

EXTRAVAGANTE M E N T E

7 Consejos
prácticos
para ayudar
a alguien que
sufre depresión

Burnout y la
depresión: ¿cómo
diferenciarlas?

4 Claves
para cultivar
la esperanza

Alexandra González
Venció la depresión y pasó de ver la vida
en blanco y negro a verla en full color

VIVE
A
FULL
COLOR



CARTA DE LA EDITORA

El slogan de ExtravaganteMente es *Vive la vida a full-color*, pues sabemos que las enfermedades mentales nos llevan a ver la vida en blanco y negro, pero, solo cuando llega la luz, llega el color. Lo que buscamos como revista, pódcast y a través de cada conferencia y taller que ofrecemos es llevar luz a través de la educación en salud mental y la fe práctica.

Por ello, en este número decidimos abordar una problemática que ha nublado la vista de muchas personas alrededor del mundo en tiempos post COVID-19: la depresión. Lamentablemente, los casos de depresión han incrementado así como las tasas de suicidio. Según cifras de la Escuela de salud pública de la Universidad de Boston, las tasas de depresión se triplicaron y los síntomas se intensificaron durante el primer año de COVID¹. Aproximadamente una de cada tres personas padece depresión. Cabe aclarar que esta cifra debe ser superior, considerando tantos casos de personas que tienen toda la sintomatología de la

depresión, pero por estigmas sociales, miedos, ignorancia o legalismos religiosos, no buscan ayuda profesional.

Desde diferentes áreas de experticia buscamos brindar herramientas para que cada lector pueda combatir y prevenir la depresión. Anhelamos que en esta época de navidad y fin de año, las familias puedan construir nuevas memorias, llenas de esperanza, fe y optimismo. Anhelamos que la luz de Cristo no sea solo una narrativa bíblica sino una verdad evidente en cada hogar a donde llega esta revista.

Aunque duele mucho ver cómo los casos de depresión han aumentado en la iglesia global, queremos ser esa respuesta que lleva claridad y sanidad. Si bien los síntomas de la depresión son reales y vívidos, te invitamos a creer que **un diagnóstico no es identidad ni destino; solo quien te creó tiene la capacidad y la potestad de definirte y darte un destino seguro.**

¹ McKoy, J. (2021, Octubre 4). Depression Rates Tripled and Symptoms Intensified during First Year of COVID | SPH. [www.bu.edu. https://www.bu.edu/sph/news/articles/2021/depression-rates-tripled-and-symptoms-intensified-during-first-year-of-covid/](https://www.bu.edu/sph/news/articles/2021/depression-rates-tripled-and-symptoms-intensified-during-first-year-of-covid/)



Si tienes a alguien que sufre depresión, no te rindas ni te calles. Pide ayuda. Construye una red de apoyo. Para eso existe ExtravaganteMente. En nuestra página web encontrarás herramientas y aliados que te ayudarán a transitar en este camino de fe y restauración.

Finalmente, no queremos fans sino embajadores. Si el contenido que ofrecemos es de bendición para ti y los tuyos, comparte cada revista y cada episodio del pódcast, y ayuda a traer luz y claridad a este mundo que necesita *vivir la vida a full-color*.



Alexandra Gonzalez.
Directora

**¡FELIZ NAVIDAD Y NUESTROS DESEOS PARA QUE
TENGAS UN 2024 LLENO DE SALUD MENTAL!**

¡Haz click
en una sección!

SUMARIO



7 CIENTÍFICAMENTE

Un método eficaz para batallar
contra la depresión

11 AYUDA PROFESIONAL

4 claves para cultivar la esperanza

16 MUNDO LABORAL

La línea delgada entre el burnout
y la depresión: ¿cómo diferenciarlas?

21 TEOLOGÍA

No permitas que la tristeza
se vuelva un ídolo

27 LA ENTREVISTA

Con Alexandra González – Venció la
depresión y pasó de ver la vida en blanco
y negro a verla en full color

40 RELACIONES

7 consejos prácticos para ayudar a
alguien que sufre depresión

45 ESTILO DE VIDA

Navidad cero estrés












Nuestro Equipo

En asocio con **Comunidad Lux**, de la mano de **Itiel Arroyo**, la revista de salud mental **ExtravaganteMente** presenta a su equipo multicultural y polifacético de expertos quienes hacen posible el presente número.

EDITORIAL

-  Alexandra González | **Directora y Editora General**
-  Lucía Prieto | **Correctora de estilo**
-  Arletty Sánchez | **Periodista**
-  Mathias Barreiro | **Lic. en Comunicación**
-  Andrea Pachalian | **Escritora junior**
-  Kennya Ruiz | **Psicóloga**
-  Marilyn Pimentel | **Psicóloga**

CONTRIBUYENTES

-  Itiel Arroyo | **Predicador y Creador de Comunidad Lux**

ARTE Y DISEÑO

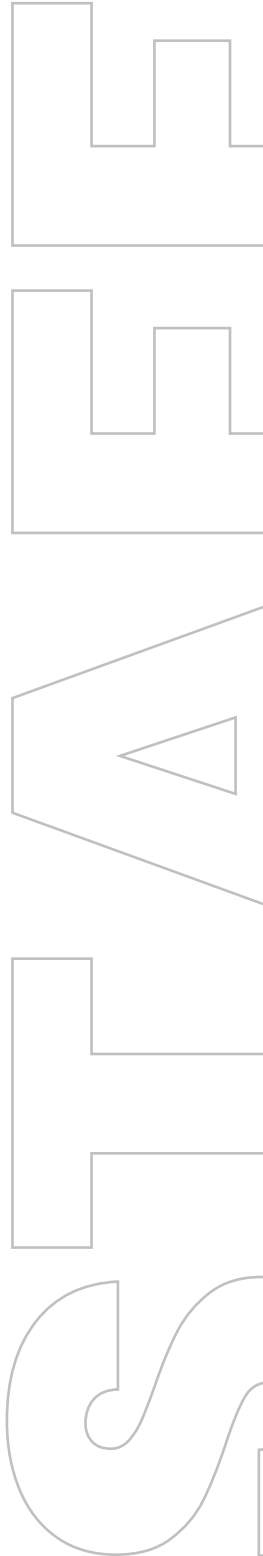
-  Zuri Ontiveros | **Diseñadora Editorial**
-  Joana Maralta | **Ilustradora**

INVITADA ESPECIAL

Alexandra González | **Escritora, conferencista, mentora y creadora de ExtravaganteMente**

CONTACTO

www.extravagantemente.com





Un método eficaz para batallar contra la depresión

Cuando ponemos en práctica el hecho de dar a otros, los beneficiados pueden ser muchos, incluyéndonos. Se encuentra una recompensa al colaborar ante una necesidad. En esta nota abordaremos el servicio como instrumento que combate la depresión.

En la película *Rescatando al soldado Ryan* aparece una de las frases que alteraron mi existir. Cuando casi todo un pelotón del Ejército entrega su vida por rescatar al soldado Ryan, un integrante de él, afirma: «Sea digno de este sacrificio. Viva dignamente». Por lo general, no llevamos la lista de las personas que pagaron un precio para que nos fuera mejor (por ejemplo, nuestros padres, tutores o el mismo Jesús). Sin embargo, **reflexionar en que somos una inversión de otros nos puede conducir a una vida de utilidad y de mejor salud.**



Desde esta perspectiva, una de las herramientas para combatir a la depresión es el servicio, con la añadidura de ser consciente de un propósito y de guardar la certeza de una identidad. A veces es difícil verlo, ya que ante un trastorno depresivo surgen las primeras ideas de consultar con un profesional de la salud, tomar medicación, cambiar hábitos, realizar ejercicio físico, entre otras. Factores válidos que pueden acompañarse con la atención a los demás en el camino hacia la curación.

