



# PIENSALO

PASOS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES



## ¿Como estás?

### 5 Pasos para recuperar tu salud mental

#### ¿Como estás?

¿Cuántas veces te han preguntado hoy cómo estás? Probablemente muchas más de las que te des cuenta. Piensa por un segundo. El cajero del supermercado probablemente te preguntó cuando estabas pagando. El mesero te preguntó cómo estabas mientras colocaba los menús y los platos en tu mesa. Tal vez alguien te envió un mensaje directo o texto para preguntar lo que estabas haciendo. Tu mamá o tu papá probablemente siempre te está preguntando cómo estuvo tu día en la escuela o en el trabajo.

La mayoría de las veces tu respuesta es muy parecida: “Estoy bien” o “estoy muy bien”. Lo entiendes. Muchas personas probablemente no quieren poner pausa a sus vidas ocupadas solamente para escuchar lo que realmente te está molestando. ¿Quién anda hablando de cuán ansioso, deprimido o herido está?

Cada segundo la gente comparte en TikTok o

SnapChat videos de ellos bailando, soñando, pasando el tiempo y sonriéndole a la vida. Pasas un minuto en Instagram y eres bombardeado con fotos usando Nikes de \$1,500, ropa deportiva de \$2,000 o pasando vacaciones lujosas en Disney o Miami Beach. Estas son las personas que tienen todo solucionado. Entienden la vida y saben cómo vivirla a plenitud. Rostros perfectos, estómagos esbeltos y risas relajadas. Cada movimiento es triunfante y elegante, cada punteo es un 100 y cada comida es maravillosa.

Pero hay algo que no parece estar bien. Si la gente es tan feliz ¿por qué los índices de depresión están aumentando más que nunca? Si todos están tranquilamente relajados en hamacas con buenas vibras en la playa, ¿cómo puede la ansiedad estar robando el sueño? Y ya que estamos hablando sobre el sueño, ¿por qué debemos dormir con nuestro teléfono? ¿Por qué los sonidos divertidos de las notificaciones de repente comienzan a estresarte? ¿Por qué los sonidos divertidos

de las notificaciones de repente comienzan a estresarte? ¿Por qué pasas horas jugando juegos aburridos solamente para escapar?

¿Por qué el abuso de los medicamentos recetados se ha extendido tanto que tienes que presentar tu licencia de conducir solo para obtener medicamentos para un resfriado? ¿Por qué tantas personas hacen doble clic en el contenido en línea que destruirá su futuro?

### ¿Qué está pasando?

Probablemente ya sabes la respuesta; la “alegría” fingida y filtrada externa no encaja con la dura realidad de los problemas de salud mental en el interior.

Jesús dijo en Juan 10:10, “El ladrón no viene más que a robar, matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia.”

**Dios ha planeado una vida de abundancia para ti, pero infortunadamente vives en un mundo en donde la salud mental está siendo silenciosamente despojada y robada.**

Cambiamos nuestra paz por ansiedad, nuestra esperanza por depresión y desesperación. En lugar de ganar, nos estamos preocupando. La satisfacción y la gratitud se pasan por alto por el derecho y el miedo a lo que perderemos. La libertad es reemplazada por la adicción y la autoestima se está evaporando en sentimientos

de inutilidad e insuficiencia.

### ¿Suenas familiar?

Mereces más en tu vida. Las siguientes páginas fueron escritas para ti porque eres importante para Dios. Él quiere que disfrutes de la vida y el ministerio una vez más. Aprenderás a vivir el momento, a tener los pensamientos correctos, a hablar las palabras correctas, a desarrollar los hábitos correctos y a elegir a los amigos correctos.

Finalmente, es hora de reducir la velocidad, usar la lupa y echar un vistazo de cerca a la verdadera situación de tu vida. Si Jesús quiere que tengas una vida abundante y alegre, entonces es hora de dejar de conformarte con algo menos.

Aprenderás a cómo presionar el botón de rebobinado y mirar hacia atrás a lo que inició alguno de tus problemas de salud mental. También hablaremos sobre algunos de los peligros de tratar de avanzar rápidamente hacia el futuro.

Pronto, evaluar cómo estás realmente se volverá tan común como cepillarte los dientes o comer. Muchas personas pasan sus vidas avanzando día tras día, moviéndose cada vez más rápido pero sin llegar a ninguna parte porque, sin saberlo, están ignorando su salud mental. La falta de comprensión sobre los problemas de salud mental puede muy posiblemente ser la verdadera razón por la que sus vidas se sienten tan caóticas y complicadas.

Nadie apunta a ser promedio. No tienes que esperar a que suceda algo mágico que de repente te dé una vida abundante. Solo tienes que comenzar en donde estás y avanzar paso a paso.

Tú y solo tú eres responsable de evaluar regularmente tu salud mental y prosperar en tu vida cotidiana. Cuando naciste, algunos te ayudaron a entrar al mundo – tu mamá, probablemente un doctor o tal vez una enfermera o dos. Pero no importa quién estuvo allí, tomaste tu primer respiro solo. Y el siguiente y el siguiente. Un día respirarás tu último aliento. Solo.

