

afam

Tú, más cerca de Dios
3º Trimestre 2020

Pensándolo bien



LIDIAR DE MANERA INTELIGENTE CON LOS PENSAMIENTOS Y LAS EMOCIONES ES FUNDAMENTAL PARA VENCER LAS CRISIS.

Ansiedad y ataques compulsivos:
¿qué relación tienen?

Traumas:
cómo superarlos

Cuerpo y mente:
salud integral

ESTAR BIEN PARA SERVIR BIEN

Desde que el planeta fue afectado por la pandemia del coronavirus, frecuentemente he escuchado la frase: “El mundo cambió, las personas no son más las mismas”.

De hecho, problemas emocionales como la depresión, la ansiedad y el estrés llegaron a formar parte del vivir cotidiano de muchas personas. Frente a esta realidad, he pensado en cómo podemos abordar estos desafíos con mayor facilidad. ¿Qué herramientas tenemos a nuestra disposición para afrontar mejor las emociones negativas, superar las dificultades y aprender lecciones valiosas?

Estas cuestiones son muy pertinentes para nosotros porque necesitamos estar bien emocionalmente para mantener una fuerte comunión con Dios, relaciones saludables y cumplir nuestra misión.

Dios es la fuente de toda fuerza y sabiduría, y se preocupa con nuestro bienestar. Aprecio mucho la invitación que Jesús hace a sus hijos: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (Mat. 11:28). Si estamos conectadas a él, seremos capaces de atravesar cualquier período de vicisitud y salir fortalecidas.

Amiga, esta revista fue preparada con mucho cariño para presentarte herramientas valiosas que te ayudarán a “pensar bien”, de manera clara y positiva, y recordarte que no estás solita en tus luchas. Que disfrutes de la lectura, y comparte este aprendizaje con quien tanto lo necesita.

¡Un abrazo!

Marli K. Peyerl

mkpeyerl



**DIOS ES LA FUENTE
DE TODA FUERZA
Y SABIDURÍA, Y
SE PREOCUPA
CON NUESTRO
BIENESTAR.**

{ Marli K. Peyerl }
es coordinadora de AFAM para ocho
países sudamericanos.

Área Femenina de la Asociación
Ministerial

Revista trimestral
Año 20 – N° 78
Julio - septiembre, 2020

Editora: Vanessa Arba
Coordinación Afam - DSA: Marli Peyerl
Secretaria Afam - DSA: Miriam Galo
Coordinación regional Afam:
Unión Argentina: Solange Rodrigues
Unión Boliviana: Nilvia Ester Streuli
Unión Chilena: Waleska Blu
Unión Ecuatoriana: Sylvia Izquierdo
Unión Paraguaya: Nélida Salguero
Unión Peruana del Norte: Angie Valdez
Unión Peruana del Sur: Yudy Villa
Unión Uruguaya: Dagmar Wiebusch



Director de arte: Marcelo de Souza
Diseño: Milena Ribeiro
Diagramación: Fábio Fernandes
Imagen de portada: © jpgon - Adobe Stock



Coordinadora editorial: Natalia Jonas
Traducción: Gisell Erfurth de Juez
Pruebas: Bibiana Claverie; Facundo Torreblanca

División Sudamericana de la Iglesia
Adventista del Séptimo Día

Sitio web: adventistas.org/es/afam
Contacto: miriam.galo@adventistas.org

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.

—111325—

en esta edición



4

TIME-OUT

Una preciosa pausa para cuidar las emociones

FUERA DE CONTROL
Dominar la ansiedad ayuda a evitar los temidos ataques compulsivos

6

8



Tiene **TODO** que ver conmigo

16



LLAMADA para servir

18



CERCA de Dios

"¡EL 'JEFE' LA VA A CURAR!"

La fe que engendró fuerzas en el momento más difícil para la familia Gajardo

12

EMOCIONES EN LA BALANZA

La salud del cuerpo puede ser un factor decisivo en una batalla emocional

14

TIME-Out

UN TIEMPO PARA NUESTRAS EMOCIONES.

DÁMARIS QUINTEROS

es doctora en Psicología y forma parte del cuerpo docente de la Universidad Peruana Unión. Casada con Christian Vallejos y madre de dos adolescentes.

Este año acompañamos la expansión de un nuevo virus por el mundo. Las noticias de las estadísticas alarmantes y cambios sociales frente a la pandemia de la COVID-19 desencadenaron reacciones intensas, pero también silenciosas en las personas. Emociones y sentimientos como negación, rabia, miedo, frustración, ansiedad, tristeza y luto comenzaron a atropellarse. Fue necesario que todos reabriéramos muchas cosas e incorporáramos nuevos hábitos. Frente a esa emergencia global y a sus efectos en la vida cotidiana y en los hogares, no sorprende que nuestros recursos de enfrentamiento se agoten, llevándonos a la fatiga emocional.

Pero ¿qué son las emociones?

Las emociones son respuestas espontáneas a lo que nos llega por medio de los sentidos. Activan pensamientos, recuerdos y comportamientos. Nos impulsan a actuar rápidamente en situaciones inesperadas y son responsables por nuestra comunicación no verbal. Casi todas las actividades que realizamos involucran experiencias emocionales, más o menos intensas.

Las emociones provocan, todavía, reacciones fisiológicas, como respiración acelerada, palpitaciones, sonrojarse y transpiración. Incluso, desencadenan reacciones químicas que afectan a todo el organismo, pudiendo alterar la respuesta inmune y el funcionamiento de diferentes órganos y sistemas. Mientras las buenas emociones son benéficas para la salud, proporcionando calidad de vida, las negativas nos hacen más vulnera-



bles a las enfermedades degenerativas, como el Alzheimer, hipertensión, enfermedades cardíacas e incluso el cáncer.

¿Pero cómo evitar que las emociones perjudiciales nos dominen?