Según el investigador Manuel González (2016), en la depresión se incrementan los pensamientos negativos, la llamada rumiación negativa. Esto hace que, por lo general, el foco se mantenga en uno mismo y en las posibles preocupaciones de forma constante sin buscar soluciones. Un concepto que se contrapone es el de altruismo, ideado y definido por el sociólogo y filósofo Auguste Comte como la capacidad de salir de la

búsqueda del beneficio propio con el objetivo de procurar el bien en otras personas y, por ende, en la sociedad (Otegui, 2006).

Ser altruista no significa desprenderse de las preocupaciones y eludir las responsabilidades personales, sino de poner en práctica la compasión. De esta manera existen más posibilidades de **activar el servicio para usarlo como herramienta en el proceso de superar la depresión.**

Puede resultar paradójico que poner la atención en otros (altruismo) sirva para solventar una dolencia personal (egoísmo). No obstante, la paga de practicar el servicio es la gratificación, y esta no pregunta cuál fue la motivación. Sentirse útil es una de las **sensaciones más placenteras**, se relaciona con el propósito de vida y cuando juntamos todo se transforma en una explosión de sentido: hago porque es mi propósito, además eso me gratifica mientras vivo con dignidad.

Del mismo modo, el propio Jesús afirmó que no vino al mundo a ser servido, sino todo lo contrario (Mateo 20:28). También nos enseñó que para ser exaltados debemos ser serviciales. Una persona que no sirve y no vive con honradez, es una vida desperdiciada ante la vista de una comunidad.

Hacer el bien deja beneficios propios y colectivos. Verbigracia, según el investigador Eric S. Kim de la Universidad de Harvard (citado en Infosalus, 2020), realizar tareas voluntarias para cubrir alguna carencia, coopera «a tener un sentido de propósito y bienestar, y protegiéndonos de sentimientos de soledad, depresión y desesperanza». Asimismo, la investigadora Jenny Santi (citada en Abbott) afirma que la Universidad Carnegie Mellon de EE. UU. descubrió que existe una relación entre ser voluntario y la disminución de la tensión arterial en

adultos mayores, visualizado como una respuesta favorable del cuerpo a nivel hormonal o físico cuando se ayuda a otros.

Por otra parte, existen infinitas formas de servir e incontables necesidades que suplir. Los que participamos de una comunidad cristiana (la iglesia)

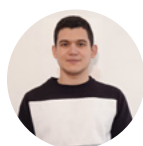
ya tenemos dónde encontrar tareas para realizar. Además, es posible observar a nuestro alrededor y tomar la decisión de colaborar en algo.

También podemos ser conscientes del servicio en nuestro propio hogar, seguro que en la convivencia lo notarán. **No son fórmulas mágicas, son instrumentos que pueden permitir acercarse al bienestar y alejarse de la depresión.** En este caso, mientras se edifica, se crean vínculos personales y se toman recaudos para sanar.

“ La «dolencia personal» no es egoísmo necesariamente, pero puede alimentarlo.”

Escrito por: Lic. Mathias Barreiro

@mathiasbarreiro





Abbott. *¿Realmente es mejor dar que recibir?* Recuperado el 08/11/23 de <https://www.latam.abbott/corpnewsroom/nutrition-health-and-wellness/giving-better-than-receiving.html>

González, M. y otros (2016). *Rumiación, preocupación y orientación negativa al problema: procesos transdiagnósticos de los trastornos de ansiedad, de la conducta alimentaria y del estado de ánimo*. Universidad de La Laguna. España.

Infosalus, (2020). *Hacer el bien te hace bien*. Recuperado el 08/11/23 de <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-hacer-bien-te-hace-bien-20200613081434.html>

Otegui, P. (2006). *Egoísmo-altruismo: un desafío Mundial*. Revista Empresa y Humanismo Vol. IX, /06, pp. 137-158. doi <https://doi.org/10.15581/015.9.33322>



4 claves para cultivar la esperanza

Es comúnmente aceptado que la esperanza es lo último que se pierde y no es difícil entender el porqué. Cuando perdemos la esperanza, parece que no queda nada más a lo que aferrarnos, nada más por lo que luchar. La esperanza es una herramienta muy valiosa en tiempos difíciles, ya que nos da una razón para seguir adelante. Sin ella, fácilmente perdemos el rumbo y las ganas de seguir caminando.

« La palabra esperanza viene de esperar, del latín sperare (tener esperanza) y esta de spes. Se llama así porque viene a ser como el pie para caminar, como si dijéramos: es pie (spes). Su contrario es la desesperación, porque donde faltan los pies no hay posibilidad alguna de caminar.» (Isidoro de Sevilla, Etimologías II, s. VII).

La esperanza nos permite caminar hacia un futuro mejor y nos da las fuerzas necesarias para enfrentar los obstáculos del camino. Cuando tenemos esperanza, somos capaces de mantener una actitud positiva y enfocarnos en las soluciones en lugar de los problemas. Además, la esperanza

es contagiosa y puede inspirar a otros a tener una actitud similar. La esperanza es una virtud que nos ayuda a perseverar a pesar de las dificultades y a encontrar la luz en los momentos más oscuros. Por el contrario, la depresión implica la desesperanza. Los síntomas nucleares de la depresión son: **la tristeza, la pérdida de la motivación, y la disminución de la energía.**

Con la excepción de las causas meramente biológicas de una depresión endógena (menos común), la depresión exógena (más común) es un tipo de depresión en el que influyen factores externos como las pérdidas, el ambiente familiar, el desamor, los pensamientos negativos, etc., los cuales producen visiones pesimistas del futuro, sentimientos de incapacidad, ansiedad, desesperanza y aislamiento social.



Por esta razón, considero que es de suma importancia aprender a cultivar la esperanza en nuestras vidas y no permitir así que una visión empañada del futuro nos robe los pies para seguir caminando.

Clave 1 La importancia de la fe

La fe y la confianza son la base de nuestra esperanza. Sin fe, resulta imposible tener esperanza. Confiar en Dios es tener la certeza de lo que esperamos, es tener la convicción de lo que no podemos ver. (Hebreos 11:1)

Por esta razón, la primera clave que te puedo compartir para cultivar tu esperanza es fortalecer tu fe en Jesús, quien es la roca inamovible en tiempos de dificultad.



En Jesús podemos tener la esperanza de ser fortalecidos en los momentos de flaqueza, de ser consolados en los momentos de tristeza, de ser provistos en tiempos de necesidad, de ser guiados en los momentos de confusión. **Atravesar el valle de su mano es una experiencia totalmente diferente.** Él está siempre presto a escuchar nuestra oración, si le hablamos con todo el corazón, y para escuchar su respuesta, sólo debemos aprender a escuchar su voz. La forma más segura, a través de su palabra. Me gusta la frase que dice: la oración es la forma en que podemos hablarle a Dios y leer su palabra es la forma en que podemos escucharle.



Clave 2

La importancia de los otros

Fue Jim Rohn, empresario estadounidense, quien acuñó la famosa frase de: «Eres el promedio de las cinco personas que te rodean.» Esto quiere decir que las personas que nos rodean tienen una influencia importantísima en nuestra vida al grado de lograr influir en nuestra identidad. ¡La actitud se contagia!, las conversaciones cotidianas, nutren nuestra mente y emociones.



Por esta razón, la segunda clave que te quiero compartir es: rodéate de personas que compartan tu fe y que vivan con esperanza. Elige sabiamente a las personas que influyen en tu vida.