Apesar de los médicos y de las lágrimas de aquellos que dejas atrás, tomarás tu último aliento solo. ¿Cómo entonces, en ese breve tiempo entre tu nacimiento y tu muerte, de repente comienzas a pensar que otras personas son responsables por tu salud mental y tu bienestar? Nadie puede tener tus sueños y llorar tus lágrimas. Nadie puede vivir un solo momento por ti. Eres completamente responsable por cada parte.

Aceptar hoy la completa responsabilidad por tu salud mental es uno de los pasos más poderosos que puedes tomar en tu vida. Tomemos ese primer paso en tu travesía ahora.

## Capítulo 1

# Concientización: Viviendo el momento

¿Alguna vez te encuentras reviviendo tus fracasos pasados? ¿Por qué hice eso? ¿Por qué dije eso? ¿Por qué no hice eso en lugar de aquello? O tal vez te encuentras preocupándote por el futuro. ¿Terminaré la escuela? ¿Podré conseguir un trabajo? ¿Encontraré a alguien con quien casarme? ¿Mis elecciones destruirán mi futuro?

Y con qué frecuencia eres completamente ajeno a tu entorno, ignorando lo que está sucediendo a tu alrededor mientras bloqueas todo y te enfocas intensamente en tu teléfono. Hmm. Ella tiene novio. Él tiene novia. Ella se ve muy bien esa foto. Él juega deportes. La vida de todos los demás se ve mejor que la mía.

Si eres honesto, probablemente pases mucho tiempo en estos tres tipos de pensamiento. En lugar de disfrutar del momento en el que te encuentras, pasas ese valioso tiempo lamentando el pasado, temiendo al futuro o estando más interesado en los eventos virtuales que en la

realidad que sucede a tu alrededor. El miedo a un futuro imaginario puede destruir tu capacidad de disfrutar el presente. La vergüenza o el arrepentimiento por el pasado pueden limitar tu capacidad para seguir adelante. Y no reconocer la realidad hace que tomes decisiones imprudentes. Estar activamente presente en el momento te mantiene enfocado en lo que realmente está sucediendo en tu vida en este momento.

**Concientización significa estar completamente presente y comprometido en el momento. Te ayuda a manejar tus pensamientos, controlar tus emociones y mejorar tu salud mental.**

### Beneficios de la concientización

Vivir en el presente te ayuda a:

- » Entender mejor tus emociones
- » Lidar con pensamientos difíciles
- » Sentirte más calmado
- » Estimular tu atención y concentración
- » Mejorar tus relaciones
- » Reducir síntomas de ansiedad y depresión
- » Ayuda a manejar la depresión

La concientización es un paso fundamental para la salud mental. Vivir en el pasado, el futuro o en el mundo precario en línea es dañino para tu salud mental. Depende de ti aprender a ser consciente y vivir en la realidad del momento que estas experimentando ahora.

### Colocando al pasado en su lugar

“Si tan solo hubiera podido entrar al equipo de basquetbol. Entonces tendría un lugar al que pertenecer. Podría haber hecho amigos y ser popular. En cambio no logré entrar al equipo, fallé casi cada tiro en las pruebas y todos hablan sobre eso. Estoy tan avergonzado. Si pudiera regresar el tiempo y tener otra oportunidad, todo sería mejor”.

“Si me hubiera quedado en mi antigua escuela. Todo sería más fácil. Les caía bien a los maestros. Tenía muchos amigos. Esa escuela era perfecta para mí. No me gusta mi nueva escuela. Es miserable. Me da mucho miedo ir a la escuela. ¿Cómo podré estar allí otros tres años?”

Muchas personas pasan mucho tiempo pensando sobre algo de su pasado y desearían que nunca hubiera pasado o desean que su vida actual fuera como lo fue en el pasado en lugar de ser lo que

actualmente es. Ya sea que te arrepientas de algo malo o anheles algo bueno, el pasar mucho tiempo pensando sobre el pasado te roba el hoy. Te mantiene marginado, persiguiendo algo falso de tu pasado en lugar de estar comprometido con la belleza y maravillas del ahora.

Es más saludable aceptar la realidad del pasado que continuamente desear que las cosas hayan sido diferentes. Cuando vives en el pasado, te pierdes del presente.

### ¿Cuáles son tus opciones?

- A. Puedes pasar el tiempo estando frustrado o molesto deseando que no hubiera pasado. Puedes repasar una y otra vez en tu mente cómo las cosas hubieran sido diferentes ahora si solamente el pasado hubiera sido diferente.
- B. Puedes tratar de aprender algo de ello. Si hay una lección que debes aprender, apréndela. Eso es lo bueno sobre los errores, a menudo ofrecen algo para aprender.
- C. Puedes tomar alguna acción. Puedes comenzar ahora a tomar acciones positivas hoy que te llevarán a un mejor futuro mañana.
- D. Puedes apropiarte del error, colócalo en el pesado en donde pertenece y sigue con tu vida.