Una pausa vigorizante

En el mundo de los deportes, hay una táctica interesante a la que los atletas pueden recurrir. El *time-out* es un recurso que permite, a lo largo del juego, una pausa en el cronómetro para que los equipos puedan reunirse para analizar el desempeño y repensar las estrategias para avanzar en dirección a la victoria. Frente al escenario actual, un *time-out*, desde el punto de vista psicológico y espiritual, puede ser una herramienta valiosa; una pausa en nuestras preocupaciones para reflexionar sobre cómo y en cuánto somos afectados por las circunstancias, y tomar decisiones que nos proporcionen el bienestar que Dios desea para sus hijos.

Como la expresión presupone, el *time-out* implica una pausa; no hay cómo prestar atención a los sentimientos manteniendo el ritmo frenético de las actividades habituales. En verdad, ese tiempo de silencio debe formar parte de la rutina. ¡Gracias a Dios, tenemos el sábado como un *time-out* semanal! Sin embargo, incluso en el día a día, al sentir que las emociones se están enredando o alcanzando proporciones irrazonables, necesitamos detener la máquina y realinear los engranajes para que vuelva a funcionar de la manera ideal. Puedes aprovechar ese tiempo para algunas prácticas que determinan toda la diferencia en la salud de las emociones:

1. Analiza

Nosotros, los humanos, somos seres emocionales; Dios nos creó así. Negar o suprimir nuestras reacciones naturales puede acarrear graves consecuencias físicas y mentales. Sin embargo, no todas las emociones son confiables (Jer. 17:9); algunas surgen de situaciones imaginarias o de interpretaciones equivocadas de la realidad. Por eso, es importante percibir e identificar lo que se está sintiendo, cuál es la causa de esta emoción, si es razonable y compatible con la situación y cómo afecta al bienestar personal y a la relación con los demás. Además de aclararnos las ideas, este análisis nos da el control sobre la intensidad y la duración de las emociones.

2. Expresa

Malestares y sentimientos confusos pueden reordenarse cuando se expresan por medio de la oración y de la comunión con Dios. Al reconocer nuestras debilidades, le damos a él la oportunidad de cumplir su promesa, concediéndonos fuerza y calma (2 Cor. 12:9). Sin embargo, algunas veces será necesario recurrir al apoyo de personas o profesionales de confianza que, siendo guiados por Dios, nos transmitan consejos oportunos. Expresar las emociones reduce la tensión fisiológica, suple la necesidad de contacto social y desarrolla una comprensión más amplia de la propia experiencia, generando un autoconocimiento y nuevos aprendizajes para la vida.

3. Domina

En psicología, la capacidad de discernir y regular las emociones no permitiéndose ser dominado por ellas, se denomina inteligencia emocional. Este es un atributo importante en el desarrollo personal, social y espiritual. Implica adaptarse a fin de resolver conflictos y alcanzar objetivos, tolerar la frustración, dominar los impulsos y ser capaz de posponer recompensas o satisfacciones inmediatas, valorando las mayores y de largo plazo. Esta virtud no nace con nosotros; necesita ser desarrollada y ejercitada. Y Cristo promete ayudarnos en este desafío, dándonos su poder para engendrar fuerza y voluntad y confianza para erradicar el miedo y la desesperación (2 Tim. 1:7).

Ana y su time-out

La Biblia registra el momento en que Ana hizo esa pausa (1 Sam. 1). Perturbada por el acoso por parte de su familia y su comunidad, sufriendo un intenso dolor emocional, ella interrumpió su rutina y, silenciosamente, se fue al Santuario a orar. Allí, después de entregar su corazón a Dios y de recibir el incentivo del sacerdote Eli, su ánimo fue restaurado y ella fue capaz de seguir su camino con un corazón lleno de esperanza y paz. Así como Ana, tú y yo podemos enfrentar las crisis y dominar las emociones que de ellas derivan, con la certeza de que “la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús” (Fil. 4:7). 

Fuera DE CONTROL

¿QUÉ GENERA UN COMPORTAMIENTO COMPULSIVO, Y CÓMO LIBRARSE DE ÉL?

LUCIANA MENDES

/ es psicóloga, especialista en trastornos alimenticios y adelgazamiento.

En principio, la ansiedad es una reacción natural frente a una situación de angustia o temor. En proporciones normales, nos ayuda a mantener el foco (como en vísperas de una prueba) y nos impulsa (como cuando necesitamos realizar algo importante). Forma parte de nosotros querer mantener el control sobre las situaciones; para eso planificamos, nos informamos y empleamos esfuerzos.

Sin embargo, algunas personas tienen esa necesidad de dominio exacerbada, lo que puede configurarse en un trastorno de ansiedad. Los ansiosos no se relajan después de hacer todo lo que estaba a su alcance para direccionar los acontecimientos. Viven en una constante tensión, que desencadena en innumerables problemas, incluso los ataques compulsivos.

Una cosa lleva a la otra

El ansioso, naturalmente, intenta aliviar su tensión buscando algún placer o confort, ya sea en la comida, en las compras, en los juegos, en el sexo, en el uso de sustancias o en actividades específicas. Cuando eso sucede repetida y descontroladamente, se caracteriza una compulsión. Cosas simples, como un dulce, puede transformarse en un trastorno cuando no hay un límite. En la tentativa de solucionar un malestar, se generan otros mucho más grandes. A pesar de proporcionar el alivio que se buscaba, ese nuevo hábito trae muchos perjuicios, que hacen que el individuo se sienta frustrado e infeliz. Termina por sentirse ansioso por controlar ese comportamiento, y nuevamente necesita recurrir a la misma conducta para aliviar la tensión. Es un círculo vicioso.