Tener personas valiosas a tu alrededor te permitirá ser vulnerable en los momentos difíciles, sentirte acompañado y ser fortalecido en los momentos de debilidad. En todo tiempo ama el amigo; y es como un hermano en tiempo de angustia. (Proverbios 17:17)

Clave 3

La importancia de la aceptación

Constantemente veo en mis consultas personas deprimidas y agotadas que pelean con su realidad. Les cuesta mucho trabajo aceptar las situaciones, las pérdidas, el dolor. Se quedan atrapadas en el pasado, en la tristeza, añorando lo que hubiera podido ser. En consecuencia, considero también que una clave fundamental para no perder la esperanza es tener la capacidad de aceptar lo que no podemos cambiar, porque no depende de nosotros mismos, al mismo tiempo que trabajamos en mejorar lo que sí está en nuestras manos. Aprendiendo siempre de las enseñanzas que traen consigo las dificultades.



Clave 4

La importancia de la creatividad y de la actitud positiva en la solución de los problemas

En ocasiones nos ahogamos en un vaso de agua o en una emoción por falta de creatividad. La creatividad es una capacidad mental muy valiosa que nos permite resolver los problemas intentando diferentes soluciones. Es la habilidad de pensar de forma no convencional, romper patrones establecidos y encontrar soluciones originales a los desafíos que se nos presentan.

La actitud positiva implica ser optimistas ante las situaciones y ante nosotros mismos. Las personas con actitud positiva mantienen la esperanza en alto y pueden ver lo mejor, incluso en medio de las dificultades.

La creatividad y una actitud positiva ante la vida, no siempre son características innatas de nuestra personalidad, pero sí son caracte-



rísticas que se pueden desarrollar y practicar de forma intencional, por tanto hay que ser conscientes del gran valor representan en nuestras vidas.

Reflexión final:

Para terminar este breve artículo, me gustaría platicarte la razón por la cual decidí escribirte sobre la esperanza. Hace algún tiempo, leyendo la Biblia, descubrí una fórmula infalible: Y ahora permanecen la fe, la esperanza y el amor, estos tres; pero el mayor de ellos es el amor. (1 Corintios 13:13)

Ahí estaban frente a mí los tres ingredientes: FE (que es lo opuesto a la ansiedad). ESPERANZA (que es lo opuesto a la depresión). AMOR (que es lo opuesto al odio y al rencor). ¡Una fórmula infalible para vivir en esta tierra!

Mucho había escuchado sobre la fe y el amor, pero sinceramente nunca me había detenido a pensar en el valor de la esperanza. **La fe es el inicio, es el primer paso, es lo que nos anima a caminar, pero la esperanza es la que nos mantiene caminando.** Recuerda siempre que donde faltan los pies no hay posibilidad alguna de caminar y donde falta la esperanza no hay posibilidad alguna de seguir viviendo. Es por esto que te animo a cultivar la esperanza y a completar así esta maravillosa fórmula de salud mental.

Escrito por: Psic. Kennya Ruiz
@psicologakennyar



La línea delgada entre el *burnout* y la depresión: ¿cómo diferenciarlas?

A nivel mundial, se estima que más de un 40% de los trabajadores dicen sentirse extremadamente agotados debido al estrés laboral crónico según un estudio realizado por la compañía Future Forum. (2023) Esto evidencia que un aumentado número de personas está experimentando un agotamiento físico y mental que los deja drenados, afectando su voluntad y capacidad de resolución. El cansancio y la fatiga están como pan caliente a la orden del día. A través de este artículo exploraremos qué es el síndrome de *burnout*, cómo se relaciona con la depresión y qué hacer al respecto.

Estamos viviendo en una sociedad extremadamente cansada. Se ha vuelto común escuchar la respuesta “cansado(a)” a la pregunta: “¿cómo estás?” Y no hay nada de malo ante esta respuesta; sin embargo, la creciente fatiga que la población mundial está experimentando es una señal de alerta sobre la que debemos prestar atención. Dicho esto, el síndrome de burnout o síndrome del trabajador quemado entra en nuestro tema de conversación. Desde enero de 2022, la Organización Mundial de la Salud lo ha sumado a la clasificación internacional de enfermedades reconociendo sus efectos perjudiciales en la salud. La OMS define este síndrome como un estado de agotamiento vital desgastante debi-

do al estrés crónico derivado del trabajo. Sin embargo, no hay una causa exclusiva asociada a la enfermedad.

La persona que padece síndrome de *burnout* se siente quemada, es decir, queda drenada debido al agotamiento de recursos psíquicos tales como la concentración, la energía, la capacidad resolutive y la toma de decisiones, indispensables para una buena funcionalidad del individuo. Algunos síntomas que se presentan en esta enfermedad son: sensación de cansancio o agotamiento de la energía, aversión hacía el trabajo, reducción de la eficacia laboral, irritabilidad, problemas de concentración, desgaste emocional, entre otros. (National Geographic, 2022).

El aumento del burnout registrado en los trabajadores en el sector público y privado no es la única alarma que se está encendiendo. La prevalencia

de los casos por depresión han incrementado hasta más de un 25% a nivel mundial después de la pandemia según lo registra la OMS. ¿Qué nos muestran estas estadísticas? ¿Qué relación existe entre el síndrome de burnout y la depresión? Hay una delgada línea que puede pasar desapercibida al momento de cuestionarnos qué nos está pasando e inclusive al momento de buscar ayuda. Pues la depresión es <un trastorno del estado de ánimo que provoca una perturbación emocional y se experimenta un cambio invasor y constante en el estado de ánimo que le deja a la persona una sensación de tristeza, desvalorización y desamparo,> expresa el psicólogo Argentino Sebastián Palermo. (Palermo, 2023) La principal diferencia entre ambas enfermedades es la causa subyacente: el *burnout* mayormente es causado por un estrés crónico laboral, mientras que la depresión es causada por diferentes variantes. (Pereiro, 2023)



Ejemplos de cómo el burnout y la depresión pueden manifestarse en la vida cotidiana:

BURNOUT

Puede tener dificultades para realizar su trabajo de manera eficaz pero ser funcional en otras áreas de su vida.

Puede experimentar disgusto por su trabajo y aún así mantener relaciones saludables con sus compañeros de trabajo.

En algunos casos puede tratarse al hacer cambios de hábitos.

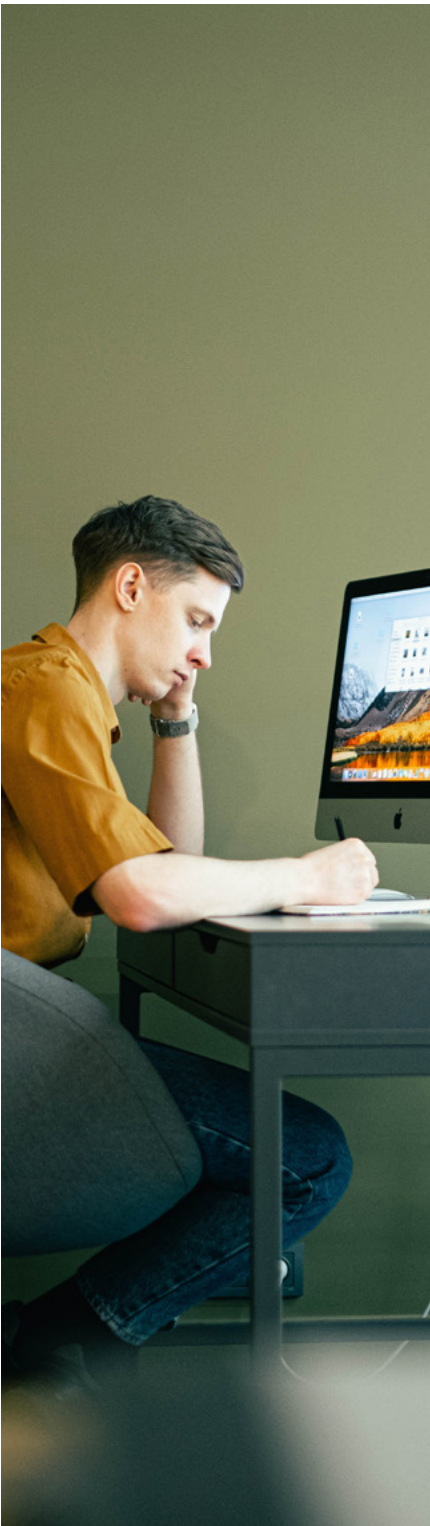
DEPRESIÓN

Invade todas o la gran mayoría de las áreas del individuo limitando su funcionalidad.