En caso de que no estes seguro, la opción A es una respuesta incorrecta. Esa es la respuesta que hace que revivas tus errores una y otra vez.

Es la que hace que dudes de tus habilidades y decisiones. Es la opción que te mantiene atrapado en el pasado en lugar de estar consciente y activo en el presente.

Las respuestas b, c y d son todas válidas.

La opción B te ayuda a encontrar algo útil en el pasado. Todos cometemos errores. Nadie tiene un pasado perfecto. Si puedes aprender algo del pasado, es excelente. Estás creciendo.

La opción C hace que sigas adelante. Si hay una acción positiva que puedas tomar en respuesta a tu pasado, eso es muy bueno también. Estás encontrando formas de lidiar con un problema.

El mejor objetivo es la respuesta d. Puedes apropiarte de tu pasado. Sí, pasó. Tuviste que cambiar de trabajo o te fue mal en una entrevista de trabajo. Acepta la realidad de tu pasado, pero no dejes que defina quién eres. No eres la suma de tus fracasos o dificultades de tu pasado.

**Tu pasado absolutamente NO dicta tu presente o forma tu futuro. A menos que lo permitas.**

Hebreos 8:12 dice, “Yo les perdonaré sus iniquidades, y nunca más me acordaré de sus pecados”. Dios no habita en lo que hiciste en tu pasado. De hecho, Él elige perdonarte por lo que hiciste y luego se olvida de ello, para nunca más recordarlo.

**Si Dios puede perdonarte, ¿no deberías poder perdonarte? Y si Dios puede olvidar tu pasado,**

**¿no deberías ser capaz de dejar ir tu pasado?**

Cuando llevas el peso de querer que la realidad de tu pasado sea diferente, te pierdes la vida que está sucediendo ahora frente a ti. Aceptar tu pasado te da libertad y paz mental.

Deja el pasado atrás, donde pertenece. Comienza a vivir en el aquí y ahora.

**\*Piensa en esto:** ¿Cuáles son las cosas en tu pasado que te causan preocupación o vergüenza? ¿Hay una lección que puedas aprender de esos errores? ¿Hay una acción que puedas tomar? ¿Debes pedirle perdón a Dios? Si no, aprópiate de tus errores. Se intencional sobre el poner tus errores del pasado en tu pasado. Elige no pensar más en ellos.

¿Extrañas cosas de tu pasado? ¿Pasas mucho tiempo pensando sobre esos días y comparándolos a tu presente? Decide hoy renunciar a mirar atrás y comienza a ver hacia delante.

**Estos son algunos consejos para dejar el pasado atrás:**

1. **Acepta la realidad.** Deja ir a la forma en la que quisieras que las cosas fueran y acepta lo que realmente son. Las personas a menudo llevan el peso de querer que sus experiencias sean diferentes a lo que son. Aceptar lo que es te da libertad y paz mental.
2. **Identifica lo que has aprendido.** El pasado es un buen maestro. Puedes aprender cosas del pasado que te ayudarán a manejar con más

éxito el presente.

3. **Perdona.** Si te estás aferrando a tu pasado, el perdón te puede liberar. El perdón no es para la persona que te hizo daño sino para tu propia libertad, salud mental y espiritual.
4. **Actúa.** Se proactivo con tu vida. Piensa sobre lo que puedes hacer para moverte a una dirección positiva y luego da el siguiente paso y ¡hazlo!
5. **Se agradecido.** Hay poder en el agradecimiento. Cada día es una oportunidad de ser agradecido. Buscar lo positivo y ser agradecido cambia tu actitud. Te enfoca en el presente en lugar del pasado.

El pasado es el pasado. No se puede cambiar. Si tratas con cada onza de la fuerza dentro de ti, no puedes cambiar el pasado. Pero puedes apropiarte de él, aprender de él y seguir adelante con tu vida.

**Coloca al pasado en donde pertenece – en el pasado.**

**Confianza en el futuro a Dios**

“Algún día me casaré y todo será maravilloso.”  
 “¿Cómo conseguiré un trabajo y podré mantenerme? ¿Cómo podré encontrar una casa y vivir solo? El futuro es un lugar muy muy intimidante”.

**“Deja ir al “pasado muerto” y al “futuro no nacido”. – Sir William Osler**

Así como algunas personas se aferran al éxito o al fracaso del pasado, otras pasan mucho tiempo fantaseando o preocupándose del futuro. Y así como vivir en el pasado no es sano, lo es vivir en el futuro.

La tendencia a preocuparnos y pensar en el futuro no deja perpetuamente cansados y ansiosos. Además, tu futuro imaginario no considera las sorpresas (tanto maravillosas como desalentadoras) con las que tendrás que lidiar. Pasar mucho tiempo pensando sobre el futuro arruina los momentos que puedes disfrutar hoy.