Cuando no se trata, la ansiedad también puede generar otros disturbios, como el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), síndrome de pánico y fobias. Alguien que abusa del alcohol o de las drogas pronto percibe que algo no está bien; sin embargo, otros comportamientos, por ser aparentemente inofensivos, pueden abrazarse con entusiasmo, y muchas veces la persona tarda en percibir

que hay algo malo consigo misma. Entre estos, están las personas con manía de limpieza, las que exageran con la actividad física y los *workaholics* (adictos con el trabajo). Pero tarde o temprano, el aspecto nocivo de la compulsión y los daños a la vida de la persona pasan a ser evidentes. ^A

SOY COMPULSIVA. ¿Y AHORA?



¡Enfréntalo!

No ignores la realidad. Si el origen de tu ansiedad es algo que puedes controlar, trabaja en pro de una solución definitiva.



Sé amable contigo misma

Especialmente si lo que despierta tu ansiedad es algo que está más allá de tu control, aprende a descansar y a no culparte por la situación o por no conseguir dominarla.



Cuestionáte

Frente a un acto compulsivo, pregúntate: ¿qué estoy buscando con este comportamiento? ¿Suplirá lo que, de hecho, me está faltando?



Busca ayuda

En la vida, algunos problemas se solucionan de por sí; otros, nosotros mismos los solucionamos con algún esfuerzo. Sin embargo, existen aquellos que demandan asistencia especializada.



Conócete

Identifica tu ansiedad, su origen y cómo afecta tu vida en diversos aspectos. Reconoce, también, el comportamiento (compulsión) que está quitando tu foco de la realidad.



Ten fe

Dios te creó con la capacidad de dominar tus impulsos. Cree en tu potencial y, por sobre todo, toma en cuenta la fuerza que proviene de Dios para enfrentar los desafíos.



{ tiene todo que ver conmigo



Y TODO VOLVERÁ A SER COMO ANTES.

¿Será?

*CÓMO LIDIAR CON LAS MARCAS DEJADAS
POR UNA ETAPA DIFÍCIL.*

TAÍNA MARQUES

/ es psicóloga, especialista en Salud Mental. Esposa de pastor que actúa en la Asociación Pernambucana.

Era el año 1918. La gripe española diezmaba a millones de personas en todo el mundo. Un siglo después, otro enemigo invisible amenaza a millones de vidas, sin elegir rango de edad, clase social o región del Planeta. Desde que el coronavirus comenzó a afectar nuestro vivir cotidiano, han sido comunes los llamados, en las calles y en Internet, para que todo vuelva a ser como antes.

De hecho, la pandemia no trajo solamente el constante miedo de la muerte, sino también sacudió la salud mental de las personas, contaminadas o no. El aislamiento social, para una especie que tiene en su estructura psíquica la necesidad de socializar, es devastador. El confinamiento, para quien estaba acostumbrado a ejercer su de-

recho de ir y venir, también. La privación del trabajador de aquello que lo dignificaba y lo hace sentirse útil trajo inestabilidad financiera y el temor por la propia supervivencia.

Dentro de las casas, la siempre anhelada convivencia familiar, ahora forzada y sumada a la tensión emocional, resultó en el aumento del número de divorcios y de los casos de violencia doméstica, especialmente contra los grupos de mayor vulnerabilidad (mujeres, niños y ancianos). Además, las personas se quejan de la dificultad para administrar su tiempo; unas por no saber cómo ocuparlo, otras por haberse triplicado sus demandas en el régimen *home office*.

¿Y qué decir de la sensación de impotencia de quien ni siquiera puede velar y sepultar



a sus seres queridos que se fueron inesperadamente, sin siquiera decir adiós? No son tan solo los pulmones los que duelen por causa de la COVID-19; el dolor es mucho más amplio, intenso y grave de lo que se imagina. Más que falta de aire, faltan motivos para respirar.

¿Volveremos a la normalidad?

Cuando el virus sea “extinguido”, ¿todo volverá a ser como antes? La respuesta, aunque obvia, aún es negada por muchos: ¡no, nada volverá a su estado anterior! Es imposible pasar por una pandemia y permanecer de la misma manera. Incluso con los establecimientos reabiertos, escuelas y universidades llenas de alumnos, templos realizando sus cultos, todo eso estará readaptado y limitado, buscando la seguridad pública. Y en las mentes que testificaron lo peor de esta guerra aun estarán registradas las pérdidas, ya sean materiales o afectivas.

No sorprende el aumento o empeoramiento de cuadros depresivos, de ansiedad, pánico y estrés frente a las incertidumbres en cuanto al futuro, resultantes de la crisis vivida. Y toda crisis exige una readaptación; el desarrollo de mecanismos de respuesta a la nueva realidad. Cuando el sujeto no consigue establecer una forma mínimamente saludable de responder a una situación crítica, esta quedará registrada en su memoria como un episodio traumático.

Señales de alerta

En psicología, un trauma es el malestar emocional relacionado con el recuerdo de algún evento del pasado. Sus efectos van desde miedo, angustia y preocupaciones exacerbadas a síntomas fisiológicos, como taquicardia, temblores, sudoración, alteración en el sueño y pérdida o aumento de peso. Pueden suceder, también, cambios

de comportamiento, como el aislamiento severo y la dificultad para retomar algunas actividades de rutina. En situaciones más graves, es posible que haya invasiones visuales o sensitivas que traen al individuo la ilusión de estar reviviendo aquel momento de dolor.

Dentro de la clasificación de los trastornos mentales está el trastorno por estrés postraumático. Ya debes haber conocido a alguien que, después de presenciar o vivir una situación de extremo sufrimiento, violencia, un accidente o incluso una muerte, pasó a aislarse, a ser introvertida, llorar constantemente, sentir miedos, tener recuerdos involuntarios del evento, o incluso olvidar informaciones importantes acerca de aquel. También es común que la persona se culpe por lo sucedido e intente remediarlo para disminuir su dolor y el de los demás involucrados. El cuadro del estrés postraumático suele aparecer en los días subsiguientes al hecho y durar cerca de seis meses, y demanda ayuda especializada. Es algo bastante esperable en la realidad de la pospandemia.