Puede experimentar problemas al conectarse y socializar con los demás, por lo que tiende a aislarse.

Generalmente requieren un tratamiento más intensivo y más estructurado.

Podemos referirnos al *burnout* como un antecedente que puede detonar la depresión si no es tratado a tiempo por lo tanto es importante observar esos primeros indicios de que la carga laboral está afectando nuestra salud física y emocional. El apóstol Pablo nos exhorta a mantenernos firmes y alertas porque nadie está exento de caer y, en este caso, de padecer de *burnout*.



Pausas reflexivas: para hacerte preguntas como: ¿Cómo me siento en este momento? ¿Cuáles son las emociones más frecuentes que he sentido en esta semana? ¿Qué me ha molestado? ¿Qué me ha gustado de esta semana?, etc. Te aconsejo que tengas una libreta para anotar tus respuestas. **La reflexión te ayudará a ser más consciente de tu estado emocional al mismo tiempo que tomas responsabilidad al respecto.**

Estimular tu creatividad: puede ser tu mejor aliada para relajarte y desconectar tu mente de las demandas del trabajo. Por ejemplo, hacer rompecabezas, colorear mandalas, escribir un cuento, o hacer manualidades.

Conversaciones edificantes: que enriquezcan nuestro espíritu es una maravillosa manera de salir del embrollo mental causado por el agotamiento como participar en una tertulia literaria o en un estudio bíblico.

Por último, a modo de *bonus*, si tus circunstancias te lo permiten, te recomiendo prescindir del trabajo por unos meses y tomarte el tiempo de renovar tu vitalidad. El estrés crónico laboral es una realidad que afecta a millones de personas y no debe pasar desapercibido. Debemos tener nuestras prioridades en orden y saber que por más necesario que sea el trabajo, nuestra salud física y emocional está primero. Mientras investigaba este tema, Dios puso en mi corazón el siguiente versículo, <vengan a mí todos los que están cansados y cargados, y yo les daré descanso> (Mat 11:28). Sonreí al recordar que tenemos un Dios fiel que estará para cuando nuestras fuerzas desfallezcan.

Escrito por: **Psic. Marilyn Pimentel**
@Pimentelma_21





National Geographic. (2022) Síndrome de Burnout: síntomas, tratamiento y cómo enfrentar esta enfermedad. nationalgeographical.com. Recuperado de: < <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2022/11/sindrome-de-burnout-sintomas-tratamiento-y-como-enfrentar-esta-enfermedad> > [Consultado: 11/04/2023]

Burnout o agotamiento laboral va en aumento: estas son las cifras en el mundo. (2023). elcolombiano.com. Recuperado de: < <https://www.elcolombiano.com/tendencias/el-burnout-o-agotamiento-laboral-va-en-aumento-estas-son-las-cifras-en-el-mundo-FD21337376> > [Consultado: 11/04/2023]

La pandemia de Covid-19 aumenta a un 25% la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. (2022) who.int. Recuperado de: < <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide> > [Consultado: 11/04/2023]

Pereiro, Laura. (2023) ¿Burnout o depresión? es.LinkedIn.com. Recuperado de: < <https://es.linkedin.com/pulse/burnout-o-depresi%C3%B3n-laura-pereiro> > [Consultado: 11/06/2023]

Palermo, Sebastián. (2023) Curso: abordaje en depresión y tristeza crónica. Ayudaenlasemociones.com. Recuperado de: < <https://www.ayudaenlasemociones.com/plataforma/cursos/130/62/395> > [Consultado: 11/06/2023]

No permitas que la tristeza se vuelva un ídolo

En la mayoría de las ocasiones no nos damos cuenta cuán aferrados estamos a algo — sea un objeto, una persona, un pensamiento o una emoción— hasta que lo ubicamos en el lugar que le corresponde. A veces una emoción legítima (y hasta necesaria) para cualquier ser humano como la tristeza puede volverse una prisión cada vez más asfixiante si no logramos detectarla y asignarle la importancia que — realmente— merece.

¿Por qué la *tristeza* es necesaria?

En primer lugar, y quizás la razón más evidente, es que necesitamos la tristeza para ser conscientes que somos personas, que hay un entorno que nos rodea y que para bien o para mal, nos afecta. No somos máquinas. No somos animales. Generalmente, es en los momentos de mayor tristeza donde conectamos con otros, donde nos volvemos vulnerables ante lo que damos por sentado.

La Biblia está repleta de ejemplos sobre esto; en ella, la tristeza se expresa en diversas formas y circunstancias: ante una pérdida, tras reconocer un terrible error, por falta de comprensión, por inseguridad, miedo o ansiedad, después de una decepción (y podría seguir); no obstante, en cada uno de esos momentos, **Dios se dispone a ser el Consolador** (Isaías 51:12). Entonces...

¿Por qué puede volverse un *ídolo*?

Antes que nada, es necesario definir lo que es un ídolo. En términos generales se trata de una persona o cosa amada o admirada *con exaltación*. ¿Qué significa esto? Que exageramos sus características o habilidades de forma desmedida.

La Palabra de Dios es clara respecto a la idolatría: es un pecado que nace de nuestro corazón insatisfecho y engañoso. El primer mandamiento que Dios dio a su pueblo fue que no adoraran nada creado. Y siendo que Dios creó al hombre, también creó en él la capacidad de sentir emociones *-entre ellas, la tristeza-*



¿Cómo se vuelve un *ídolo*?

No sé si alguna vez experimentaste el deseo de sentirte necesitado(a), valorado(a), importante para otra persona. Confieso que yo sí y, hasta cierto punto, resulta natural. Somos alguien en la medida en que estamos bajo la mirada de un *otro*. El problema surge cuando ese *otro* es alguien **creado, imperfecto e incompleto** como yo.

Cada vez que anhelamos algo/alguien más que a Dios, cada vez que nuestros pensamientos se saturan de otra cosa aparte del Señor, cada vez que le dedicamos tiempo a algo *antes* que al Creador...cada vez que sucede algo de esto, ponemos un ladrillo más en el altar de ese ídolo. **Y las emociones no son la excepción.** De hecho, son ellas las que muchas veces dirigen el curso de nuestras acciones incluso cuando no somos capaces de calcular las consecuencias. Pero, como dice Amy Davison!: «Las emociones son una gran señalización de control pero un terrible GPS».

En mi caso, había temporadas en mi vida donde (por una u otra razón) algo me hacía sentir triste, disconforme y absolutamente desesperanzada. En ocasiones se prolongaba durante días o semanas; todo se volvía negro y sin sentido. Los pensamientos de angustia no dejaban de crecer y alimentaban la emoción de vacío en mi pecho. Y si bien era consciente de que estaba *dejándome llevar* demasiado, no era capaz de frenar. En lugar de conectarme con otros, me encerraba; perdía las ganas de hablar, de comer, de levantarme de la cama. Aún así, en mi corazón seguía esperando que alguien se diera cuenta, que lo notara y que le importara.