Obviamente, existen ocasiones en la que tienes que hacer cosas para prepararte para el futuro. Si tienes un examen el Viernes, necesitas prepararte y estudiar para el examen. Si quieres ir a la universidad, debes pensar en el futuro, llenar solicitudes, tomar pruebas de admisión y hacerlo posible.

Planificar cómo alcanzar los objetivos en el futuro es sabio. Pero cuando permaneces en ese futuro en lugar de hacer algo al respecto, se convierte en un problema. Cuando ignoras el presente por imaginarte y fantaseando sobre el futuro, estás dañando tanto tu presente y a tu futuro.

¿Estas declaraciones te suenan familiar?

1. **“Me preocupo por el futuro”.** En primer lugar, preocuparte no mejora nada. En segundo lugar, eres un hijo de Dios y él ha

prometido proveer para cada día de tu vida; cada necesidad que tengas y cada reto que enfrentes. Solo debes confiar en Él y no en un futuro imaginario. Confía en que Dios tiene uno mucho mejor del que puedes imaginarte.

2. **“Paso mucho tiempo imaginando mi futuro porque no soy feliz en el presente”.** Es fácil pensar, “Seré feliz cuando...” Cuando me gradúe de la secundaria, cuando tenga un trabajo y mucho dinero, cuando deje esta escuela, esta casa o esta ciudad. Infortunadamente, ese tipo de pensamiento no hace nada para mejorar tu futuro y te roba el gozo del presente. En lugar de pasar tiempo pensando en tu futuro imaginario, acepta tu presente, ve lo positivo en tu situación y haz algo para realmente mejorar tu futuro.

## Apaga tu dispositivo

El tiempo en la pantalla es uno de los más grandes enemigos de vivir en el presente. Es muy fácil quedarse estancado en tu dispositivo que no te das cuenta lo que pasa a tu alrededor y perder la oportunidad para conversaciones significativas en persona y estar más interesado en lo que pasa en el mundo virtual que en tu propio mundo.

Pasar mucho tiempo en la pantalla también afecta tu salud mental. Los jóvenes que pasan 7 horas al día en la pantalla tienen más posibilidad de experimentar depresión y ansiedad, están más distraídos, son menos estables emocionalmente y tienen más problemas para terminar tareas cotidianas y se les dificulta hacer más amigos que

alguien que pasa 1 hora en la pantalla. Estudios muestran que aún 4 horas al día en la pantalla puede impactar negativamente la salud mental.<sup>1</sup>

La persona promedio pasa alrededor de 2 horas al día en las redes sociales y servicios de mensajería relacionados. Muchas personas revisan su celular compulsivamente 85 veces al día.

Sean Parker, el presidente fundador de Facebook compartió el enfoque clave de su estrategia:

“El proceso de pensamiento que llevó al desarrollo de esta aplicación se enfocó en lograr que los usuarios consumieran tanto de su tiempo y atención posible. Y eso significa que les damos una dosis de dopamina de vez en cuando alguien le da me gusta o comenta sus publicaciones”.

Tus padres pueden querer tener lineamientos para tu tiempo en pantalla, pero en algún punto tu debes tomar la responsabilidad por tu tiempo en pantalla. Estas son algunas sugerencias para establecer límites en tus dispositivos:

1. **Ten un día libre de pantallas una vez al mes**
2. **Incluye una hora de actividad física (sin pantalla) todos los días.**
3. **No utilices dispositivo a la hora de la comida.**
4. **Pon a un lado las pantallas y mira a las**

1. <https://time.com/5437607/smartphones-teens-mental-health/>

**personas cuando te hablan. Toma tiempo para responder consideradamente.**

5. **Deja tus dispositivos en otro cuarto mientras duermes.**
6. **Identifica las actividades en la pantalla que te hagan sentir mal o inferior. Limita o deja esas actividades.**

Estas son algunas ideas para ayudarte a vivir en el presente y menos en las actividades virtuales. Mientras las haces, puede que encuentres otras que funcionen mejor para tu situación. La clave es darse cuenta de los problemas resultantes de pasar demasiado tiempo en la pantalla y hacer algo para mantener tu tiempo en la pantalla en un nivel moderado.

## ¿Controlas tu dispositivo o tu dispositivo te controla?

### Sensible a la presencia de Dios

¿Qué significa vivir en el presente? Significa que estés consciente de lo que sucede ahora. Significa dejar ir el pasado y no esperar el futuro. Significa vivir cada momento de tu vida consiente de que cada momento es un regalo.

Salmo 118:24 dice, “Este es el día en que el SEÑOR actuó; regocijémonos y alegrémonos en él”. Hoy es el día que el Señor hizo. No ayer; no mañana. El pasado terminó y está fuera de tu control. El futuro es impredecible y a menudo fuera de tu control.

Pero tienes el hoy. Tienes este momento que Dios hizo hoy solamente para ti y te dijo que no te preocuparas por el mañana (Mateo 6:34) o que no permanezcas en el pasado (Isaías 43:18). Por el contrario, Dios quiere que vivas todos los días con conocimiento y consciencia.

