertenecían fueron quitados, por eso tenemos la libertad para hacer lo mismo por las personas que nos han herido. Para ser capaces de perdonar debemos reemplazar la amargura por la compasión de Dios. No seremos verdaderamente libres de las heridas del pasado y del juicio que conllevan hasta que veamos a quienes nos han ofendido, de la misma manera compasiva con que Dios los ve.

Para la Sanidad Emocional

En el material de Ken Williams, “Cómo Mejorar las Relaciones Interpersonales”, se mencionan diez principios para sanar las heridas, basadas en la carta de 2 Corintios.

1. Reconoce el dolor. (2 Cor. 1:8-10, 2:4)
2. Comparte el dolor con Dios. (2 Cor. 12:8)
3. Compártelo con otros. (2 Cor. 1:8-9, 6:4)
4. Permítele a Dios sanarte a través de su consuelo por medio de otros. (2 Cor. 1:3-4)
5. Pide oración (2 Cor. 1:11)
6. Si hay algún pecado en tu vida, confíesalo. (2 Cor. 7:9-10)
7. Perdona a quienes te hayan causado daño y dolor. (2 Cor. 2:14, 4:6)
8. Fija los ojos en Jesús y en las realidades eternas. (2 Cor. 2:14, 4:18)
9. Acepta la gracia de Dios en lugar de tu debilidad (2 Cor. 12:9-10)
10. Da gracias a Dios, especialmente en los momentos difíciles. (2 Cor. 2:14, 8:16)

Destruyendo lo que te Daña

Para lograr la destrucción de toda influencia negativa y que no nos domine, podemos tomar el ejemplo de Moisés, cuando el Señor le dio instrucciones específicas para eliminar las influencias negativas del pueblo.

"Mas así habéis de hacer con ellos: sus altares destruiréis, y quebraréis sus estatuas, y destruiréis sus imágenes de Asera, y quemaréis sus esculturas en el fuego". Deuteronomio 7:5

Destruir los altares. Un altar es un símbolo de la influencia pagana, que nos trae emociones negativas que nos dominan, como temor y sentimiento de rechazo. Debemos descubrir qué sentimientos negativos nos dominan: ¿el temor, la culpa?

Romper las estatuas. Hay situaciones o cosas que nos traen un recuerdo negativo de nuestro pasado, son desencadenantes de emociones negativas. Por ejemplo una persona fue abandonada en la infancia, entonces cuando va a algún evento relacionado con familiares, una serie de emociones de rechazo vienen sobre ella y se siente fuera de lugar. Debemos recordar que esos sentimientos provienen de una mentira. Hay que descubrir ¿cuándo nos sentimos rechazados, vergüenza, culpa, depresión?, para poder romper esas estatuas.

Derribar las imágenes de Asera. Descubrir los lugares tenebrosos donde habitan las influencias negativas. Las mentiras y emociones dañadas se encuentran enraizadas en algún momento del pasado. Clamamos a Dios para que nos revele dónde se encuentra la raíz de mentiras y emociones que dominan nuestra vida y derribamos el lugar.

Quemar sus dioses. El fuego representa la verdad de Dios que destruye toda mentira que hayamos creído y que tiene el poder para controlar nuestras vidas. Todo lo que el fuego puede consumir no es eterno y no proviene de Dios. Citar las escrituras nos ayuda a combatir todas estas mentiras del diablo.

Adaptado de Sanidad de las Heridas Emocionales de Thom Gardner



"Personalmente he aprendido que el tener asuntos no resueltos en las relaciones con personas cercanas es una carga emocional que aumentará el nivel de estrés que la persona maneje en el campo".

*Vivian Ochoa,
misionera de FAM*

Entre Muchas Despedidas

Los misioneros constantemente estarán diciendo adiós y bienvenido a diferentes personas y esto afecta sus emociones.

"Siempre alguien está viniendo o saliendo y eso afecta, porque cuando empiezas a formar



amistades con la gente, tienen que salir y probablemente nunca más vuelvas a verlos", dijo Helen Heron, Directora de personal de SIM. Estas pequeñas pérdidas pueden generar un desgaste emocional en los misioneros al punto de ser un poco fríos para relacionarse con los demás, es algo con lo que se tiene que luchar. "A veces la gente se cansa de este proceso y quieren evitar conocer a nuevos misioneros. Sin embargo, es importante disfrutar el tiempo con los amigos, aprender el uno del otro, y agradecer a Dios por conocer a una nueva persona", dijo Helen.