Creciendo con el dolor

A pesar del dolor, es en los momentos de mayor sacudón emocional cuando el sujeto se desarrolla de manera más significativa. Para el psicoanalista alemán Erik Erickson, ese es el momento crucial en el que la persona necesita buscar puntos de equilibrio que le posibiliten crecer, o llegará a un estado de vulnerabilidad y enfermedad que requiere mayores cuidados. No se trata de una elección consciente e intencional, sino que es el resultado del estado mental del individuo y de cómo este enfrenta la vida.

Pero, en términos prácticos, ¿qué actitudes y perspectivas podemos adoptar para

crecer frente al sufrimiento? ¿Cómo lidiar con los traumas y resultados emocionales de un período como una pandemia, por ejemplo? Veamos algunas alternativas:

1. Reconocer los síntomas

Negar el sufrimiento o las señales de la enfermedad es una manera infructífera de enfrentar la situación. Es preciso entender que ese estado no presupone debilidad, sino una fragilidad completamente natural frente a situaciones tan difíciles. Nadie está preparado para la crisis, por lo tanto, no se puede esperar afrontar algo no común de manera ordinaria.

2. Buscar ayuda

Nadie puede entender mejor la proporción del sufrimiento que la mente que lo abraza. Tú conoces tu dolor y tus límites, y necesitas identificar cuándo tu cuerpo te da señales de que necesita cuidados. Y jamás debes clasificarte como débil por eso; entiende que eso es tan solo un estado y, por lo tanto, cambiabile. Una mirada externa puede traer perspectivas y métodos para lidiar con la crisis que jamás pasaron por tu mente.

3. Aceptar las diferencias

En un momento como el actual, de transición de valores y adaptación de la normalidad, es posible madurar adquiriendo nuevos conocimientos y habilidades, o desarrollar síntomas que lleven a una vulnerabilidad emocional. No te compares con los demás; las personas sobreviven a la misma crisis de maneras distintas. Generalizar el dolor es anular las singularidades.

4. Comprender el papel didáctico del tiempo

El desarrollo del niño está caracterizado por etapas; hay un tiempo ideal para cada

tipo de aprendizaje, pues él tendrá vivencias y madurez para absorberlo. De la misma manera, el adulto necesita entender que es necesario tiempo para extender sus límites y alcanzar los resultados de un período vivido. La paciencia de poner los eventos en su debida etapa traerá una mayor comprensión de las actitudes a tomar y de los recuerdos a trabajar. Algunos ciclos se cierran, otros se abren, algunos regresan y otros necesitan ser abandonados. ¡Forma parte!

5. Renovar las expectativas

Pensar en el futuro con las mismas expectativas del pasado, olvidándose de que una pandemia interceptó nuestro flujo, es una ilusión. Sí, el año 2020 dejará marcas en la historia de cada uno de nosotros. ¡Jamás seremos los mismos! Planifica el futuro a partir de la nueva realidad; desarrolla nuevos métodos y una nueva rutina. Crea expectativas a partir de en quién te transformaste después de vivir todo eso, entendiendo tus dolores, aceptando tus marcas y cuidando tus miedos.

6. Ejercitar la fe

Cuando todo se escape de control, o incluso cuando te sientas cansada de luchar, busca refugio en el regazo de Aquel que tiene el dominio sobre todas las cosas. Dios no te privará de vivir el sufrimiento, pero te dará el consuelo y las fuerzas necesarias para enfrentarlo. La fe no es un estado de inercia y comodidad, sino una manera de enfrentamiento. Lucha con tus manos, pero en el regazo divino.

Y recuerda: nada volverá a ser como antes. ¡Ya no somos las mismas que hace unos segundos! ^A



*TODA CRISIS EXIGE
UNA READAPTACIÓN;
EL DESARROLLO DE
MECANISMOS DE
RESPUESTA A LA
NUEVA REALIDAD.*

“¡EL ‘JEFE’ LA VA a curar!”

LA FE INCONDICIONAL EN DIOS TRAE LAS FUERZAS Y LA ESPERANZA NECESARIAS EN MOMENTOS DE ANGUSTIA.

DANIELA GAJARDO

/ es licenciada en Psicología y profesora de curso en la Universidad Adventista del Plata, en Argentina.

Son las tres de la mañana. Estoy clamando a Dios con la almohada en el rostro, para no despertar a nadie. Una vez más, el dolor y la incertidumbre alcanzan mi vida. “Su hija tuvo una recaída”, dijo la médica. “La leucemia volvió, y esta vez con más fuerza. Ella tiene tumores en la cabeza”.

“¿Por qué de nuevo, Señor?”, yo pregunto. “¡Mi niña ya sufrió tanto en estos dos años de lucha! Y ahora, después de cinco meses de bonanza, su cabello ya creció nuevamente, sus piernitas volvieron a correr... ¡Esta noche está tan oscura, Padre! No puedo verte. Levanto mis manos al Cielo para alcanzar tus manos, pero no lo consigo. Por favor, pasa de mí este cáliz, porque yo no lo voy a aguantar”. Me duermo, y ya comienza a amanecer.