La tristeza que produce *buen fruto*

No obstante, una tarde Dios me hizo ver que mi corazón estaba a oscuras y que en el centro había un altar enorme que llevaba la inscripción “TRISTEZA” a sus pies. ¡Ni siquiera yo sabía qué tan profundas eran sus raíces! Pero como dice el pastor y autor Matt Chandler, «para que el evangelio sea una buena noticia tiene que invadir espacios oscuros». Y así lo hizo. Jesús tomó esa estatua que yo había levantado y la echó por tierra, rompiéndola en mil pedazos. **En ese momento (y sólo en ese momento) sentí que era libre.**

Con esto en mente, quiero decirte algo: en el mundo tendremos aflicciones. Pero mientras que la tristeza que proviene del mundo (y de nuestro propios corazones) produce muerte, **la tristeza que proviene de Dios da fruto de arrepentimiento² para vida y salvación** (2 Corintios 7:10). Por eso, te animo a que busques a Dios en oración, el consejo de hermanos en la fe y profesionales para desechar un posible ídolo y levantar en su lugar un altar para el Señor. Sé que Él transformará tu lamento en danza y usará tu testimonio como estandarte para muchos otros que están peleando la batalla contra la tristeza y la depresión.

Escrito por: Lucía M. Prieto, Escritora junior
@luciamagalilu





LA TRISTEZA
QUE PROVIENE
DE DIOS DA
FRUTRO

1 Apologeta y autora del bestseller *Mama Bear Apologetics*.

2 En el original griego implica la idea de 'cambio de disposición mental' (Metanoia).



DISPONIBLE EN CUALQUIER PAÍS DEL MUNDO



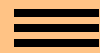
ADQUIERE EL LIBRO
A TRAVÉS DE:

BUSCALIBRE.COM

¡HAZ CLICK!

Es un libro lleno de empatía, honestidad y coherencia, que evidencia el poder de los pensamientos y la belleza de la transformación. De ahí que **Cambia tu mente** sea un espejo para todos los que luchan con enfermedades mentales e inestabilidad emocional, mental y psíquica.

Además de encontrar estrategias prácticas para aprender el arte de pensar bien y ganar la batalla de la mente, se esbozan conceptos importantes tales como el rol de la familia en el proceso de restauración, la ayuda psicoterapéutica, el uso de fármacos, la relevancia del autoconocimiento, la fe genuina que vence y el valor de tener una identidad firme.



CAMBIA

TE



Alexandra González
Venció la depresión y pasó de ver la vida en blanco y negro a verla en full color



Alexandra González es la creadora de la revista *Extravagantemente* y del pódcast que lleva el mismo nombre, cuya audiencia supera los setenta países. Su pasión por la salud mental nace de su historia de vida, pues es una persona que ha peleado la batalla contra la depresión y ha obtenido la victoria. También es autora de varios libros y conferencista. En esta entrevista nos compartió su experiencia de cuando veía la vida en *blanco y negro*, las verdades que la fortalecieron, los hábitos que forjó durante el proceso y lo más importante de todo: cómo hoy su testimonio prende las luces del evangelio en la vida de aquellos con quienes lo comparte.



01. Si tuvieras que describir cómo te sentías en ese momento de dolor en el que te sumergía la depresión, ¿qué dirías?

Me sentía desesperanzada, en el piso, con el futuro completamente borroso, sin ilusiones. Me sentía fea e inadecuada; que no encajaba en ningún lugar. También sola e incomprendida. Por eso, digo que la depresión es

como ver la vida en blanco y negro. Todo valía lo mismo. No le hallaba sentido a la vida y todo lo miraba en escala de grises. No había color.

02. ¿Cuáles fueron las principales causas que te llevaron a desarrollar depresión?

Para cuando desarrollé depresión, no lo tenía para nada claro, pues había caos en mi mente. Pero, años después, pude desentrañar dichas causas. A propósito, la depresión es la sumatoria de tristezas y pérdidas no gestionadas; no es una receta que se cueza con un solo ingrediente. Yo añadí bastantes ingredientes. En primer lugar, el resentimiento hacia mi padre ausente, maltratador con mi madre, alcohólico y además, tosco en su trato hacia mí. Eso marcó mi infancia y adolescencia que, por supuesto, se vio teñida de una baja autoestima. Había una gran animadversión hacia él y eso me condujo a

la amargura. Era una niña que casi nunca sonreía. Posteriormente, migró a queja y lamento; me convertí en víctima. Creía que era infeliz debido a mi padre. En suma, debido a mi temperamento colérico melancólico, alimenté la soledad, pero en esa época, una soledad poco ilustrada que exacerbó mis tristezas, miedos e inseguridades, lo que desató una receta desastrosa: la depresión.

03. ¿Consumiste fármacos?

Consumí antidepresivos, ansiolíticos y antipsicóticos por unos meses en el 2012, pues mi vida no era para nada funcional. Todo fue bajo prescripción psiquiátrica. Llevo once años sin con



sumir fármacos. Pensar mal por un tiempo sostenido nos desbalancea la química cerebral. Ahí hay que consumir fármacos, pero son tan solo paliativos. Una pastilla no llega a la causa de la depresión, sino a los síntomas. Es decir, una pastilla no puede perdonar por nosotros; una pastilla no erradica miedos; una pastilla no sube la autoestima. Luego, es vital saber que fármacos sin psicoterapia, sin desarrollar hábitos saludables y sin alimentar una relación con Dios surte muy poco efecto. Además, cabe resaltar que los antidepresivos tienen efectos colaterales como obesidad, disfunción eréctil, náuseas, etc. Por ello, desde mi experiencia, lo mejor es que el tratamiento farmacológico tenga fecha de caducidad y sea parte de un tratamiento integral.



04. ¿Qué te hizo hacer el click y dejar la vida que llevabas?

Un encuentro con Dios.

En el 2012, cuando vivía en Estados Unidos, empecé a experimentar delirios y alucinaciones. Ahí viví mi primer intento suicida cuando crucé una autopista interestatal, de esas que tienen como seis carriles a cada lado. Y...pasé ilesa al otro lado. Aún recuerdo que los carros se chocaron y pitaron estridentemente. Poco tiempo después, fui hospitalizada y el diagnóstico no fue solo depresión, sino también esquizofrenia. Los psiquiatras me desahucieron y le dijeron a mi familia que yo nunca tendría una vida funcional. En ese panorama tan inhóspito Dios salió a mi encuentro y me libró de la conducta psicótica. Ahí empezó mi proceso de restauración.

05. ¿Qué fue lo más importante en ese encuentro con Dios?

En mi libro *Cambia tu mente* narro cómo Dios nos conectó milagrosamente con personas claves para mi libertad. Un pastor que venía orando y ayunando por cuarenta días oró por mí y en cuestión de segundos fui libre de la enajenación. A través de ese pastor, Dios me dio tres palabras:

identidad, sanidad y propósito. Son tres palabras que hacen parte de mi columna vertebral, de mi sentido de vida. La identidad apela a que soy hija de Dios; lo demás es accesorio. La sanidad apela al perdón que recibí por parte de Jesús y del cual también estoy capacitada para otorgar a otros y ser libre del yugo del resentimiento y la amargura. El propósito fue descubrir para qué Dios me creó. Ese día en Houston, Dios me habló a través de ese pastor y me dijo: "Dentro de ti hay una generación de libertad y no de esclavitud." Dios me estaba diciendo que me estaba haciendo libre para luego ir a entregar libertad a otros que estaban cautivos, no sólo del pecado, sino del fruto del mismo; es decir, de enfermedades mentales.

06. ¿Qué rol desempeñaron las personas que te rodeaban (familia, amigos, iglesia, etc.)?

Mi familia fue mi más grande red de apoyo. Si no fuera por el ahínco, el tesón y la fe de mis hermanos y mis padres, yo no estaría viva. Mis padres nunca aceptaron que mi identidad estaba en un diagnóstico clínico. Aunque no negaron la realidad, se aferraron a un Dios Sanador y lucharon hasta el fin por mi libertad. Mis hermanos me colmaron de su amor y ternura y con paciencia estuvieron conmigo en mis noches más oscuras.



