

Manual de Formación Misionera

VAMOS

11

Salud emocional

Interactivo, Práctico
Hecho por y para latinos
para desarrollar en casa
CON UN MENTOR
según tu tiempo

Encuentra los
materiales de
las tareas en 
www.misionessim.org

Equipo de Comunicaciones

VAMOS

Directora: Christina Conti
✉ ezine.editora@sim.org

Sandra Chiang Gomero
Yelen Rodríguez Chávez

**No tienes por qué
caminar solo**

Desarrolla el manual con la ayuda de
un mentor que te anime y refuerce
contigo los temas tanto en tu
persona como en tu ministerio.

SIM

www.misionessim.org

✉ sim.preguntas@sim.org

 /simlatinoamerica

Salud Emocional

Introducción

Tan importante, como la salud física, es la salud emocional. Es el equilibrio necesario para el trabajo en el campo misionero.

Para los misioneros, que enfrentan diversos cambios (cultural, de amistades, laboral, etc.), sumado a la gran cantidad de trabajo, expectativas y situaciones personales en la adaptación; la tensión y los efectos sobre su salud emocional son mucho más fuertes.

La falta de una buena salud emocional puede causar que no resistan todo lo que implica la tarea misionera. El misionero debe saber cómo manejar su salud emocional y ser capaz, con la ayuda de Dios y de otros, de salir ante cualquier situación que le afecte.

Objetivos

- Que entiendas la relación entre una buena salud emocional y tu trabajo en el campo misionero.
- Que puedas identificar cuando tu salud emocional está siendo afectada, ya sea por estrés, depresión o problemas internos, y busques las formas de resolverlo.
- Que tengas prácticas saludables que fortalezcan tu salud emocional.

Grandes empresas y campañas publicitarias le han dado importancia al desarrollo de una correcta salud emocional, porque se han dado cuenta que el ser humano, no solo debe ser capaz de desarrollar efectivamente las tareas laborales, sino también, debe tener la capacidad de manejar tensiones, crisis, tener buenas relaciones, una correcta autoestima, haber cerrado los problemas del pasado, etc.

Como misionero, debes tener en cuenta que tu salud emocional es clave dentro de tu vida y que debes fortalecerla y trabajar en ella, si hubieran aspectos en los que estás fallando.

Sin embargo, también queremos destacar que por encima de toda práctica psicológica o estrategia, debes recordar que es Dios el que puede curar toda herida, temor, crisis o tensión.

“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”.

Dr. Carlos Pinto, misionero y psicólogo

Control de Actividades

Marca con un check cuando hayas concluido con cada una de las actividades de **Salud Emocional.**

ACTIVIDAD

- Preguntas 1:** Algunas Consideraciones
- Mentor 1:** Algunas Consideraciones
- Actividad 1:** Buena Salud Emocional
- Actividad 2:** La Autoestima
- Mentor 2:** La Autoestima
- Reflexión 1:** Problemas No Resueltos
- Preguntas 2:** Problemas No resueltos
- Estudio Bíblico 1:** Identidad en Cristo
- Reflexión 2:** Estrés en la Vida Misionera
- Actividad 3:** Identificando el Estrés en tu Vida
- Actividad 4:** Inventario CHOPS
- Mentor 3:** Inventario CHOPS
- Actividad 5:** Síntomas de Estrés
- Estudio Bíblico 2:** Manejando el Estrés
- Actividad 6:** La Ansiedad
- Reflexión 3:** Saber decir Chau
- Actividad 7:** Depresión
- Mentor 4:** Cambiando tu Manera de Pensar
- Reflexión 3:** Depresión
- Preguntas 3:** Situaciones Traumáticas
- Mentor 5:** Situaciones Traumáticas
- Actividad 8:** Guía para Ayudar Después de un Trauma
- Actividad 9:** Anticipando la Crisis
- Actividad 10:** Él nos Sostiene
- Mentor 6:** Revista VAMOS



Algunas Consideraciones Antes de Ir

El Dr. Carlos Pinto en un artículo para www.desarrollocristiano.com habla de algunas consideraciones psicológicas que los misioneros deberían revisar y ser tema de evaluación antes de ir al campo:

1. Ser necesitado para ser aceptado: Algunos individuos se sienten completos cuando se perciben “necesitados” por los demás. Estas personas tienen un esquema mental que les hace creer que pueden 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, esta perspectiva puede llevar a la fatiga emocional o al abandono de su propia familia con tal de ayudar a los otros.