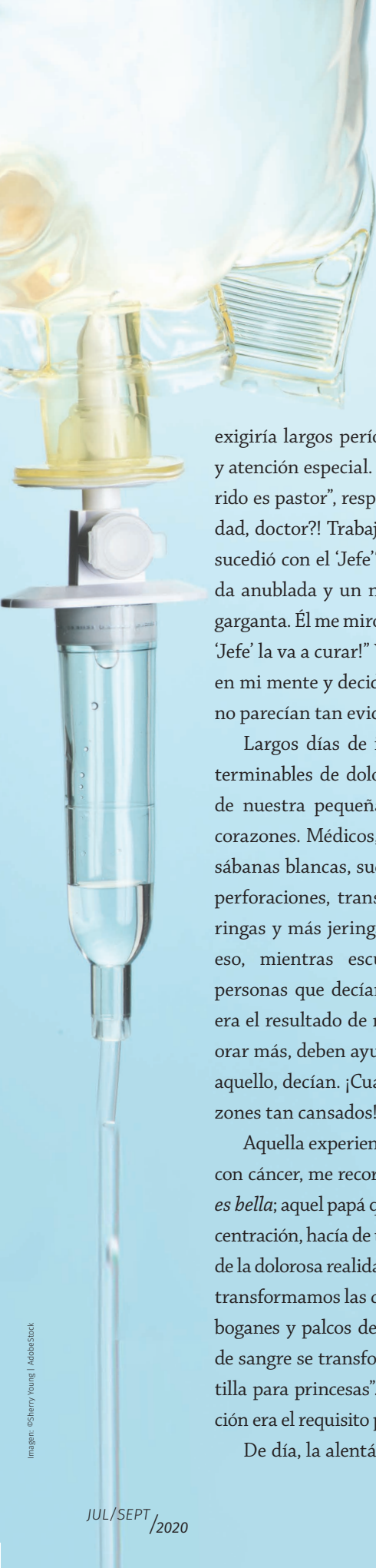
La sensación que siento es de haber recibido una paliza. Aturdida y sin fuerzas, miro a aquella niña inocente corriendo por la casa, jugando con su hermana. Alegre porque el mundo volvió a ser un lugar feliz. Ella viene hasta mí, me abraza, me dice cuánto me ama,

come toda la comida y vuelve a jugar. Se viste de princesa. Miro esta escena y es imposible contener las lágrimas. Recuerdo el camino transcurrido. ¡Cuánto dolió! Pero también, ¡cuánto fuimos consolados, ayudados y fortalecidos por la familia, por los amigos y por Dios! Para cada lágrima triste derramada, hubo una de alegría y de esperanza.

El inicio de la jornada

Eran las 11:30 de la mañana del 2 de junio del 2017 (algunas fechas uno nunca olvida). Los resultados de un examen mostraban que el 80 % de la médula ósea de nuestra hijita de dos años y medio estaba tomada por la leucemia. Urgentemente tuvimos que firmar, casi sin entender o pensar, un documento autorizando una intervención quirúrgica. Cinco médicos entraron en la sala de cirugía para aquel procedimiento, que se repetiría unas cuarenta veces hasta hoy.

“¿En qué trabajan ustedes?”, preguntó uno de los médicos, porque el tratamiento



exigiría largos períodos de hospitalización y atención especial. “Soy psicóloga y mi marido es pastor”, respondí. “¿Qué ironía, verdad, doctor?! Trabajamos para Dios, ¿y qué sucedió con el ‘Jefe’?”, indagué con la mirada anublada y un nudo insoportable en la garganta. Él me miró a los ojos y me dijo: “¡El ‘Jefe’ la va a curar!” Yo guardé esas palabras en mi mente y decidí creer en ellas; aunque no parecían tan evidentes.

Largos días de internación, noches interminables de dolor intenso en el cuerpo de nuestra pequeña Emily y en nuestros corazones. Médicos, enfermeros, máscaras, sábanas blancas, sueros con quimioterapia, perforaciones, transfusiones de sangre, jeringas y más jeringas de medicación. Todo eso, mientras escuchábamos a algunas personas que decían que aquella situación era el resultado de nuestra poca fe. “Deben orar más, deben ayunar”, deben esto, deben aquello, decían. ¡Cuánta presión sobre corazones tan cansados!

Aquella experiencia de cuidar a una niña con cáncer, me recordaba la película *La vida es bella*; aquel papá que, en un campo de concentración, hacía de todo para distraer al hijo de la dolorosa realidad de la guerra. Nosotros transformamos las camas del hospital en toboganes y palcos de marionetas. Las bolsas de sangre se transformaron en “jugo de fruta para princesas”. Tomar toda la medicación era el requisito para recibir un premio.

De día, la alentábamos: “Esto es solo un

juego, pasará. ¡La vida es linda!”; a la noche, llorábamos en el baño, vencidos por el cansancio.

Mientras aquellos inventos hacían más soportables los días para Emily, Dios también tenía su manera de amenizar nuestro dolor, como padres. Un mensaje oportuno, un caluroso abrazo, el apoyo incondicional de nuestros familiares y amigos, las innumerables oraciones de nuestros hermanos en la fe, hasta el depósito inesperado en la cuenta bancaria para ayudar con los gastos –que iban mucho más allá de lo que podíamos asumir. Sí, todo era obra de Dios. ¡Obra del “Jefe”! ¿Sabes?, esas promesas divinas que subrayamos en la Biblia, enmarcamos en la pared y repetimos cada día son lindas. Pero es en los tiempos de guerra, con las balas zumbando en el oído, cuando esas palabras se transforman en alimento y refugio. Traen una paz inexplicable y sobrenatural.

Lecciones de fe

¡Cuánto me gustaría decir que toda esa experiencia ya pasó y que seremos felices para siempre! Pero aún estamos atravesando el río, y la margen es incierta. Mientras te escribo, mi Emily está en el hospital. Y desde que la pandemia de la COVID-19 surgió, las cosas cambiaron dramáticamente. El riesgo para una paciente inmunodeprimida es dos veces mayor. Ella necesita estar siempre acompañada por un adulto, entonces mi marido se queda solo con ella muchos días. Mis padres, aun siendo parte del grupo de riesgo, vienen a ayudarme a cuidar a Dariel, nacido hace dos meses. Todos los días viajo hasta el hospital para visitar a mi hija y regreso a casa tarde por la noche para amamantar a mi bebé, tomando todas las precauciones por haber estado en un hospital, con alto riesgo de contagio. ¡Solo la fuerza que proviene del Cielo nos mantiene en pie!