En esa etapa inicial no tuve amigos que me acompañaran en el proceso. En cuanto a mi iglesia local en Colombia, estuvo al margen pues aún era un tema tabú, que tendía a sobre-espiritualizarse. Creo que soy pionera en hablar de esto en la iglesia hispana. Ahí recobra valor la palabra que Dios me dio: "Dentro de mí hay una generación de libertad y no de esclavitud."



07. ¿Qué hábitos saludables no tenías y aprendiste en tu proceso de sanidad?

Muchos. El deporte fue una gran revelación; se convirtió en mi antidepresivo natural. Inclusive, al unirme a grupos de *running* y triatlón encontré amigos increíbles con quienes incluso llegué a correr una maratón y a participar en un *IronMan 70.3*. Otro hábito fue la escritura terapéutica, que me ha ayudado a entender y a ordenar mis

pensamientos así como a gestionar mis emociones y sentimientos más efectivamente. Otro hábito fue la gratitud, de donde después nació mi primer libro *El mundo de la gratitud*. También cabe resaltar el rol de la psicoterapia; verbalizar lo que pensaba y sentía con un psicoterapeuta fue crucial para entender mi mundo interior. Y, hacerlo con alguien cristiano era ser iglesia de una manera muy práctica.

08. ¿Qué rol ha jugado la lectura en tu proceso de restauración y sanidad?

Amo los libros y ellos me han ayudado en mi proceso de renovación de la mente. La lectura ha sido una manera grata de llevar a cabo la neuroplasticidad, que alude a la capacidad del cerebro de cambiar funcional y estructuralmente en función de nuevos aprendizajes. En otras palabras, quien piensa mal mata neuronas y daña su cerebro y su vida, mientras quien piensa bien le da paso a la neurogénesis y a la salud. Una manera de hacerlo es aprendiendo a través de los libros. Personalmente, leí mucho acerca del perdón, el antídoto para el resentimiento y la amargura. Leí muchos libros de la segunda guerra mundial, en especial de Viktor Frankl y de Edith Eger. Dichos autores y la logoterapia cambiaron mi manera de ver el mundo. Comprendí que yo era responsable de mi vida y que culpar a los demás de mi propio bienestar era perpetuar la depresión. Comprendí que la responsabilidad emocional era la entrada a un camino de libertad. Además de leer la Biblia, estos libros fueron piezas claves para perdonar a mi padre y restaurar nuestra relación.

09. ¿Qué verdades fueron cruciales en tus momentos difíciles?

- No puedo sola. Siempre que sea necesario, debo pedir ayuda.
- La depresión es como un depredador que ataca a quien se rezaga de la manada.
- Luego, debo mantener la soledad a raya.



10. ¿Hay algún versículo o pasaje bíblico que te haya animado y fortalecido para salir adelante? ¿Cuál es?

Uno de mis salmos preferidos es el Salmo 30:11-12: «Convertiste mi lamento en danza; me quitaste la ropa de luto y me vestiste de alegría, para que te cante y te glorifique y no me quede callado. ¡Señor mi Dios, siempre te daré gracias!»

Medité cientos de veces en él. Me lo memoricé y me ayudó a entender gráficamente lo que Dios había hecho en mí y para qué lo había hecho: para que le cantara, le diera gloria y fuera agradecida. Ese versículo me ayudó a entender el poder de la meditación bíblica y me reiteró que Dios me había sanado de la depresión.

11. De todo tu proceso de restauración, ¿qué es lo que más agradeces?

De mi encuentro con Jesús y de mi relación con Dios como un padre cercano, amoroso y perfecto. Por muchos años batallé con la baja autoestima. Me creía “Betty la fea”, pero Dios me dio valor e identidad a través de Jesús. La gran crisis detrás de muchas enfermedades mentales tiene su génesis en un problema de paternidad. De ahí que recobre gran sentido lo que dijo

C.S. Lewis: «El cristianismo es que el hijo de Dios se hizo hombre para que los hombres fuésemos hechos hijos de Dios». Saber que soy hija de Dios y heredera de un reino inconmovible hace latir mi corazón con mucho gozo y gratitud. Solo Jesús, la luz del mundo, fue capaz de traer color a mi vida. Y como dijo Isaac Newton: «Solo con la luz, hay color».

12. Después de todo lo que viviste, ¿cómo has hecho para escribir tres libros?

Todo ha sido un proceso. Mi diagnóstico lo recibí en el 2012. En 2013 inicié terapia y al mismo tiempo mi práctica de escritura terapéutica. Fruto de ello fue mi primer libro, *El mundo de la gratitud* que se publicó en el 2016. En el 2021 publiqué *Cambia tu mente*, en donde nueve años después de lo ocurrido, pude contar mi historia de vida sin estigma y con un corazón completamente sano. Ese libro fue catártico y ha sido un símbolo de esperanza para tantas personas que luchan con la depresión y las enfermedades mentales. Y, este año se publicó el libro milagro, *Cartas a una joven deprimida*, una obra que escribí en coautoría con mi papá. Después de trabajar varios años en nuestra relación padre e hija, luego de haber tenido ambos un encuentro con Dios y después de haber ido a terapia juntos,

nos lanzamos a la aventura de crear nuevas memorias, compartiendo tres de nuestras pasiones: la escritura, la lectura y ayudar a las familias a vivir en libertad.

13. Viendo en retrospectiva tu proceso y todo lo que has logrado hasta ahora, ¿qué consejos les darías a quienes luchan con la depresión y no están viendo frutos en su proceso de sanidad? ¿Qué te ayudó para seguir adelante en momentos de recaídas y desánimo?

Me ayudó mucho una frase de la Dra. Edith Eger: «Nadie se cura en línea recta». También fue clave comprender que los procesos son singulares y que la libertad no es un acto sino un camino; la libertad es un camino que todos podemos recorrer. Cada paso diario nos puede llevar a vivir más libremente. Como dice la canción: “Caminante no hay camino, se hace camino al andar.”

A quienes no ven fruto en su proceso, recalcaría también la importancia de atacar las causas de la depresión, no los síntomas. Además, haría hincapié en la importancia de tener un



tratamiento integral que abarque lo espiritual, lo mental, lo físico y lo social.

14. He hablado con personas que se han resignado a la idea de que la depresión no tiene cura. ¿Qué les dirías a esas personas? (Ya que eres un vivo testimonio de que la depresión sí tiene cura).

Les diría que Jesús pagó el precio de nuestra sanidad y de nuestra libertad. Les diría que la enfermedad no es el plan de Dios para ninguno de sus hijos. También recalcaría que lo que sana es el vínculo. Por consiguiente, les invitaría a bajarle a las pantallas y a reconectar con Dios, con amigos, con su familia (biológica y/o de la fe), con sus propios dones... Les diría que nunca es tarde para soñar. Les diría que busquen amigos optimistas y llenos de fe porque eso se pega. **Les diría que construyan su identidad sobre la base más firme: Jesús. Es el único fundamento que soporta mareas, vientos y tempestades, propios de la existencia humana.**

15. ¿Cómo podemos detectar que una persona está sufriendo depresión, ya que no siempre es evidente?

Hay síntomas visibles, como el llanto, el aislamiento, el pesimismo, las

autolesiones o el descuido personal, entre otros. Pero, para saber lo que hay en la mente de alguien basta con escuchar atentamente lo que sale de su boca. Por eso, la importancia de compartir con otros y hacer preguntas que demuestren interés genuino en la vida del otro. Luego, si tenemos relaciones superficiales nunca nos percataremos de la vida del otro. Por el contrario, si pasamos tiempo de calidad con el otro es probable que la depresión se pueda prevenir y combatir más efectivamente.

16. ¿Cómo ayudar a alguien en depresión?

Hay muchas maneras. Te mencionaré cinco.