Ante tantos cambios, el misionero debe evaluar cómo está recibiendo a la gente nueva en su vida y si las muchas despedidas le han afectado. Es importante también, que si has tenido un conflicto con una persona, cierren ese capítulo de manera saludable, pidiendo perdón o aclarando puntos. Pero también, es necesario expresar tu cariño y ser sincero en tus emociones cuando ya no vas a tener a un amigo cerca. Un 'te quiero mucho' o 'te voy a extrañar', son necesarios en el proceso de 'duelo' por las constantes pérdidas.

Si se pierde a alguien por una situación repentina, como muerte, extradición, etc. y te ha afectado mucho. Debes buscar a alguien para conversar de ello.



¿Pueden los Misioneros sufrir Depresión?

La respuesta es sí. Cerca de 20 de cada 100 mujeres y 10 de cada 100 hombres experimentan depresión clínica en algún momento de sus vidas, según Missionary Care. Algunas veces, los cristianos niegan sentirse deprimidos por vergüenza a ser vistos como poco espirituales pero en la Biblia, tenemos ejemplos de siervos de Dios que pasaron por esta fase en momentos de sus vidas. El rey David, Job, el profeta Elías. Incluso grandes hombres como A. B. Simpson, fundador de la Alianza Cristiana y Misionera dijo: "Caí descorazonado tan profundamente que... el trabajo era imposible... estoy profundamente deprimido. Todas las cosas en mi vida parecían oscuras y marchitas". La depresión también ocurre en los siervos de Dios.

H. Norman Wright comenta en su libro "Controle Sus Emociones", las muchas razones por las que se manifiesta la depresión: por las pérdidas (tangibles y amenazas temidas), los asuntos inconclusos, la ira, la culpa, depresión por herencia, por ser víctima (de maltrato físico o psicológico, de injusticias), por los problemas de relaciones, por la vejez, por problemas de apariencia física, por el agotamiento, problemas hormonales y/o bioquímicos y la depresión masculina que muchas veces es encubierta.

Si tienes depresión debes admitirlo y buscar una solución para salir de ella.

Busca el factor que activó la depresión y busca la ayuda de alguien de confianza o un consejero profesional para tratarla.

Brenda Poinsett, en su libro "Why Do I Feel This Way?", dice que especialmente debes buscar ayuda si tienes ideas suicidas, pensamientos ilusorios, si no puedes dormir, si estás perdiendo mucho peso, tienes un severo malestar físico o tu salud está siendo afectada, cuando la depresión lastima tu matrimonio, familia, trabajo, si tienes depresión por más de un año. Haz algo al respecto como parte de tu lucha por recuperarte.

Consejos para la Depresión

- En algunos casos te beneficiarás con terapia y/o medicación. Especialmente si tu depresión es frecuente, permaneciendo los síntomas por un periodo de dos semanas o más y con intensidad. Permite que otros bien informados te ayuden a luchar contra ella y recuerda que la medicación debe ser tomada bajo supervisión médica.

- Evalúa tus pensamientos y juicios. Si tu patrón de pensamientos es negativo y persistes en emitir juicios de este tipo sobre ti mismo, el resultado será depresión. Muchos de tus pensamientos son automáticos, involuntarios, simplemente aparecen, pero lo que sí puedes hacer es apartarlos cuando aparezcan.

- Distingue entre ideas y hechos. Solamente pensar algo no significa que sea verdad. Si estás deprimido porque piensas que a tu esposa(o) no le gusta tu manera de vestir, consulta con ella (él). Puede que tengas razón o no. Siempre descubre qué pensamiento no es cierto y establece con precisión por qué es inexacto o nulo. Esto reduce la cantidad de veces que la idea regresará, disminuye la intensidad de la misma y suaviza el sentimiento o humor que genera.

- Observa tus hábitos alimenticios y descanso y ve si necesitas ajustarlos.

- Si te estás alejando de la gente, permaneces más en tu cama, no quieres estar con amigos; necesitas esforzarte por permanecer en actividad y no caer en la rutina depresiva. Programa actividades de lo que tienes que hacer en un día, logros y metas por alcanzar. Exígete mantenerte activo y empieza por tareas sencillas para poder lograrlas.