Una parte importante de vivir en el momento es recordar que Dios siempre está contigo; esperando a conectarse contigo. A menudo, las vueltas de la vida hacen que olvides que Dios está allí en cada momento, amándote, guiándote y listo para que lo busques. Mientras aprendes a vivir el momento, asegúrate de incluir a Dios.

Estas son algunas ideas útiles para ayudarte a experimentar a Dios ahora:

1. **Dios siempre está con nosotros en el presente. Es un Dios presente.** “...Porque Dios ha dicho, nunca te dejaré; jamás te abandonaré (Hebreos 13:5). Puede ser fácil pasar por alto o ignorar la presencia de Dios. Durante tu día, toma tiempo para recordar que Dios está presente y buscarlo mientras obra en tu vida.
2. **Medita en la palabra de Dios.** “¡Cuánto amo yo tu ley! Todo el día medito en ella” (Salmo 119:97). Meditar significa pensar en algo. No hay nada mejor que meditar en la Palabra de Dios. Durante el día saca la aplicación de la Biblia, lee un versículo y piensa sobre lo que significa para tu vida.
3. **Realmente escucha a la gente con la que hablas.** “Mis queridos hermanos, tengan

presente esto: Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar...” (Santiago 1:19). Escuchar les muestra a las personas que genuinamente estás interesados en ellos. Está presente ahora y escucha lo que las personas tienen que decir.

4. **Deliberadamente observa la belleza de la naturaleza.** “Los cielos cuentan la gloria de Dios, el firmamento proclama la obra de sus manos” (Salmo 19:1). Apreciar el amanecer, las montañas o una mariposa honra a Dios y te coloca en el presente. Aún la vista por la ventana puede recordarte de la habilidad creativa de Dios.
5. **Ora por bendición para otros.** “Así que recomiendo, ante todo, que se hagan plegarias, oraciones, súplicas y acciones de gracias por todos” (1 Timoteo 2:1). No tienes que orar en voz alta. Dios escucha una oración silenciosa. Mientras oras por las personas, eres consciente de ellas ahora. ¿Quién sabe cómo podría cambiar una vida porque oraste por alguien?

Acepta la práctica de vivir el “ahora”. Acepta tu realidad actual. Establece algunos límites con tus dispositivos.

Y, sobre todo, recuerda que Dios está siempre presente. Él es, “Emanuel, Dios con nosotros”. Él está contigo en cada momento de tu vida. Es tu decisión tomar tiempo para conectarte con Él y buscar su mano obradora en tu vida.

**Mientras continuamos este viaje hacia una salud mental más positiva, recuerda la base importante de vivir en el presente.**

Capítulo 2

## Teniendo los pensamientos correctos

### ¿Por qué no podemos ignorar nuestros pensamientos?

Es una mañana fría y lluviosa de lunes. La molesta alarma en tu celular te está diciendo que es hora de despertar, pero pareciera que no puedes seguir. Después de volver a dormirte por unos minutos más, despiertas en frenesí porque recuerdas que tienes un examen importante que va a impactar tu nota final. Frenéticamente tomas la primera ropa que ves, bebes un trago de jugo y comes un pedazo de pan tostado y corres hacia la puerta. Mientras comienzas a salir de la casa y te das cuenta de que no puedes ver nada porque el hielo parece haber hecho de su hogar tu parabrisas. Los minutos pasan, pero finalmente te tranquilizas esperando que el camino esté bien y puedas llegar a tiempo.

A medida que avanzas por el vecindario, te das cuenta de que algo está mal. Presionas el acelerador para ir más rápido, pero parece que hay algo que te detiene. Sin tiempo para pensar en lo que está mal, sigues avanzando. Unos minutos

más tarde comienzas a oler algo quemándose, pero ahora está a solo cinco minutos de distancia. El olor empeora cada vez más. Al girar hacia el estacionamiento en el trabajo, te miras al espejo y te das cuenta de que el humo blanco está saliendo de tu automóvil.

¿Qué pasó? Olvidaste soltar el freno de emergencia. La aceleración estancada, el olor a quemado y el humo eran signos de que algo andaba horriblemente mal, pero simplemente seguiste adelante. Ahora, en lugar de llegar tarde a la entrega del presupuesto, tienes miles de dólares en daños a tu automóvil. Así es cuando ignoramos nuestros pensamientos negativos. Esos pensamientos nos hacen operar a media velocidad y el daño a nuestra salud mental empeora cada vez más sin que nos demos cuenta de lo que está pasando.

**Es más o menos lo mismo cuando ignoramos nuestros pensamientos negativos. Nuestros pensamientos negativos hacen que operemos a la mitad y el daño a nuestra salud mental empeora y empeora sin que nos demos cuenta lo que está pasando.**

Es bastante fácil medir nuestra salud física. Si tienes tos o fiebre acudes al médico. Toman tu temperatura, tu presión arterial, tus pulmones. Pero en la mayoría de los casos cuando se trata de nuestros pensamientos negativos, seguimos avanzando, pensando que nuestra salud mental mejorará repentina y milagrosamente.