- No juzgar a la persona ni minimizar su situación.
- Pasar tiempo con la persona y recalcarle que estás ahí para él o para ella.
- Haz preguntas inteligentes que hagan pensar a la contraparte, que propendan por incrementar el pensamiento resolutivo (muy bajo en personas con depresión).
- Inspira a tu amigo a hacer lo que quieres que haga. Sé tu el mejor ejemplo en pensar bien, comer bien, ejercitarte, perdonar, etc.
- Ora día y noche por esa persona. Persevera en la oración.



Como nos compartió Alexandra, la batalla contra la depresión no se pelea en soledad. Procuremos rodearnos de personas que nos aman, nos animan y nos apuntan la única fuente de libertad y sanidad: Cristo. ¡Deseamos que tu vida sea una declaración más de que Dios es poderoso para hacer que vivas tu vida a *full color* y extravagantemente!

Escrito por:

Equipo editorial Revista *ExtravaganteMente*





CARTAS A UNA JOVEN DEPRIMIDA

“Nuestro anhelo es que, capítulo a capítulo, identifiques los ingredientes que te han llevado o te podrían llevar a la depresión, para que tomes acción combativa o preventiva, según sea el caso”.

**DISPONIBLE
EN CUALQUIER
PAÍS DEL
MUNDO**

ADQUIERE EL LIBRO
A TRAVÉS DE:



¡HAZ CLICK!

- Fue escrito por papá e hija quienes vivieron en carne propia el flagelo de la depresión.
- Cada capítulo del libro describe un factor que puede ocasionar este trastorno mental y emocional: soledad, abuso sexual, rupturas sentimentales, divorcio, frustraciones, pesimismo, baja autoestima, miedos, etc.
- El libro combina investigación psiquiátrica, psicológica y bíblica.

Se llama Cartas a una joven deprimida porque cada capítulo termina con casos de mujeres de la vida real y una respuesta de los autores a cada caso.



CAMBIASTE MI DUELO EN ALEGRE DANZA!

ME QUITASTE LA
ROPA DE LUTO
Y ME VESTISTE
DE ALEGRÍA

SALMOS 30:10



7 consejos prácticos para ayudar a alguien que sufre depresión

Estamos ante una pandemia devastadora, una verdadera epidemia que está atacando tanto a niños como adolescentes y adultos. Y no me estoy refiriendo al COVID-19, sino a una pandemia silenciosa que ataca directamente la salud mental de las personas, confundiéndolas y así llevándolas a pensar que la vida no tiene sentido. Estoy hablando de la depresión. Desde donde estamos, ¿hay algo que podamos hacer nosotros para ayudar? En este artículo respondo esta pregunta y te comparto algunos consejos que pueden ser de utilidad para poder lograrlo.

La pandemia del COVID-19 sacudió a la población mundial de tal modo que nadie podía dejar de hablar de ella. Todas nuestras conversaciones giraban en torno a esta pandemia. Las noticias globales no dejaban de actualizar el número de personas que la enfermedad había arrebatado. Verdaderamente el COVID-19 marcó un antes y un después en nuestra sociedad.

Pero, existe una pandemia mucho más grave y silenciosa que la del COVID-19: La depresión. ¿Por qué nadie habla de ella? ¿Por qué los noticieros no hablan de la depresión como lo hi-

cieron con el COVID? El número de sus víctimas supera ampliamente a las de la pandemia del COVID. Es más, en el primer año de la pandemia las tasas de trastornos, como la depresión y la ansiedad aumentaron un 25% en el mundo¹. Para no ir lejos, en mi país, Uruguay², dos personas por día se quitaron la vida en el año 2022. ¡Dos personas por día! Según los datos recopilados por el Departamento de Estadísticas Vitales del Ministerio de Salud Pública del Uruguay³: «En el año 2021, en plena pandemia, se registró un aumento que alcanzó un valor de 21.6 que continuó en 2022, llegando a 23.2 muertes por suicidio cada 100.000 habitantes.»

Estamos ante una pandemia devastadora, una verdadera epidemia que está atacando a nuestros niños, adolescentes y adultos. Frente a estas estadísticas no puedo pensar en otra cosa que no sea: *¿Qué podemos hacer? ¿Es posible hacerle frente a la depresión?*

Estoy convencida que nadie puede hacerlo todo, pero todos podemos hacer algo. Todos conocemos por lo menos a una persona que puede estar sufriendo depresión. Es más sencillo continuar con nuestras vidas ocupadas

y agendas ajetreadas, que detenerse a ayudar al otro. Pero créeme, la gratificación que genera estar presente en la vida de otro, acompañarlo y verlo superar sus problemas es enorme en comparación a la de quedarse encerrado en la burbuja propia. **No hay nada peor que la indiferencia.** El conocido humorista gráfico e historietista Quino escribió: *«Como siempre, apenas uno pone los pies en la tierra, se acaba la diversión. Ignorar es una forma de matar pero sin ensuciarte las manos.»*

No seamos egoístas: **es hora de dejar de pensar en nosotros mismos para comenzar a pensar en los demás.** ¿Cuántas personas se han quitado la vida porque no tenían a nadie con quien compartir su dolor? ¿Cuántos adolescentes y jóvenes se autolesionan porque se sienten solos y no tienen una persona de respaldo para abrir su corazón y contarle sus problemas? *«Pues ustedes, mis hermanos, han sido llamados a vivir en libertad; pero no usen esa libertad para satisfacer los deseos de la naturaleza pecaminosa. Al contrario, usen la libertad para servirse unos a otros por amor. Pues toda la ley puede resumirse en un solo mandato: Ama a tu prójimo como a ti mismo»* (Gálatas 5:13-14, NTV).





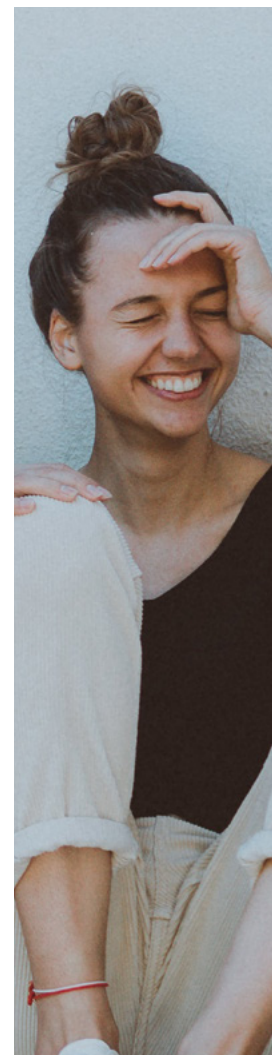
Me gustaría compartir contigo siete consejos que te ayudarán a ser intencional y eficaz a la hora de acompañar a una persona que está sufriendo depresión:

1. Ante todo, ama. El amor debe ser el motor de todo nuestro accionar. Si lo que te está moviendo a actuar no es amor, debes reevaluar tus intenciones. El segundo mandamiento que nos dejó Jesús fue el de amar a nuestro prójimo. No importa sus problemas, traumas o trastornos, amemos incondicionalmente. No olvidemos que Dios nos amó tal cual éramos, no se detuvo a mirar nuestros pecados y defectos. Entonces, ¿quiénes somos nosotros para juzgar al otro? Jesús dijo: «Así que ahora les doy un nuevo mandamiento: ámense unos a otros. Tal como yo los he amado, ustedes deben amarse unos a otros» (Juan 13:34, NTV).

2. Ponte en sus zapatos, practica la empatía. Para entender al otro, hay que intentar entrar en su mundo. Sabemos que la depresión es un trastorno mental que impide ver la realidad tal cual es. Piensa que tienes puesto unos lentes negros y todo lo que ves es oscuro, negativo y desalentador. No trates de "arreglar" al otro, sino entiéndelo. Lo más importante es estar presente para él.