2. Ser perfecto para ser aceptado: Esta personalidad se siente completa cuando se esfuerza por hacer buenas obras para probar que es capaz y digno de valor. Su preocupación está en el hacer, el cual interpreta como el ser. Algunas veces llegan a ser obsesivos compulsivos, trabajando y exigiéndose a costa de sí mismos y de sus familias. Este tipo de personas, al llegar al campo misionero, se involucrarán en toda clase de actividad para sentirse satisfechas consigo mismas. En el fondo se sienten desvalorizados, desplazados por otros y enojados.

3. Aceptar a todos para ser aceptado: La personalidad dependiente es aquella que acepta las ideas de otros aunque esté en desacuerdo con ellas. Con esta postura busca evitar el rechazo por parte de los demás. En el fondo existe un sentimiento de incapacidad, vergüenza, temor al rechazo, etc. Esta personalidad, al llegar al campo misionero, complacerá a todos y hará un buen trabajo de equipo como una estrategia para lograr aceptación. La parte negativa es su fragilidad frente al rechazo y si percibe la falta de aceptación entonces puede ser que se aísle, o sonría y coopere, pero en el fondo, acumulará enojo que luego podría surgir en forma explosiva o autoreprimida.

4. Controlar para ser aceptado: Esta personalidad busca controlar a los demás para que piensen y sientan como él y así, sentirse seguro y aceptado. Por el contrario, si otras personas tienen pensamientos opuestos, entonces los interpreta como rechazo. Esta personalidad es firme y hasta apreciada por otros porque sabe defender sus ideas, pero cuando actúa en forma extrema provoca que los demás se aíslen. En el fondo, las personas con estas características se sienten desplazadas y enojadas.

5. 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.

6. Tener expectativas irreales: Tener expectativas realistas en relación con su propia persona y desenvolvimiento es un elemento preventivo en el área de la salud mental. 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 expectativas 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.

7. Sexualidad sana: Una percepción clara de su sexualidad y un desempeño sexual conyugal saludable son áreas que se deben 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. Por eso, es mejor resolver cualquier conflicto relacional y emocional antes de ir al campo misionero y no creer que serán “curados” automáticamente por estar trabajando para el Señor.



8. Relaciones paternas adultas: Es prioritario que la persona candidata a ser misionero tenga una relación armoniosa con sus padres. Si bien es cierto 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.

Autoestima e Identidad en Cristo

Autoestima: La autoestima es la imagen personal que tienes de ti mismo y el valor que le das a tu persona en su totalidad. Esta puede ser buena, mala o intermedia.

Una buena autoestima es quererte a ti mismo aceptando tus propios logros y limitaciones. Sentirte esencialmente cómodo dentro de ti. Valorarte positivamente y quererte sin condiciones.

Tener la autoestima alta no es pensar ser lo que no eres (rico, lindo, perfecto) sino que la autoestima consiste en saber lo que verdaderamente se es en Cristo.

“Digo, pues, por la gracia que me es dada, a cada cual que está entre vosotros, que no tenga más alto concepto de sí que el que debe tener, sino que piense de sí con cordura, conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno”. Ro.12:3

Tener un concepto deficiente de uno mismo afecta de diversas maneras. En el caso de ciertos individuos, los efectos son conscientes; en el de otros, inconscientes. Las personas con un concepto de sí mismas débil o malsano, funcionan en la vida partiendo de cualquiera de estos factores y motivaciones:

Algunas Características de la Baja Autoestima

- Una perspectiva pesimista de la vida.
- Falta de confianza en sus habilidades sociales.
- Timidez en cuanto a su apariencia, actuación o condición.
- Una tendencia a formar relaciones de dependencia.
- Incapacidad de aceptar la alabanza.
- Miedo a estar solo.
- Miedo a la intimidad, ya que ésta puede conducir al rechazo.
- Dificultad para creer en el amor de Dios o de otra persona.
- Dependencia de las posesiones materiales para sentirse seguros.
- Incapacidad para expresar emociones.
- La costumbre de utilizar calificativos negativos al referirse a sí mismo.
- Expectación o ansiedad en cuanto a que sucederá lo peor.
- La tendencia de seguir a la gente y evitar el comportamiento independiente.
- Interpretación del mundo como hostil y abrumador.
- Siempre quieren ser el centro de atención para sentirse importantes.
- Actitud defensiva en el comportamiento y las conversaciones.
- Sensibilidad extrema a las opiniones de los demás.
- Uso de la ira como defensa para no ser herido.
- Ver a los demás como competidores a aventajar y no como amigos a los cuales disfrutar.
- Actitud resentida.
- Un sentido de masculinidad o feminidad que solo se experimenta a través de las conquistas sexuales.
- Un esfuerzo por llegar a ser alguien en vez de relajarse y disfrutar de quién es.
- El hábito de repetir mentalmente una y otra vez conversaciones o situaciones pasadas, preguntándose lo que quería decir la otra persona.
- Una manera de ver a los demás crítica y condenatoriamente.
- Conducta perfeccionista con respecto a los detalles.
- Un traspaso de la responsabilidad de ciertas situaciones a los demás o a Dios.



“Solo 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. Solo 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*

Actividad 2: La Autoestima

Analiza cómo está tu autoestima realizando el cuestionario del documento **La Autoestima**. Luego lee los consejos prácticos para mejorarla que se mencionan dentro del mismo documento.



Mentor 2: La Autoestima

Conversa con tu mentor sobre los resultados del cuestionario y los consejos prácticos para mejorar tu autoestima. Hablen de sus ideas y aquellas cosas que te pueden estar afectando.



Fuente: www.pastorcristiano.com - “La Autoestima”

Problemas No Resueltos

Cuenta una historia que un misionero se fue de su país para trabajar entre los jóvenes de una aldea en la enseñanza de las artes y para compartir de Cristo. Su carisma y entusiasmo, pronto le hicieron tener una conexión con la gente, además sus técnicas de enseñanza eran efectivas. Pasado un tiempo, algo empezó a perjudicar su trabajo.

Aunque intentaba disimular su tristeza, algo le impedía relacionarse adecuadamente con ciertos jóvenes. El problema se fue agravando cuando como materia del curso, se programó realizar una exposición de artes relacionada al tema de los padres. El misionero no tenía tranquilidad y le costaba mostrar sensibilidad ante las ideas y propuestas de sus alumnos. No sabía cómo explicarles lo que le estaba sucediendo, pero tampoco podía ayudarles a entender el amor a los padres porque él había salido de su país teniendo problemas no resueltos con su familia.

Cuando hay situaciones no resueltas, estas pueden perjudicar el trabajo misionero y la manera de relacionarse con los demás. Algunas veces, los misioneros no quieren tocar estos temas porque no quieren resolver temas pendientes que tienen con otros, pero para poder ser un obrero útil en el lugar que Dios te está llamando, debes resolver las heridas del pasado.



Reflexión 1: Problemas No Resueltos

¿Hay situaciones no resueltas en tu vida que estás evitando: un problema

con alguien cercano, un pecado no confesado, una lucha en alguna área de tu vida, un trauma, etc.?

¿Consideras que esos problemas desaparecerán solos o deberías conversarlos con alguien?

Pídele a Dios que te muestre alguna situación que necesite ser resuelta.

Testimonios:

Diana y Markus Buser, directores del centro de entrenamiento de JuCUM, Colombia, dicen sobre los problemas no resueltos:

Diana: “Una de las cosas que muestra que la persona está dañada emocionalmente es por las relaciones, no puede relacionarse transparentemente porque siempre hay algo que está atrás. Es importante dejar las cosas saldadas con la familia y no salir escapando de asuntos no solucionados. 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”.