¿Alguna vez te encuentras teniendo pensamientos negativos? ¿Piensas en el peor escenario? ¿Te enfocas en las cosas que salieron mal en lugar de las cosas que salieron bien? ¿Tu primer pensamiento es, “no puedo”, en lugar de “lo intentaré”?

La Biblia dice en Proverbios 23:7, “Así como el hombre piensa en su corazón, así es él”. Es fácil leer este versículo y decirte a ti mismo la importancia de tener pensamientos positivos y optimistas. Pero ¿te das cuenta de lo que sucede cuando alguien tiene pensamientos de preocupación, miedo y negatividad?

¿Qué le sucede a tu cuerpo cuando no duermes noche tras noche peleando con tu mente sobre cosas que no puedes controlar? ¿Cómo no dormir afecta tu salud mental? ¿Qué sucede cuando pasas más tiempo tratando de descubrir el futuro que viviendo en el presente? ¿Cuáles son las consecuencias cuando ignoras el estrés y permites que la negatividad dirija tu vida? Nos guste o no, hay una conexión definitiva entre nuestra mente y nuestro cuerpo.

Según un artículo en webmd.com, los patrones de pensamiento negativo pueden resultar en baja energía, dolores de cabeza, malestar estomacal, náuseas, dolores y molestias, músculos tensos, dolor de pecho, latidos cardíacos rápidos, insomnio, resfriados e infecciones frecuentes, boca seca, dificultad para tragar, mandíbula apretada y dientes rechinantes.

Si repetidamente tienes pensamientos negativos, los resultados se vuelven más serios. Puedes esperar experimentar daño cerebral y una eventual descomposición de su sistema inmunológico y endócrino. Los investigadores encontraron que las personas con pensamientos negativos y mala salud mental tienen más probabilidades de tener ataques cardíacos y en realidad viven alrededor de 7.5 años menos que las personas optimistas. La presión arterial aumenta, la frecuencia cardíaca aumenta y los recuentos de colesterol aumentan – todo debido a los pensamientos negativos. El desgaste acelerado del pensamiento negativo resulta en úlceras, ataques de ansiedad y enfermedades cardíacas.

Eso no suena como la vida abundante que Jesús te prometió. ¿Vives con un pie en el freno? ¿Cuánto tiempo llevas ignorando las señales de advertencia? Tal vez es hora de comenzar a tomar en serio tu salud mental. Un gran punto de partida es aprender a tener los pensamientos correctos. No escogiste tu lugar de nacimiento o fecha de nacimiento. No elegiste a tus padres o hermanos. No determinas el clima o la cantidad de sal en el océano. Hay muchas cosas en la vida sobre las que no tienes control. Pero la mayor actividad de la vida sí está dentro de tu poder. Puedes elegir qué pensar.

“Destruimos argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo” (2 Corintios 10:5).

## Ganándole a la preocupación

Una excelente forma de comenzar a preguntarse cómo está todo es reconocer cualquier preocupación que puedas estar experimentando actualmente. ¿Mis esfuerzos van a ser lo suficientemente buenos? ¿Tengo amigos de verdad? Ojalá fuera más delgado... más alto... o más atractivo. No tengo suficiente tiempo. No soy lo suficientemente inteligente. ¿Por qué hay tanto conflicto en mi familia?

Todos enfrentamos desafíos en la vida. Es muy probable que estés pasando por algo en este momento que podría causarte preocupación. Podría ser una situación estresante en el trabajo o alguien en tu familia puede estar lidiando con un problema de salud grave o tu o tu cónyuge pueden estar peleando con mucha frecuencia. Posiblemente las cosas no van bien en tu iglesia o ministerio. Tal vez estés notando el declive. Ya sea que te des cuenta o no, los desafíos que enfrentas en este momento son importantes. Impactan tu vida

Cuando surgen situaciones desafiantes, si prestamos atención, podemos darnos cuenta de que hay 3 voces comunes hablando de nuestra situación.

**1) La voz de la preocupación** Esta es típicamente la primera respuesta que tenemos a las situaciones desafiantes. Piensa por un segundo en lo que estás pasando en este momento. ¿Qué desafío o problema te preocupa? Todos los tenemos. ¿Cuál

es el tuyo? Anótalo en una hoja de papel. A la voz de preocupación le encanta decir: “qué pasaría si”. Tu situación puede ser un problema legítimo para resolver, pero la voz de la preocupación quiere hacerte creer que tu problema es mucho más grande de lo que realmente es. Con la voz de la preocupación, los resfriados comunes se convierten en enfermedades debilitantes. Un desacuerdo se convierte en un divorcio. La voz de la preocupación es la voz de las tragedias, catástrofes y consecuencias insostenibles..