He aprendido, con todo esto, que Dios trabaja incluso cuando nuestra fe falla y la desesperación nos embarga. Yo te animo a confiar en él, no importa cuál es el río que estés atravesando. Saber que todo depende de él y no de nuestra pobre humanidad, trae paz y esperanza inexplicables. Nuestro Jefe tiene el poder para curar y restaurar, pero, por sobre todo, él quiere salvarnos para vivir de manera plena, en la eternidad. Esta es la esperanza que me motiva cada día. 

Emociones

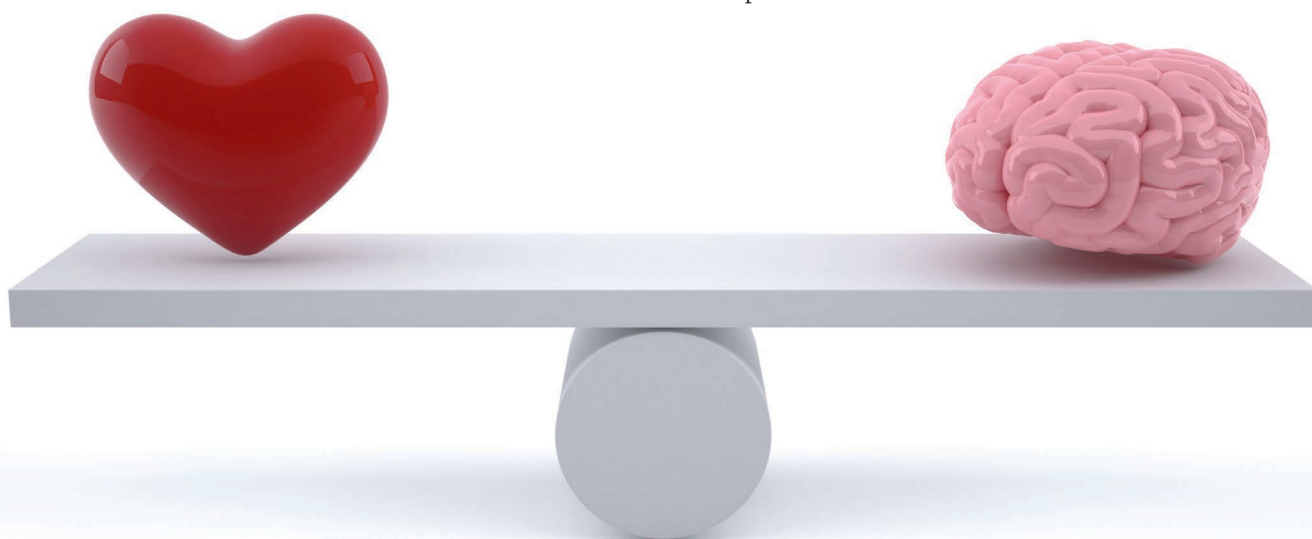
EN LA BALANZA

HÁBITOS Y EMOCIONES SALUDABLES:
UNA RELACIÓN INDISOLUBLE.

RUTH EVELYN QUIROZ / es psicóloga, magíster en Terapia Familiar y doctoranda en Psicología.

Ya lo dice el viejo dicho: “Dime con quién andas y te diré quién eres”. Pero podemos parafrasearlo de la siguiente manera: “Dime cómo está tu salud y te diré cómo están tus emociones”. Sucede que la mente y el cuerpo están interconectados de manera tal que el estado de uno influye directamente en la condición del otro.

La escritora Elena de White afirma que “gran parte de las enfermedades que afligen a la humanidad tienen su origen en la mente y solo pueden ser sanadas por la restauración de la salud de la mente” (*Mente, carácter y personalidad*, t. 1, p. 63). De la misma manera, no es posible mantener una mente sana si el cuerpo padece. Y sabemos que la salud física tiene mucho que ver con nuestro estilo de vida y los hábitos que ejercemos diariamente; prácticas que, además, fueron abruptamente afectadas en los últimos meses. Estudios



muestran que la interrupción inesperada de las actividades diarias aumenta el riesgo de desarrollar problemas mentales, como estrés, ansiedad y depresión.

Hablando de hábitos, algunos están directamente conectados con la salud de las emociones. Entre esos, podemos destacar:

Sueño

El reposo es uno de los factores de mayor importancia para el funcionamiento ideal del cuerpo y de la mente. Es durante el sueño cuando el organismo repone sus energías y repara daños sufridos a lo largo del día en órganos y sistemas. Y entre estos está el sistema nervioso, responsable por mantener las emociones estables y controlar los niveles de estrés. El descanso también mejora la capacidad de memoria y concentración, siendo fundamental para un buen desempeño en nuestras actividades rutinarias, académicas y profesionales.

Preocupaciones cotidianas y cambios en nuestro día a día pueden afectar el horario e incluso la calidad de nuestro descanso. El insomnio –que sucede principalmente entre las mujeres– puede también encuadrarse en este escenario. En estos casos, vale la pena reformular la agenda, priorizar el reposo, y buscar ayuda de profesionales de la salud para exámenes y terapias. Es mejor ocuparse en estos esfuerzos hoy que enfrentar en el futuro mayores complicaciones por la falta del sueño.

Actividad física

Yo diría que el ejercicio físico es una de las mayores pruebas de amor que podemos darnos a nosotros mismos; es un regalo para el cuerpo y la mente. Mejora la calidad del sueño, reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión; esto porque, cuando está en actividad, nuestro organismo libera neuroquí-

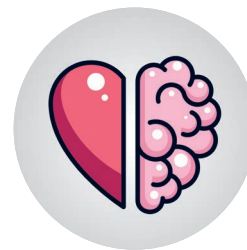
micos como las betaendorfinas, que están asociadas con el estado de relajamiento y de euforia. El sedentarismo, a su vez, es una de las principales causas de enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión, además de propiciar una percepción negativa de la imagen corporal, afectando la autoestima.