Markus: “Algunas señales que muestran que la persona no está sana emocionalmente son: Si fácilmente se irrita, si pierde el control con facilidad, si las cosas le afectan demasiado cuando algo no sale como esperaba, reacciones conflictivas, iracundas, depresivas, negativas. Estas cosas dificultan el ser usado por Dios y hacen sufrir a los que trabajan con el misionero como a sí mismo. En el campo misionero, las cosas se hacen más fuertes porque uno tiene un estrés adicional, y cualquier cosa que no esté bien sanada del pasado, sale a flote. Lo ideal sería que uno haya podido pasar por un buen proceso en su propio país y cultura. Eso no significa que uno es totalmente perfecto, pero que las cosas grandes, sí se hayan podido superar”.



Preguntas 2: Problemas No Resueltos

¿Cómo una situación no resuelta con alguien, podría afectarte en el campo misionero?

¿Qué dice la Biblia sobre saldar las cuentas? Escribe algún texto bíblico que sustente tu respuesta.

¿Sobre cuál de tus actitudes o acciones necesitas investigar más para ver si hay una herida no sanada?



Estudio Bíblico 1: Identidad en Cristo

Revisa este tema **Identidad en Cristo** usando tu Biblia y apuntando tus ideas. Hay que tener una idea correcta de uno mismo y basarla en lo que Dios piensa de ti, y no en lo que el mundo te ha planteado creer.

Estrés en la Vida Misionera



El estrés es algo inevitable en la vida del ser humano y no siempre deber ser visto como algo negativo

porque, hasta cierto punto, puede ser saludable. Nos estimula, nos obliga a ser creativos y a trabajar con eficiencia. Sin embargo, cuando lo experimentamos durante mucho tiempo, produce una degeneración emocional, psicológica, física y espiritual.

En tu caso, como misionero, debido al desarraigo de tu propia cultura e ingreso a una nueva, el nivel de estrés aumenta. Dependiendo de tu personalidad, del contexto al que irás, de tus experiencias previas, la manera en que piensas, etc., se determinará el nivel de estrés que puedes tolerar y la forma en cómo te afecta.

Cada persona tiene un nivel de tolerancia al estrés, y cuando se excede ese nivel, el resultado es un mal funcionamiento psicológico y emocional.

La ciencia brinda mucha información útil sobre el estrés, pero ella ve al hombre solo como mente y cuerpo, sin tener en cuenta el espíritu. Para ella, el estrés acumulativo destruye sin haber solución, sin embargo está demostrado que sí se puede resolver el estrés cuando se utilizan los recursos de Dios. Este estrés puede producir madurez de carácter y habilidad para manejar las circunstancias (Stg. 1:2-4 y Ro. 5:3-4).



Reflexión 2: Estrés en la Vida Misionera

¿Recuerdas algún momento en tu vida en donde hayas experimentando un gran estrés?
¿Cómo lo manejaste? ¿Cómo afecta el estrés tus relaciones interpersonales?



ACTIVIDADES

Actividad 3: Identificando el Estrés en tu Vida

Existen diferentes razones por las que un misionero puede estresarse. Aquí enumeramos algunas fuentes de estrés que experimenta un misionero. Marca cuáles te afectan más. Adiciona otras que vengan a tu mente.

Externas

- Relaciones interpersonales
- Matrimonio/familia
- Condiciones de trabajo
- Condiciones de vivienda
- Un futuro incierto
- Cambio de cultura y de idioma

Internas

- Un entendimiento equivocado de la gracia y amor de Dios: Sintiéndonos culpable, falta de aceptación, etc.
- Expectativas Irreales: Comparación con otros, expectativas propias
- Miedos
- Dificultad para expresar emociones
- Incapacidad para aceptar la ayuda de otros y de Dios
- Luchas emocionales y espirituales
- Etapas de la vida
- La salud personal deteriorada

Ministerio

- Motivaciones incorrectas: nuestros deseos y motivaciones antes que el llamado de Dios
- Trabajar para impresionar
- Trabajar para ganar la aceptación de Dios
- No respetar el día de reposo



ACTIVIDADES

Actividad 4: Inventario CHOPS

Realiza el siguiente **Inventario CHOPS** para manejar el estrés. Acá analizarás algunas fuentes de estrés, algunas formas exitosas para combatirlo y estrategias para mejorar.