La mayoría de las cosas que nos preocupan nunca suceden. La voz de la preocupación nos dice lo que puede suceder pero no está cimentada en la verdad. Está cimentada en el pánico, la preocupación, el miedo y la duda.

**Ejemplo de la voz de la preocupación:** No me gusta cuando mis padres pelean. ¿Y si se divorcian? ¿Dónde viviré? ¿Tendré que cambiarme de escuela? ¿Y si las clases que tomo aquí son diferentes de las clases en mi nueva escuela? Tendré que ir a la escuela de vacaciones. ¿Y si no les agrado a mis maestros? ¿Y si no puedo ponerme al día y no hago amigos y no entro a la universidad? Esto puede destruir mi vida completa.

**\*\*Piénsalo:** ¿Qué crees que le sucede a tu salud mental cuando escuchas una voz que se especializa en el pánico y en pensar lo peor? ¿Estás tomando tiempo para examinar tus pensamientos? ¿Cuánto tiempo escuchas a la voz de la preocupación? ¿Qué te preocupa actualmente? ¿Ha aparecido la



### voz de la preocupación en esa situación?

2) **La voz de la falsa comodidad.** Debido a que nos gusta solucionar problemas, la siguiente voz que a menudo encontramos cuando enfrentamos un problema es la voz de la falsa comodidad. Esta voz aparece cuando intentas averiguar qué hacer con la situación que te preocupa. ¿Cuál es la solución al problema? A primera vista, esto parece ser beneficioso para tu salud mental. ¿Por qué no deberías pensar en una solución?

El problema con la voz de la falsa comodidad es que nunca logra su objetivo. En lugar de pensar en soluciones proactivas, esta voz comienza a buscar formas de resolver problemas que no se pueden resolver. En realidad, esta voz trata de encontrar soluciones a problemas que tal vez ni siquiera existan. La voz de la falsa comodidad te dice: “Si esto sucede, entonces podrías hacer esto y si esto sucede, podrías hacer eso”. Proporciona una falsa sensación de control porque nadie puede saber lo que el mañana traerá.

Esta voz hace que trates de resolver problemas con tus propias estrategias y habilidades en lugar de confiar en Dios. Una de las principales razones por las que la voz de la falsa comodidad es perjudicial para tu salud mental es que te hace sobreestimar lo malo y subestimar lo que Dios puede hacer.

Vemos que esto sucede en 2 Reyes capítulo 6. Un poderoso ejército de caballos y carros había rodeado a Eliseo y a algunos de sus hombres. La

situación era desesperadora.

“Por la mañana, cuando el criado del hombre de Dios se levantó para salir, vio que un ejército con caballos y carros de combate rodeaba la ciudad. ¡Ay, mi señor! exclamó el criado—. ¿Qué vamos a hacer?” (2 Reyes 6:15). El siervo reconoció el peligro e inmediatamente comenzó a buscar una solución. La voz de la falsa comodidad entró a buscar una respuesta.

El siervo no pudo encontrar una solución, pero Dios ya tenía la situación bajo control:

“No tengas miedo —respondió Eliseo—. Los que están con nosotros son más que ellos. Entonces Eliseo oró: «SEÑOR, ábrele a Guiezi los ojos para que vea». El SEÑOR así lo hizo, y el criado vio que la colina estaba llena de caballos y de carros de fuego alrededor de Eliseo” (2 Reyes 6:16-17).

Todo el tiempo la respuesta estuvo justo allí frente al sirviente, pero estaba tan preocupado que no podía verlo. Dios lo tenía bajo control, pero el siervo puso su fe en lo que podía ver con sus ojos en lugar de poner su fe en Dios y confiar en que Dios se encargaría de la situación.

¡Nosotros hacemos esto también! Olvidamos o ignoramos la intervención de Dios en nuestras vidas.

. La voz de la falsa comodidad hace que pases hora tras hora pensando en cómo resolver el problema que enfrentas con tus propios recursos y habilidades y a menudo es un problema que ha

sido imaginado por la voz de la preocupación y la voz de la falsa comodidad a menudo discuten creando pensamientos complicados y repetitivos.

La falsa comodidad recurre a su propia inteligencia y recursos para resolver problemas. Distrae tus pensamientos del papel activo que Dios quiere tener en tu vida y particularmente en tus problemas, temores y preocupaciones.

**Ejemplo de la falsa comodidad:** “Es solo una pelea. Tus padres no se van a divorciar. Si lo hacen, te puedes mudar a la casa de Emma y quedarte en la misma escuela. Sus padres probablemente nunca pelean.” (Esto probablemente lleve a la voz de la falsa comodidad a destacar algunos problemas, reales o imaginarios, con una solución ofrecida por la voz de la preocupación y sigue y sigue).

**\*Piénsalo:** ¿Alguna vez has pasado horas pensando en una solución a un problema? ¿También has pensado en las razones por las que esas soluciones no funcionarían? Mirando hacia atrás, ¿puedes reconocer la falsa comodidad en tu patrón de pensamiento?