Es necesario mencionar que, a pesar de que la actividad física consiste en cualquier movimiento del cuerpo que exija un gasto de energía, sus beneficios físicos y psicológicos dependen de algunos factores, que los investigadores llaman el principio FIIT: frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio. A su vez, la disposición para ejercitarse dependerá del estado de espíritu de la persona; lo que refuerza la idea de que la salud física tiene una relación de doble mano con las emociones. En este sentido, vale la pena rodearse de personas que sean una buena influencia y motivadoras del cuidado de la salud.

Equilibrio total

A pesar de haber destacado esos dos hábitos, por tener una conexión directa con la producción de neuroquímicos relacionados con el bienestar emocional, no disminuyo la importancia de los demás “remedios naturales” que conocemos muy bien: alimentación saludable, agua, aire puro, luz del sol, templanza y confianza en Dios. La armonía entre todos ellos proporciona un equilibrio orgánico propicio a la salud física y emocional.

Apreciada lectora, te hago un llamado a que no descuides estos hábitos elementales. Cuida el templo del Espíritu Santo, para que él se sienta libre para actuar en ti y por medio de ti. Y si alguna turbulencia ha afectado tu rutina, recuerda que cada día el Señor nos da la oportunidad de recomenzar y renovar nuestros hábitos. 



LA MENTE Y EL CUERPO ESTÁN INTERCONECTADOS DE MANERA TAL QUE EL ESTADO DE UNO INFLUYE DIRECTAMENTE EN LA CONDICIÓN DEL OTRO.

Conexión

EN EL AISLAMIENTO

CUANDO LAS CIRCUNSTANCIAS NOS FUERZAN
A UN DISTANCIAMIENTO FÍSICO, DIOS NOS
MANTIENE CERCANOS EN AMOR.

KHÁRITA COSTA

/ es administradora y estudiante de
Psicología. Esposa de pastor en Belén, Brasil.

En el mes de abril de este año, fui diagnosticada con la COVID-19. El tratamiento, para mí, involucró largos días de aislamiento domiciliario, que me hicieron pensar mucho en las relaciones interpersonales, y valorarlas. Sucede que mientras estamos rodeados por las personas, no siempre nos damos cuenta del privilegio que eso representa. El contacto social es una de las necesidades básicas del ser humano; desde el Edén, Dios nos reveló que “no es bueno que el hombre esté solo” (Gén. 2:18). Y entonces, durante mi confinamiento, hice un voto a Dios de que, después de mi rehabilitación, dedicaría tiempo y atención a otras mujeres, compartiendo el amor divino y creando conexiones para colaborar.

Como eran inviables las reuniones presenciales, decidí usar la tecnología para reali-

zar mi proyecto. Propuse a las directoras del Ministerio de la Mujer de nuestro distrito una Semana de Oración virtual, en la que pudiéramos abordar temas como salud física, emocional, espiritual, familiar, etc. ¡La Semana fue maravillosa! Cada día, el público aumentaba, así como la conexión entre nosotros y Dios. Sin embargo, identifiqué que mientras algunas mujeres estaban participando, expresándose y sonriendo, otras no se sentían cómodas para compartir sus sentimientos y experiencias con un grupo tan grande. Fue entonces que tuve otra idea.

Organicé el Té Virtual: reuniones con, como máximo, diez mujeres de un mismo núcleo de convivencia, para que todas se sintieran cómodas para interactuar, con la certeza de que serían escuchadas y acogidas. Los

encuentros eran muy distendidos, con dinámicas, música, momentos de oración y estudio de la Biblia, y un mensaje con un tema direccionado a las necesidades específicas de aquel grupo. Y, claro, teníamos espacios para que todas las participantes se expresen.

Cuando el Té era con un grupo de mujeres adventistas, yo las incentivaba a llevar adelante esta “corriente del bien”, realizando encuentros con sus amigas y mujeres que ellas percibieran que necesitaban de esa interacción. Para aquellos cuyas participantes no tenían un vínculo con la iglesia, yo creaba un grupo en el WhatsApp para momentos de oración y envío de mensajes bíblicos y meditaciones. También hacía de estos grupos un puente para la Clase Bíblica, coordinada por mi esposo.

Durante el mes de mayo, realicé once Tés Virtuales con amigas de la iglesia, de la universidad, del trabajo y de las redes sociales. Fueron más de cien participantes, en total. Eso, sin contabilizar las reuniones organizadas por ellas mismas. Los *feedbacks* que recibía de las mujeres, relatándome cómo aquel contacto las estaba afectando positivamente, me inspiraban para cada nuevo encuentro. Fue maravilloso sentirme útil y descubrir que aquella red de apoyo *online* era tan real como mi conexión con Dios.

Muchas veces necesité buscar refugio y fortaleza en el Padre para, entonces, ofrecer un regazo virtual a aquellas mis hermanas en Cristo. Y esa experiencia, en plena cuarentena, reafirmó en mí la misma certeza de Salomón, de que muchos amigos pasan por nuestra vida, pero en el momento de angustia al-

gunos de ellos pasan a ser hermanos (Prov. 17:17).

Querida amiga, aun en medio de la crisis, es posible encontrar maneras de permanecer conectados los unos con los otros y con el Padre. Podemos mantener un ministerio vivo y activo, compartiendo el amor divino por medio de nuestra amistad y afecto. Y si fuere necesario hacerlo en un ambiente virtual, créeme: Dios produce efectos reales. No permitas que ninguna circunstancia te paralice, porque siempre habrá alguien, aunque del otro lado de la pantalla, necesitando tu atención y cuidado. “¡Cuán hermosos son los pies de los que anuncian la paz, de los que anuncian buenas nuevas!” (Rom. 10:15). ^A



¿Quieres recibir de primera mano las noticias e informaciones de la Iglesia Adventista?

¡Sí!

¡Es fácil y gratuito!
Sigue los pasos:

1. Guarda nuestro número en tus contactos:

WhatsApp Adventista
+55 61 98169 0215

¡Listo!

2. Envía la palabra:
Adventista

Ahora estarás siempre bien informado. ¡Ah! Y cuando recibas un mensaje nuestro no lo guardes solo para ti, **#compártelo**.

