

3 CONVERSACIONES SENCILLAS  
SOBRE DIOS  
DESDE 3 PROBLEMAS FRECUENTES  
DE SALUD MENTAL



#ParaQueNosVayaBien  
[www.paraquenosvayabien.com](http://www.paraquenosvayabien.com)

# 3 CONVERSACIONES SENCILLAS SOBRE DIOS DESDE 3 PROBLEMAS FRECUENTES DE SALUD MENTAL

¿Cómo hablamos sobre Dios a un mundo inmerso en una epidemia de salud mental? ¿Lo has pensado alguna vez?

Si no sabrías cómo hacerlo, o ya te has encontrado con esa dificultad, porque difícilmente se puede hablar de lo que no se conoce o comprende, quiero ayudarte a empezar a enfocarlo en estas pocas líneas, así que sigue leyendo.

Haber convertido la salud mental en tabú en nuestras iglesias nos ha llevado a los cristianos a varios males:

- nos cuesta saber qué nos sucede cuando nosotros mismos sufrimos malestar emocional, y nuestras vidas de fe, gozo y servicio quedan comprometidas por esa ignorancia,
- desde el desconocimiento no estamos pudiendo ayudar a quienes tenemos cerca y sufren las mismas cosas,
- pero además **no estamos pudiendo dar respuestas y conectar, como hubiera hecho Jesús**, con un mundo que se enfrenta a necesidades muy severas respecto a su salud mental, para las cuales Dios tiene respuestas, pero no solo generales, sino muy específicas.

¿Cómo presentamos, entonces, a ese Dios de respuestas específicas en medio de su estrés, ansiedad o depresión, por ejemplo?

¿Crees que Jesús conectaría Sus palabras sobre el Reino y quién es Él con esa necesidad concreta?

Si crees que Él lo haría,  
¿no tiene sentido que lo procuremos también?

Cuando Jesús tenía encuentros personales con individuos, como con la mujer samaritana, Nicodemo, Zaqueo, Marta y María, u otros muchos...

- hablaba **DIRECTO A SU NECESIDAD**, que conocía a fondo, y les “daba de comer”, incluso literalmente en ocasiones,
- para exponerles, **MIENTRAS TANTO**, acerca del Reino que había venido a traer, y ahí les mostraba **QUIÉN ERA ÉL**:
  - **EL PAN** para quien tenía hambre,
  - **RÍOS DE AGUA VIVA** para quien buscaba agua en un pozo,
  - **CERCANÍA Y PERDÓN** a quien estaba excluido y dañado,
  - **LA LUZ** a quien estaba en oscuridad,
  - **REPOSO Y DESCANSO** para quien estaba cargado...

Nosotros no somos Jesús, por supuesto, ni comprendemos plenamente la profundidad de cada persona. ¡Él era Dios!

Tampoco podemos dar lo que Él da, pero somos embajadores Suyos, y hay cosas que Dios sí nos permite estudiar y saber a cierto nivel, porque nos ha dado recursos, e inteligencia, y se honra en que las usemos bajo la guía de Su Espíritu.

De las que tienen que ver con el dolor emocional, por mucho tiempo quizá nos hemos desentendido como cristianos, pero tenemos la responsabilidad de abordarlas **CON TODO LO QUE NOS PONE AL ALCANCE**, para traer esperanza en medio del dolor.

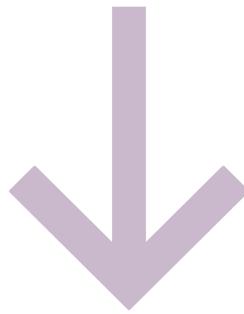
Conocer sobre el sufrimiento es una forma de amar a quienes sufren y, por el contrario, renunciar a los recursos que Dios nos permite usar es una forma de meter los talentos que recibimos bajo tierra en vez de emplearlos, como hizo el mal siervo de la parábola (Mateo 25:14-30).



Conocer qué significa la dolencia en salud mental para las personas que nos rodean, entonces, es una de nuestras áreas de responsabilidad.

Escucharlas, empatizar, y no lanzarnos a darles respuestas rápidas como si de un “trivial bíblico” se tratara han de ser nuestras consignas de respuesta ante el dolor ajeno.

¡Hagámoslo entonces, y para eso te propongo ESTE PLAN!



Hoy sabemos que 3 de los grandes problemas que enfrentamos a nivel de salud mental son  
**ESTRÉS – ANSIEDAD – DEPRESIÓN**

Tienen que ver, **RESPECTIVAMENTE**, con situaciones de  
**INGOBERNABILIDAD – INCERTIDUMBRE – INDEFENSIÓN**

La cuestión ahora es:  
¿cómo podemos conectar estos asuntos con lo que Dios hace en las personas?