Mentor 3: Inventario CHOPS

Conversa con tu mentor del ejercicio realizado "CHOPS" y analicen cómo mejorar en el futuro, cuando atraviesas por diferentes causas de estrés.



Síntomas de Estrés

Los síntomas pueden ser “amigos” si los tomas como señales de peligro, llevándote a prestar más atención a la forma cómo estás manejando el estrés. Cada individuo desarrolla su mezcla particular de síntomas, dependiendo del nivel y del tipo de estrés que experimenta.

Según el material “Cómo Mejorar las Relaciones Interpersonales” de Ken Williams, los síntomas pueden ser externos, internos o una combinación de ambos.

Síntomas externos:

Por lo general son reacciones de pelear o huir, dirigidas hacia objetos o personas que nada tiene que ver con la fuente de estrés. Este tipo de reacción no ayuda y produce más estrés. Puede inclusive llevar a actitudes y comportamientos pecaminosos.

Síntomas internos:

Son el resultado de desviar el estrés y sus consecuencias hacia adentro y pueden ser espirituales, emocionales o físicos. Se dan al negar las angustias o cuando el estrés es abrumador.



Actividad 5: Síntomas de Estrés

Lee la lista **Inventario de los Síntomas del Estrés**. Reflexiona y contesta.

¿Cuál de los síntomas mencionados en la lista estás experimentando ahora? ¿En los últimos meses?

¿Cuál de esos síntomas te son fáciles identificar como señales de estrés y cuáles otros pasan inadvertidos en tu vida? ¿Cómo afectan tu labor misionera?

¿Qué razones crees que están produciendo esto síntomas? ¿Cómo podrías combatirlos?

Manejando el Estrés

Hay que derribar el mito de que un creyente no puede sentirse mal o triste cuando está bajo estrés. La verdad, es que esto es completamente normal. Pablo, David y el mismo Jesús se vieron afectados frente a situaciones de estrés. Lo que los hizo diferentes fue la manera en que lo enfrentaron. Se puede manejar el estrés, aplicando los recursos espirituales que la Biblia nos muestra.



Estudio Bíblico 2: Manejando el Estrés

Lee Mateo 11:28-30 y escribe qué te enseña estos versículos sobre nuestras cargas.

Lee los siguientes versículos y escribe en cada uno el recurso espiritual que Dios nos dió para manejar el estrés.

Mt. 26:36-44, Fil.4 :6-7:

Sal. 56:3, Nah. 1:7:

Sal. 25:10, Sal. 119:100-105, 2 Ti. 3:16-17:

1Jn. 1:9, Sal. 32:1-5:

Lc. 22:28, Gal. 6:2:

Flp. 4:4, Heb.12:2:

2 Co. 2:14, Sal. 68:19:

Sal. 59:16-17, Sal. 77:6:

Soluciones prácticas frente al estrés

- Identifica el problema y la fuente de estrés.
- Busca formas para lidiar con ello (evitándolo, enfrentándolo).
- ¡Aprende a descansar! Descanso diario, semanal, anual.
- Ten sueño y alimentación saludable.
- Practica algún ejercicio físico.
- Ten tiempos y actividades de sano entretenimiento: Hobby, deportes, algo que te guste hacer que no sea trabajo.
- No hagas lo que Dios NO te ha mandado a hacer. Analiza regularmente tus motivaciones en el ministerio.
- Acepta que no puedes complacer a todos o participar en todas las actividades o eventos.
- Calendariza tus actividades y evita posponer o dejar para el último lo que tienes que hacer.
- Ten siempre a la vista tu propósito y objetivos.
- Elimina la mayor cantidad posible de presiones externas que no son realistas.
- Reconoce que la obra de Cristo te ha hecho eternamente aceptable para Dios y no tus obras.
- Aprende a enfrentar el conflicto lo antes posible.
- Ten alguien con quien compartir tus problemas (consejero, amigo cercano, líder).
- Ten amistades fuera del trabajo con las que puedas relajarte.
- Ayuda a otros, incluidos los líderes y los que apoyan la obra misionera, a lograr lo mismo.



la obra misionera, a lograr lo mismo.