¡Gracias!

VIDA EN *abundancia*

LA ESPIRITUALIDAD ES UNA PARTE
INHERENTE DEL SER HUMANO, Y
FUNDAMENTAL PARA SU PLENITUD.

ANGIE VALDEZ Y
FRANCESCO MARQUINA

están casados. Ella es magíster en Salud Pública y coordinadora de AFAM en la Unión Peruana del Norte. Él es magíster en Teología Bíblica y líder de Jóvenes y Mayordomía en la misma Unión.

Salud es el “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no tan solo la ausencia de dolencia o enfermedad”. Este concepto, adoptado por la Organización Mundial de la Salud, hace más de setenta años que no recibe ninguna modificación. Pero no siempre fue así. Visto que la definición anterior consideraba tan solo la inexistencia de patologías biológicas o físicas, el reconocimiento de los aspectos mentales y sociales es una evolución positiva. Sin embargo, a la luz de la Palabra de Dios, incluso el concepto más moderno aún está incompleto.

Es emocionante notar que hace miles de años la Biblia ya presentaba al ser humano como un ente integral, biológico, mental y social. Pero agrega el aspecto espiritual a esta fórmula. En Lucas 2:52 está escrito que

Jesús “crecía en sabiduría, en estatura y en gracia para con Dios y los hombres”. Este es el modelo íntegro del ser humano. A los ojos de Dios, el hombre y la mujer son seres biológicos, psicológicos, sociales y espirituales.

Este concepto presupone que la integración armoniosa de estos cuatro aspectos nos confiere salud y felicidad plenas. Cuando uno de ellos entra en desequilibrio, afecta a los demás, automáticamente. Por ejemplo, el hábito de ingerir alimentos ricos en grasas desencadenará, a lo largo del tiempo, enfermedades cardiovasculares. Con la salud física comprometida, es probable que el humor sufra alteraciones, lo que puede llevar a un cuadro de ansiedad o depresión. A su vez, estos trastornos hacen que el individuo se aleje de los amigos y de la familia. Con todo este escenario de inestabilidad, es razonable pensar que la comunión con Dios también se vea perjudicada.

Curación integral

La acción terapéutica de Dios nos sorprende con su método tan simple y actual: “Recorría Jesús todas las ciudades y aldeas, enseñando en las sinagogas de ellos, y predicando el evangelio del reino, y sanando toda enfermedad y toda dolencia en el pueblo” (Mat. 9:35). Recuerda también que además de sanar el cuerpo enfermo, él restauraba el corazón, ofreciendo perdón. El maestro sabía que solamente alguien que se reconoce liberado de su propio mal se siente libre para acercarse a Dios, en comunión. Esta era la prioridad de Cristo.

Podemos, todavía, reconocer la acción restauradora de la espiritualidad bajo otra perspectiva. Aquellos que no conocen a Dios intentan recuperar la salud con sus propias

fuerzas, usando invenciones y métodos humanos. Luchan en solitario y se hunden en un mundo de incertidumbres y preocupación excesiva en cuanto al futuro. Esta inseguridad acarrea malestar y problemas psicológicos, como alteraciones del humor, irritabilidad, baja autoestima, remordimiento, ansiedad, pánico, depresión, pensamientos de derrota, e incluso suicidas. ¡Pero cuán diferente es la historia de quien deposita su confianza en el Señor!

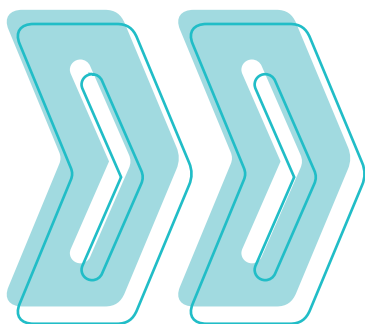
Dios es la Fuente de la paz que el ser humano tanto busca. Él es capaz de rellenar cada vacío existencial, cada falta de afecto, transformar cada emoción negativa. Inculca esperanza, consuelo, perdón, alivio, seguridad y amor. Saber que el Padre se preocupa por nosotros y nos da una segunda oportunidad frente a nuestros errores es restaurador para la mente; promueve la tan anhelada paz interior, la cual no puede ser comparada con nada en el mundo, y que ningún dinero puede comprar. Incluso para el cuerpo que sufre alguna enfermedad, el sentimiento de plenitud que brota de la comunión con Dios es un remedio poderoso.

Amigas, queremos enfatizar que el mismo Jesús dejó en claro que vino a este mundo para que tengamos vida en abundancia (Juan 10:10). Nuestro Salvador quiere que seamos saludables y felices, y esto depende de las decisiones que tomamos diariamente. Nuestro deseo es que ustedes elijan seguir las directrices que Dios nos dejó en su Palabra tanto para el cuidado del cuerpo y de la mente como para las relaciones interpersonales. Que ustedes mantengan una intimidad tal con él que se refleje en un perfecto equilibrio de todos los aspectos de la vida. Que él sea tu mejor remedio, tu mejor Amigo. ^A



**NUESTRO
SALVADOR
QUIERE QUE
SEAMOS
SALUDABLES Y
FELICES.**

¡NOVEDAD PARA LOS NIÑOS!



11202

Mis emociones

Natalia Korsun

Material que ayuda a los niños a reconocer las emociones básicas, poder nombrarlas y expresarlas correctamente. Mediante imágenes y colores divertidos, se abordan situaciones de la vida cotidiana típicas de la edad infantil y su modo de afrontamiento. A través de solapas, rueditas, ventanitas y otras actividades, se transmiten conceptos y valores importantes para el desarrollo emocional de los pequeños.

Así, su finalidad practica-didáctica invita a desarrollar propuestas extras con ideas concretas y sugerentes para padres y docentes.



Pídelo a tu coordinador de Publicaciones.

editorialaces.com



H0000011324