3. Presta oídos atentos. Lo mejor que podemos hacer es escuchar atentamente. Como personas queremos ser escuchadas, y más aún cuando sentimos que nuestra vida no vale y no encontramos un sentido y un propósito por el cual vivir. No se trata de escuchar para juzgar, sino de escuchar para alentar.

4. Piensa antes de hablar. Muchas veces no sabemos qué decir y terminamos diciendo cosas como: «Todo está en tu cabeza», «No puede ser tan malo», «Ya pasará» ... Debes aprender a sentir como él siente y tomar en serio sus sentimientos. Si le quitas importancia a su situación, perderás su confianza porque creerá que no puedes entenderlo.



5. Conviértete en un amigo. Sé relacional, no transaccional. La relación con esa persona es lo que puede salvarlo, saber que cuenta contigo y puede confiar en ti. Transmite esperanza y comparte tu fe. **Sólo Jesús puede sacar a las personas del pozo donde se encuentran. Tu trabajo es estar y acompañar, Dios se ocupará del resto.**

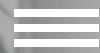
6. Inspira con tu vida. Que tus actitudes modelen el cambio que quieres producir en el otro. Conviértete en un referente que desee imitar.

7. Recuerda que no puedes hacerlo todo. A veces no tenemos todas las herramientas necesarias. Por eso, ¡es válido buscar ayuda! Puedes animar al otro a buscar ayuda profesional si la situación lo requiere. Pero sobre todo, acude a Dios en busca de ayuda. No dejes de orar. Dios puede lograr lo que para nosotros es imposible.

Entonces, ¿a quién ayudarás? ¿Ya pensaste en alguien? Seguramente no puedas cambiar al mundo, pero sí el pedacito que a ti te toca.

Escrito por: **Andrea Pachalian**
@andreapachalian





CONVIÉRTETE EN UN AMIGO



1 OMS, Junio 2022. (<https://www.who.int/es/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-to-tackle-mental-health-issues-at-work>)

2 El País, Julio 2023. (<https://elpais.com/internacional/2023-07-27/la-paradoja-de-uruguay-record-de-suicidios-en-el-pais-mas-feliz-de-sudamerica.html>)

3 Ministerio de Salud Pública del Uruguay, Julio 2023.
(<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/noticias/17-julio-dia-nacional-para-prevencion-del-suicidio-salud-mental-prioridad>)

Andrea



Navidad Cero Estrés

Sigue este manual para alejarte de las presiones y reconectar con el verdadero significado de la Navidad.

Navidad: los *jingles* sonando en la radio, las cafeterías con olor a chocolate caliente, las iglesias con sus villancicos, y las tiendas llenas de ofertas pujantes para despedir el año. Mientras más lo pienso, un carrusel de imágenes pasa por mi mente. Es la etapa más linda del año, y contradictoriamente, la más estresante.

Por estos días, la presión aumenta y la demanda social nos obliga a llenarnos de eventos en la escuela, el trabajo y la iglesia, a la vez que elegimos regalos y hacemos los últimos arreglos en la casa. En consecuencia, Nochebuena, Navidad, Cierre de año y Año Nuevo nos dejan a más de uno desgastado física, económica y emocionalmente.

Por eso, este 2023 te propongo tomar una alternativa que te aleje de las presiones, siguiendo este manual para una Navidad Cero Estrés.

Paso 1.

Elige tus personas VIP

Navidad es una temporada apropiada para enviar postales y reconocer a aquellos que han estado a nuestro lado. Para evitar las presiones de último momento, haz el top 10 de las personas más importantes en tu vida y esboza claramente qué te gustaría regalar a cada uno. Asigna un presupuesto total a la tarea con base en tus elecciones. Te ayudará a planificar tus gastos y destinar el resto de tu dinero en otras partidas igualmente importantes.

Recuerda elegir tu regalo con intencionalidad. Si sabes de alguna necesidad que puedes ayudar a suplir, algo que esta persona desea o si tienes acceso a su *wishlist* (lista de deseos) en *Amazon*, presta atención, ahí tienes la pista perfecta para el regalo navideño que andas buscando. Aún si tu presupuesto no te permite costearlo puedes acercarte al objetivo.

La cuestión es demostrar que prestas atención a sus necesidades, y este, es el detalle más bonito de todos.



Paso 2.

Mantén libre tu agenda

No digas sí a todo. Anota en tu teléfono aquellos eventos más importantes a los que debes asistir y tómate el tiempo extra para meditar en el verdadero significado de la Navidad.

Esto no significa que seas grosero, solo declina las invitaciones con cordialidad o resiste el impulso de estar en todos lados como si fueras omnipresente.



Paso 3.

No te cargues

Si tu casa es el centro de reunión familiar puedo imaginar el trabajo que conlleva buscar la comida, decorar, limpiar y tener todo listo. Ya sea grande o chica, toda reunión navideña pone mucha carga sobre el anfitrión.

¡Relájate! No tienes que tener todo perfecto. Asegúrate de pedir ayuda y delegar algunas de las responsabilidades, como, por ejemplo, preparar la mesa, traer la ensalada, tener la *playlist* perfecta, etcétera.

Por el contrario, si tú dejabas todo en manos de otros, involúcrate un poco más y ayuda en los preparativos. La idea es equilibrar la balanza y que ninguno de nuestros seres queridos quede agotado con la celebración.



Paso 4.

Cuida tu salud mental

Con las fiestas familiares vienen siempre los comentarios. Alguien te preguntará por qué sigues soltero, y si estas casado preguntarán por los niños; si has subido de peso señalarán que estás muy gordo, o si, al contrario, tienes menos libras, dirán que te ves muy flaco.

El "tío Juan", te recordará que tienes que apurarte, que "se te va el tren", o te pondrá la mano en los hombros y soltará una broma espantosa que te pondrá colorada.

Lidiar con estas circunstancias se vuelve un dolor de cabeza, por eso, aquí te van estos últimos tips para cuidar tu salud mental:

Ten claro quién eres y nada derribará tu autoestima.

Hazlo una frase fácil de recordar, por ejemplo, "Soy una hija/o de Dios, mis tiempos están en su mano y nada que digan me hace menos valiosa".

No valides el error. Corrige respetuosamente a tu familiar o amigo, haciéndole saber que te desagrada ese comentario. Sé firme, pero amable.

No te compares. Huye de la tentación de pensar que alguien más lo está haciendo mejor. No somos competencia, y cada cuál está corriendo su propia carrera.

Recuerda cuál es el verdadero significado de la navidad. El foco no puede estar en los regalos, las múltiples actividades, ni siquiera en ti mismo. Se trata de celebrar el milagro de Jesús en nuestras vidas. No lo pierdas de vista y así, el resto de las actividades, lejos de estresarte, añadirán armonía y paz a tu Navidad.

Escrito por: Arletty Sánchez
@letty_2s





DISPONIBLE EN
CUALQUIER PAÍS
DEL MUNDO



ADQUIERE EL LIBRO
A TRAVÉS DE:



¡HAZ CLICK!


El mundo de la gratitud es una interesante y novedosa publicación que entremezcla elementos propios de cinco océanos con cuarenta razones que todo ser humano debería reconocer en la vida, para ser agradecido y, por lo tanto, feliz y saludable. Además de su riqueza literaria, este libro es práctico

y profundo, pues revela las bondades de ser una persona agradecida y el retorno que esta ley le brinda a quienes la practican. Los lectores navegarán por el Océano de las Pequeñas Grandes Cosas, el Océano de las Relaciones Humanas, el Océano de los Recursos Materiales, el Océano de las Acciones y el Océano de la Vida Personal.



TEMPORADA 4

¡Haz Click! 

Síguenos [FOLLOW ME](#) 

Activa la campanita 

Califícanos con 5 estrellas ★★★★★





extravagantemente.com

[@extravagante.mente](https://twitter.com/extravagante.mente)

¡Lee, disfruta y comparte con otros!