¡Distingue entre lo urgente y necesario, recuerda que no todo es urgente!



Actividad 6: La Ansiedad

Lee el documento **La Ansiedad** y contesta las siguientes preguntas.

¿Estás pasando por esta situación o eres propenso a ella?

¿Según lo leído, qué puedes hacer para combatirla?
¿Especialmente en el campo?

Saber Decir "Chau"



Una cosa que afecta a muchos misioneros son las despedidas en el campo, ya que constantemente estarán diciendo adiós y bienvenido a diferentes personas. Helen Heron, Directora de Personal de SIM lo expresa así:

“Una de las cosas que va a impactar al misionero es la cantidad de bienvenidas y despedidas que va a experimentar. Siempre alguien está viniendo o saliendo y eso afecta, porque justo cuando empiezas a formar amistades con la gente, alguien sale y es muy probable que nunca más lo vuelvas a ver. A veces la gente se cansa de este proceso y prefieren evitar conocer a nuevos misioneros, por lo difícil que son las despedidas. Sin embargo, es importante disfrutar el tiempo con los amigos, aprender el uno del otro y agradecer a Dios por conocer esta vida”.

Hay que tomar pasos firmes para manejar las despedidas adecuadamente. Es mejor conversar de ello y no guardarse las emociones. Algunas despedidas son esperadas pero otras pueden suceder inesperadamente por alguna enfermedad, deportación y otras razones. En esos casos violentos, es mejor conversar con personas con experiencia que puedan ayudar a desahogarte.



Reflexión 3: Saber decir "Chau"

Recuerda alguna situación relacionada a las bienvenidas y despedidas.

¿Cómo crees que puedes prevenir este choque emocional? ¿Cómo manejarías una despedida inesperada en donde no tengas mucho tiempo de despedirte de la gente, familia, lugares, etc.?

¿Los Misioneros Pueden Sufrir Depresión?

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 crisis en algún momento de su vida.

El rey David dijo en uno de sus Salmos: *“La vida se me va en angustias, y los años en lamentos; la tristeza está acabando con mis fuerzas, y mis huesos se van debilitando”* Sal.31:10.

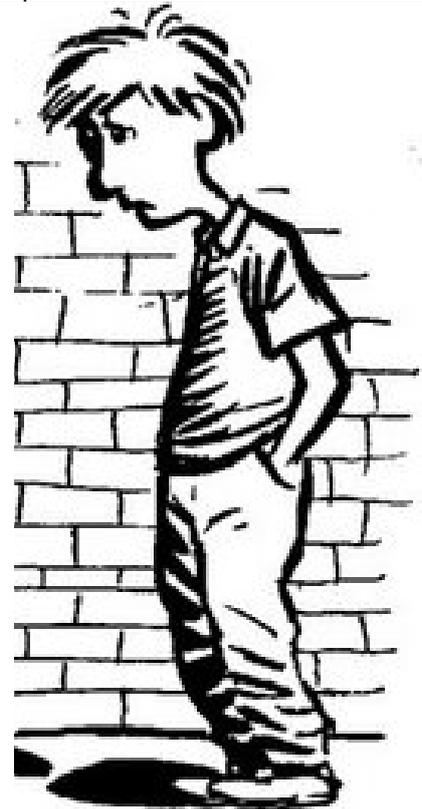
Job dijo: *“¿Por qué no perecí al momento de nacer? ¿Por qué no morí cuando salí del vientre?”* Job. 3:11. El profeta Elías dijo: *“¡Estoy harto, Señor! Quítame la vida, pues no soy mejor que mis antepasados”* 1 R.19:4.

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”*.

David Brainerd, misionero a los nativos americanos dijo: *“Vivo en el desierto más melancólico... mi alma está cansada de vivir. Deseé la muerte desmesuradamente”*.

