



## DESTROZADA

*by Whitney Davis*

“Y algo dentro de mí simplemente... se destrozó... esa es la única manera en que podría describirlo”. - Ranata Suzuki

Muchas mujeres pueden identificarse con esta declaración. La salud mental es algo de lo que todas deberíamos estar conscientes y comprometidas a luchar contra eso juntas. Varios trastornos están dentro de la categoría de salud mental, pero la ansiedad y la depresión son dos de los problemas más comunes que enfrentan las mujeres. La Asociación de Ansiedad y Depresión de América (ADAA, por su sigla en Inglés) afirma que las mujeres tienen entre 2-3 veces más probabilidades de desarrollar depresión que los hombres y que el 18% de la población se ve afectada por la depresión cada año. Además, la ADAA afirma que el 23% de las mujeres luchan con problemas de

ansiedad, y sólo el 37% busca tratamiento o ayuda. La mayoría de los psicólogos creen que estas estadísticas han aumentado a lo largo de la pandemia. Los problemas de salud mental son causados por genética, química cerebral, personalidad y los acontecimientos de la vida. Estas enfermedades, que son muy reales, merecen ser tratadas auténticamente. Como cultura, necesitamos normalizar su ocurrencia y proporcionar lugares seguros para que las mujeres compartan sus luchas y busquen ayuda.

Como creyentes, tenemos una ventaja porque podemos abrazar y depender del Espíritu Santo para ayudarnos en estas luchas. También tenemos una responsabilidad de buscar ayuda de profesionales de la salud para nosotras, y otras mujeres, cuando el problema se vuelve más de lo que podemos soportar.

Charles Spurgeon dijo: “La mente puede descender mucho más bajo que el cuerpo, porque en la mente hay abismos sin fondo. La carne sólo puede soportar un cierto número de heridas y no más, pero el alma puede sangrar de diez mil maneras y morir una y otra vez a cada hora.” Te animamos a crear espacios y lugares seguros para conversaciones sobre la salud mental con las mujeres que están en tu vida.

¿Qué podemos aprender de las Escrituras acerca de cuidar nuestra salud mental?

### 1) NO ESTÁS SOLA.

La gente de Dios ha sufrido física, emocional, espiritual y mentalmente desde la caída en Génesis. Durante muchos años, la depresión, la ansiedad y los problemas de salud mental fueron temas estigmatizados de los que muchos no hablaban. Afortunadamente, más iglesias y personas reconocen la importancia de hablar de estas luchas en estos tiempos más reciente. La depresión y la ansiedad pueden obligarte a sentirte aislado y solo. Pero tenga la seguridad de que no está sola en su sufrimiento. Las estadísticas mencionadas anteriormente son testimonio de esta verdad.

Además, podemos consolarnos de que el Señor conoce muy bien nuestra lucha. Hebreos 4:15 dice: “Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo de la misma manera que nosotros, aunque sin pecado”. El Señor conoce nuestras dificultades y nuestro dolor.

### 2) NO ESTÁS SIN ESPERANZA

Desde los comienzos de los tiempos, Dios ha estado haciendo un camino para Sus hijos. Él puede ayudarle a salir de la desesperación en la que se encuentra. El Salmo 42:5 dice: “¿Por qué te desanimas, alma mía?

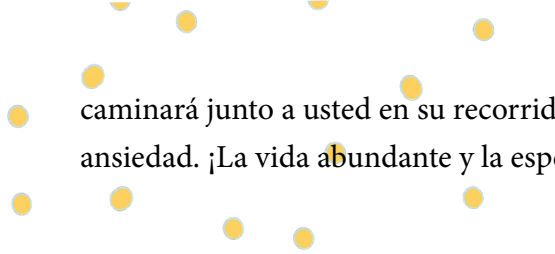
¿Por qué te inquietas dentro de mí? Espera en Dios, porque aún debo alabarlo. ¡Él es mi Dios! ¡Él es mi salvador!” A través de la muerte de Jesús, podemos tener vida. Esa es la historia de la salvación. Somos redimidas de los dolores de este mundo. Nuestro llanto puede perdurar por una noche, pero el gozo viene por la mañana (Salmo 30:5). A menudo, tenemos que caminar a través de temporadas de oscuridad para ser despojadas de nosotras mismas y hacernos dependientes del Padre. El Señor se acerca a medida que comenzamos a confiar en Él de maneras nuevas y a medida que aprendemos más acerca de Su carácter durante esta oscuridad. Lo alabaremos, nuevamente, porque nuestra salvación, redención y restauración están seguras en Él.

### 3) HAY UN VERDADERO ENEMIGO. GRAN PARTE DE LA BATALLA QUE LIBRAMOS EN LA SALUD MENTAL ESTÁ EN NUESTRA MENTE.

2 Corintios 10:3-5

“Es verdad que aún somos seres humanos, pero no luchamos como los seres humanos. Las armas con las que luchamos no son las de este mundo, sino las poderosas armas de Dios, capaces de destruir fortalezas y de desbaratar argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y de llevar cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo”.

Debemos estar en guardia para que nuestras mentes sean obedientes a Cristo. No estamos solas en este viaje. El Señor está con nosotras, y Él nos ha dado el don de la comunidad Cristiana para ayudarnos a soportar la carga de estas luchas de salud mental. Comuníquese con una mentor o amiga de confianza durante sus tiempos de crisis. Pídale que la acompañe, la anime, y oren por usted en su tiempo de oscuridad. Si está en un lugar que se siente demasiado oscuro para excavar sola, busque consejería profesional Cristiana para que le ayude. Una consejera



caminará junto a usted en su recorrido. Hay esperanza, libertad y restauración al otro lado de la depresión y la ansiedad. ¡La vida abundante y la esperanza del cielo es suya!

### INICIADORES DE CONVERSACIÓN:

- 1.) Si se siente cómoda, comparta sobre una lucha que ha experimentado con la depresión, la ansiedad o la salud mental.
- 2.) ¿Ha sentido culpa o vergüenza en momentos de depresión o ansiedad? ¿Por qué cree que ha sentido eso?
- 3.) ¿Qué es lo que más le ha ayudado durante estos tiempos?
- 4.) ¿Qué ha aprendido acerca de Jesús en estas temporadas oscuras?

### LLAMADO A LA ACCIÓN:

- 1.) Si usted está luchando con su salud mental, comuníquese con una amiga de confianza esta semana y pídale que oren y crean con ustedes por liberación y sanidad en esta área.
- 2.) Invierta un tiempo escribiendo en su diario sobre las luchas pasadas o actuales que tiene con su mente. Asegúrese de escribir algunas Escrituras en las que pueda encontrar aliento y esperanza durante estos tiempos.

Comprométase esta semana a luchar contra la depresión y la ansiedad:

Memorice el Salmo 42:5 esta semana. “¿Por qué te desanimas, alma mía? ¿Por qué te inquietas dentro de mí? Espera en Dios, porque aún debo alabarlo. ¡Él es mi Dios! ¡Él es mi salvador!”

Comprométase a pasar tiempo todos los días en oración y leer su Biblia esta semana.