¡Tengamos conversaciones ajustadas a lo que cada persona vive!

# #1

## EN EL ESTRÉS...

### LA PERSONA SE SIENTE **DESBORDADA**, FÍSICA Y PSICOLÓGICAMENTE.

- Considera su situación demasiado enorme como para abordarla con éxito, y se ve falto de recursos para superarla.
- ¿Qué te parece presentarle...
  - al Dios todopoderoso que controla cada situación,
  - que junto con la circunstancia que permite nos da también la salida,
  - que en el camino nos transforma, incluso aunque la situación no cambie necesariamente,
  - y que puede multiplicar nuestros recursos,
  - dándonos alas donde apenas podemos caminar,
  - proporcionándonos una familia que contribuye a sostenernos,
  - y haciéndose presente a través de quienes nos ayudan?
- ¿Podría ser útil un enfoque así para una persona en medio de su estrés/desbordamiento?

Puede ayudarte leer el Salmo 37.

# #2

## EN LA ANSIEDAD...

### LA PERSONA MANEJA MAL LAS INCERTIDUMBRES, VIVE PREOCUPADA, Y SU CUERPO LO MANIFIESTA CON SÍNTOMAS.

- Está intentando tenerlo todo controlado, atar todos los cabos, y no encuentra descanso, porque no sabe qué le está pasando. El mundo le parece un lugar demasiado peligroso, y vive en hiper-alerta constante.
- ¿Qué te parece presentarle...
  - al Dios que lo sabe todo, para quien no existe la incertidumbre,
  - que nos acompaña en el día de la angustia y nos dice "Yo estoy contigo",
  - que no deja que ni siquiera un cabello nuestro caiga al suelo sin Su permiso,
  - que sabe exactamente cuál es nuestra necesidad y se deleita el cubrirla, aunque no siempre sea de la forma que esperamos,
  - que nos cubre con Sus plumas, donde podemos estar seguros,
  - que manda a Sus ángeles cerca de nosotros, para cuidarnos
  - y que sigue haciendo que todo funcione incluso mientras dormimos, sin que sepamos cómo, porque Él no descansa?
- ¿Podría ser útil un enfoque así para una persona en medio de su ansiedad/incertidumbre?

Puede ayudarte leer el Somo 91.

# #3

## EN LA DEPRESIÓN...

LA PERSONA SE SIENTE RESIGNADA,  
**INDEFENSA** ANTE LA VIDA,  
Y A PUNTO DE TIRAR LA TOALLA.

- Un estado de ánimo hundido suele ser el fruto de un proceso largo en el que, quizá, se han postergado decisiones que ya no esperan más, se ha intentado mucho (pero sin éxito) para poner en orden las emociones, quizá la vida se ha ido complicando por momentos... y uno se siente impotente ante lo que tiene delante. Cree que no se puede hacer nada más y que lo que queda es, simplemente, rendirse y dejarse morir.
- ¿Qué te parece presentarle...
  - al Dios que no conoce de imposibles,
  - al que te puedes acercar en todo momento y lugar
  - diciéndole “Ayuda a mi incredulidad o a mi falta de fuerzas y ánimo”,
  - que puede usar ese momento que vives para hacerse más palpable que nunca y ser conocido de forma extra-personal por quienes le buscan
  - que te dice que camina contigo en el desierto, en el valle de sombra de muerte, incluso, y que te proporciona el aliento necesario donde tus fuerzas te han abandonado
- ¿Podría ser útil un enfoque así para una persona en medio de su depresión/indefensión?

Puede ayudarte leer el Salmo 103.

Para cada persona **DIOS TIENE SOLUCIONES ESPECÍFICAS.**

Andar como Jesús anduvo nos ha de llevar también  
a imitarle en la forma en que Él  
traía las buenas noticias de Su Evangelio:

con conversaciones **PROFUNDAS**  
que **ESCUCHABAN** el dolor de cada cual  
y presentaban a Dios de manera **RELEVANTE.**

**" 3 CONVERSACIONES SENCILLAS SOBRE DIOS  
DESDE 3 PROBLEMAS FRECUENTES DE SALUD MENTAL"**

**#ParaQueNosVayaBien**

© 2023 Lidia Martín Torralba

*Todos los derechos reservados*



**#ParaQueNosVayaBien**  
[www.paraquenosvayabien.com](http://www.paraquenosvayabien.com)