Por lo tanto, la depresión puede ocurrir en la vida de un misionero y hay que tratarla oportunamente, porque cuando alguien está en esa condición, interfiere en su trabajo y relaciones. Y en algunos casos, las personas se sienten tan desesperanzadas que se quitan la vida antes de poder mejorar.

Fuente: www.missionarycare.com



Consejos para la Depresión

Pueden haber momentos en los que sientas depresión y hay que aprender a enfrentarla. Planifica unas cortas vacaciones de una semana para descansar, renovar tu llamado, visión y estrategia. Esta es muy buena manera de luchar en contra de ella.

No te dejes rendir por la depresión sino usa esos momentos depresivos a tu favor. Aprovecha para que cuando vengan los momentos de soledad y tristeza, puedas relacionarte con Dios a niveles más profundos.

Reflexión 4: Depresión



¿Tienes tendencia a la depresión?
¿Qué circunstancias te hacen más vulnerable? ¿Tienes alguien con quien conversar sobre esto?



Actividad 7: Depresión

Lee el documento **Depresión** para poder identificar si estás atravesando por síntomas de depresión y tener orientación sobre cómo combatirla. También te ayudará para identificar síntomas de depresión en la vida de otras personas y saber cómo ayudarles.



Mentor 4: Cambiando tu Manera de Pensar

Después de leer el material **Depresión** realiza con tu mentor lo siguiente:

- Repasa la lista de maneras de pensar del documento leído y escribe cualquier pensamiento tuyo que entre en estas categorías.
- Al lado de cada cosa escrita, escribe un nuevo pensamiento sobre ti o una auto declaración que represente la verdad y a su vez afirma quién eres en Cristo.
- Piensa en otras creencias y pensamientos que son mentiras de satanás y que influyen en tu vida.
- Busca en la Biblia versículos fundamentales que contradigan estas creencias.
- Ora por cada uno de estos pensamientos, renunciando a las mentiras y recibiendo la verdad.
- Memoriza los versículos que buscaste para ayudarte a mantener tu mirada en la verdad.

Situaciones Traumáticas

Las situaciones traumáticas varían, porque afectan de acuerdo a la personalidad de cada uno, las experiencias previas, la fortaleza síquica y espiritual.

El Dr. Carlos Pinto dice que en los últimos tiempos, la vivencia más difícil de los misioneros tiene que ver con experiencias de asalto, violencia, captura, experimentar una situación de emergencia o trabajar con personas que han vivido situaciones de emergencia. Pero, él también considera que una situación “traumática” podría ser para algunos, perder su propio idioma para aprender otro. “Siendo una persona independiente, que te comunicas de forma fluida, tienes que experimentar la situación de ser como un niño. Hablar con frases y no entender todo, no poder expresarte con libertad. Esto inhibe tu comportamiento”, dice Pinto.

También explicó que para otras personas, el hecho de que su pareja se involucre tanto en el trabajo, les puede dar una sensación de abandono; y para otros, el trabajo puede resultar una gran carga y al no poder cumplir con todo, experimentar dudas sobre su llamado.



Preguntas 3: Situaciones Traumáticas

¿Qué tipo de experiencias resultarían traumáticas para ti en el campo? ¿Por qué?

¿Qué situaciones traumáticas te impedirían seguir en el campo? ¿Por qué?



Mentor 5: Situaciones Traumáticas

Conversa con tu mentor sobre tus respuestas y aquellas situaciones que consideras te serían imposibles

manejar en el campo. Piensen cómo podrías manejarlas si estas sucedieran. Toma un tiempo para orar y dejar estos temores delante de Dios.



Actividad 8: Guía para Ayudar Después de un Trauma

Lee el documento: **Guía para ayudar después de un trauma** y aprende cómo puedes ayudar a otros en estas situaciones traumáticas, además puede servir para proveer a tus propios consejeros para cuando tú necesites la ayuda.

En el tiempo que no estás en crisis, debes prepararte. Uno nunca tiene total seguridad de cómo va a reaccionar ante las crisis pero puede ayudar tener un plan o haber pensado al respecto.