- Escribe anuncios en carteles que puedas poner en tu casa y te ayuden a continuar cumpliendo tus compromisos. Inicia el día leyendo versículos bíblicos como: Salmo 27:1-3, 37:1-7, Isaías 26:3, 40:28-31.

- La oración y alabanza también ayudan. Cuando se trata de una depresión causada directamente por falta de confesión de pecados, la oración que incluya confesión, arrepentimiento y perdón será muy efectiva, pero no siempre es el caso. Puede ayudar tomar un tiempo y sentarte a enumerar las bendiciones que Dios te da para mencionarlas específicamente en oración.

*Extracto de H. Norman Wright
en su libro "Controle Sus Emociones"*

Puede Sucederle a Cualquiera

No lo habían notado, pero su esposa empezó a experimentar una serie de dificultades. Tristeza, sueños perturbadores, sensaciones de suicidio y largas horas de sueño. Cuando se despertaba y se daba cuenta que había perdido todo el día, limpiaba toda la casa y sus fuerzas decaían en sólo dos horas. Por un año había estado viviendo esa realidad, y Juanjo se preguntaba ¿qué estaba haciendo mal para que las peleas sean cada vez más seguidas y por qué su esposa no tenía gozo?

Un día, un misionero doctor vino a visitarlos y haciéndoles preguntas, la esposa rompió en llanto y confesó lo que estaba viviendo. Pronto, el doctor identificó lo que pasaba y le mandó a que siga un tratamiento para depresión clínica.

Inició un tratamiento con pastillas, con una adecuada rutina de dormir y otros tratamientos, pero se confió y dejó de tomar las pastillas así que la recaída fue aun peor. "Luchamos un año y medio y logro salir de la depresión, pero tiene un tratamiento de por vida con antidepresivos", contó Juanjo.

Juanjo dijo que muchas veces no se habla de esto entre los cristianos, porque no es lógico creer que la depresión puede sucederles, pero esto ocurrió en sus vidas siendo misioneros y afectó la vida de toda la familia. Por eso él anima a que sea un tema que se converse y se busque maneras de prevenir.

"En el ámbito cristiano, los misioneros se niegan a decir que están deprimidos. Mi cuerpo era más fuerte y pude negarme a deprimirme, pero mi esposa estaba más débil y sufrió", dijo Juanjo, misionero en Bolivia.



Un Ejercicio Contante

Los cristianos tenemos herramientas maravillosas en la Palabra de Dios para procesar nuestras emociones y desechar aquello que no nos es provechoso. Es por la gracia de Dios, que podemos sobrevivir con mayor victoria en este mundo convulsionado, más aun haciendo tareas tan espirituales como la que hacen los misioneros.

Karen Marroquín, misionera de Latin Link dice que aunque no hay receta mágica, sí hay ejercicios que podemos hacer, para mantenernos sanos emocionalmente. "Pensar en lo que sea digno de alabanza, seguir el consejo que nos da Pablo por medio del Espíritu Santo en Filipenses 4:8 *“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”*", dijo Karen.

Otra buena manera de cuidarnos es tener gente de confianza con quién podamos compartir abiertamente nuestras emociones, dudas y temores. Los solteros deben tener amistades duraderas de confianza, y en el caso de los casados, su cónyuge es de mucha bendición. Debemos recordar que somos seres integrales, si en un área somos afectados, todo nuestro ser interior y exterior pueden sufrir también las consecuencias.

Y nunca debemos dejar de crecer en la confianza en el Señor y sus promesas, ya que estas son las que sostendrán nuestras vidas en los momentos difíciles. "Alimentar la confianza principalmente en las promesas de Dios, para que cuando pasemos por momentos difíciles que puedan afectar nuestras emociones, tengamos de quién sostenernos, de lo contrario, como seres humanos frágiles, caeremos", dijo Karen.



**VAMOS,
SIM**

SIM

Sociedad
Internacional
Misionera

web: misionessim.org

E-mail: sim.preguntas@sim.org

Equipo Editorial

Directora: Cristina Conti
ezine.editora@sim.org

Sandra Chiang Gomero
Yelen Rodríguez Chávez