Anticipando las Crisis

La propia personalidad y forma de manejar las cosas pueden hacer que la crisis sea mucho más intensa. Además, el hecho que vayas con la familia y que cada uno experimente su propia crisis y tensión, genera un estrés doble. Por eso, es necesario que te prepares y de antemano medites sobre estas situaciones. Debes reconocer tus puntos fuertes y débiles. Las situaciones que te generan mayor estrés, los momentos que te producen tensión, conocer tu propia personalidad y reconocer los síntomas que te señalan que estás cayendo en tensión para poder retirarte de esos momentos y exigirte la calma.

Busca y crea una plataforma de ayuda para el futuro. Piensa en los elementos que te pueden ayudar y en las personas de confianza a las que puedes recurrir.



Actividad 9: Anticipando la Crisis

Haz un pequeño plan preventivo para anticipar las crisis con la ayuda de estas preguntas. Escribe en una hoja aparte y conversa con tu mentor.

De acuerdo a tu experiencia en el trabajo y ministerio ¿Qué tipo de situaciones te generan mayor tensión en el trabajo?

¿Cómo logras relajarte cuando estas situaciones se presentan? ¿Cómo manejarías estas situaciones en el campo?

¿Qué tipo de situaciones te generan o generarían desánimo, desaliento o depresión en el ministerio?

¿Qué puedes hacer para combatirlo?

¿Con qué personas puedes contar para conversar diferentes clases de problemas emocionales? ¿Puedes contar con ellas a pesar de la distancia? Especifica qué tipo de ayuda te brindarían.

Él nos Sostiene

Cuidar tu salud emocional es muy importante para el ministerio misionero, pero sobre todo depende de Dios. Es Él quien te dará la mejor ayuda para cada situación difícil, crisis, estrés, ansiedad o depresión. Puedes confiar plenamente en el Señor como tu consolador, ayudador y el mejor psicólogo que pueda existir.

También puedes ser sincero con otros amigos de confianza, reconociendo que no puedes hacer todo solo, y necesitas de otros para ayudarte en tu salud emocional. La clave es ser transparente, reconocer nuestras debilidades e ir siempre a la cruz del Señor para encontrar socorro y gozo en esta vida.



Actividad 10: Él nos Sostiene

Lee el documento **Pablo bajo Estrés** de Ken Williams. En este escrito, Ken visita a Pablo en la cárcel y tienen un diálogo sobre la clave de la victoria de Pablo en su vida diaria.

Después de leer responde las preguntas y comenta con tu mentor sobre la lectura y las ideas que llamaron tu atención.

1. Pablo le da este consejo a Ken: "... espero que recomiendes a los creyentes que den prioridad a la formación de relaciones fuertes en las que puedan ministrarse mutuamente. Es de ayuda en los tiempos difíciles". ¿Qué opinas de esto y que tan fácil es aplicarlo en tu vida? ¿Por qué?
2. Pablo menciona dos hábitos que cultivó en su vida: tener una actitud de agradecimiento sin importar la gravedad de las circunstancias y escoger tener gozo. ¿Cómo crees que estos hábitos ayudan a tener una mejor salud emocional?
3. Lee los siguientes consejos, sacados de la lectura y conversa con tu mentor sobre lo que aprendes de ellas.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> "Sigo luchando para descansar en el Señor y no en mis propias fuerzas". | <input type="checkbox"/> "Manejar los conflictos abiertamente es doloroso, pero me ayuda a mantenerme sano emocionalmente." |
| <input type="checkbox"/> "Rechazo compararme con otros". | <input type="checkbox"/> "Me esfuerzo para mantener el enfoque en las cosas eternas más que en las circunstancias terrenales". |
| <input type="checkbox"/> "Reconozco abiertamente mis debilidades las acepto, y aun me gozo en ellas". | |
| <input type="checkbox"/> "Cuando las cosas se ponen difíciles, he decidido creerle a Dios". | |



Mentor 6: Revista VAMOS

Estudia la Revista VAMOS sobre la salud emocional (oct 2012) y escoge cinco puntos importantes para mencionárselos a tu mentor.



Recursos

Visita las siguientes páginas para más materiales de ayuda sobre **Salud Emocional**.

www.itpartners.org
www.missionarycare.com