3) **La voz sabia.** La voz sabia es muy diferente a la voz de la preocupación y a voz de la falsa comodidad. Es calmada, las circunstancias no le afectan y no es influenciada por el miedo.

La voz sabia está enfocada. Identifica y rechaza las falsas narrativas. Es la voz de la verdad. En

lugar de una mentalidad de “qué pasaría si”, la voz sabia tiene una mentalidad de “qué es esto”. Se trata de la realidad, no de problemas imaginarios. Es la voz de Dios que quiere traer paz y esperanza a tu situación y calmar los pensamientos ansiosos que a veces llenan tu mente.

Escuchemos lo que la voz sabia (la Palabra de Dios) dice acerca de la situación por la que estás pasando actualmente:

- » “De nada sirven ante el Señor la sabiduría, la inteligencia y el consejo” (Proverbios 21:30 NVI).
- » “Jesucristo es el mismo ayer y hoy y por los siglos” (Hebreos 13:8 NVI).
- » “Pero tú eres siempre el mismo, y tus años no tienen fin” (Salmos 102:27 NVI).
- » “Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman...” (Romanos 8:28 NVI).
- » “Al de carácter firme lo guardarás en perfecta paz porque en ti confía” (Isaías 26:3 NVI).
- » “No tengas miedo, porque estoy contigo...” (Génesis 26:24).
- » “¡Sé fuerte y valiente! ¡No tengas miedo ni te desanimes! Porque el SEÑOR tu Dios te acompañará dondequiera que vayas” (Josué 1:9 NVI).
- » “Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús” (Filipenses 4:7 NVI).
- » “Cuando pases por las aguas, estaré contigo...” (Isaías 43:2).
- » “...Ponte el cinturón de la verdad en tu cintura”

(Efesios 6:14).

» “Elevaré mis ojos a las montes, ¿de dónde vendrá mi socorro? Mi socorro viene de Jehová que hizo los cielos y la tierra” (Salmos 121:1-2).

**\*Piénsalo:** ¿Has olvidado lo que Dios ha dicho acerca de la situación con la que estás lidiando actualmente? ¿Te has centrado tanto en la distracción de tu desafío que has quitado los ojos de la voz sabia que quiere animarte, inspirarte, enseñarte y guiarte a la victoria?

## Dejando ir

Entonces, ¿qué haces con respecto a la situación que enfrentas actualmente? ¿Existe una estrategia para ganarse la preocupación? Antes de responder a esa pregunta, piensa en una época en la que eras más joven.

¿Alguna vez jugaste un juego de tira y encoje con alguien que era similar en tamaño y fuerza? Piensa en la sensación de ardor que la cuerda te dio a las manos mientras tirabas con todas las fuerzas. Te dolía el brazo mientras luchabas por tirar cada vez más fuerte. Pero cuando dejaste caer la cuerda, toda la lucha desapareció de repente.

¿Alguna vez nadaste en el océano y te quedaste atrapado en una marea profunda? Cuanto más duro nadabas y más esfuerzo ejercías, más lejos te llevaba el océano. Muchas personas se han ahogado tratando de nadar directamente de regreso a la orilla. Pero los expertos dicen que

la solución es nadar gradual y casualmente con la corriente. En lugar de luchar, simplemente ríndete.

Eso es lo que Dios quiere que hagas con el problema que afecta tu paz y salud mental. Tienes que dejarlo ir. Quieres resolver el problema, quieres encontrar una solución, pero en la matemática de Dios la mejor solución es simplemente ¡dejarlo ir!

La Biblia nos habla de un tiempo en que el pueblo de Dios estaba siendo rescatado de la esclavitud en Egipto. Su enemigo los persiguió y la gente comenzó a preocuparse. Tenían miedo. Estaban en una situación aparentemente sin solución. Escucharon la voz de la preocupación, esperando el peor resultado posible.

Pero Dios tenía la situación bajo control. Todo lo que la gente necesitaba hacer era entregar el problema a Dios. Éxodo 14:17 dice, “Yo voy a endurecer el corazón de los egipcios, para que los persigan. ¡Voy a cubrirme de gloria a costa del faraón y de su ejército, y de sus carros y jinetes!”

Dios cumplió lo que prometió. El pueblo vivió y sus enemigos fueron destruidos. El plan de Dios a menudo depende de nuestra capacidad de confiarle nuestra situación. Cada vez que enfrenes una situación difícil y desalentadora, recuerda que Dios te respalda. Así como cuidó de su pueblo en la Biblia, Él cuidará de ti hoy.

1 Pedro 5:7 dice: “Depositen en él toda ansiedad,

porque él cuida de ustedes”. Jesús es el epítome de la voz sabia. Deja que Jesús lleve tus cargas. Entrega tus preocupaciones. Él. Jesús te ama tanto que se ofrece a quitarte todos tus problemas, preocupaciones y ansiedad. Solo tienes que entregarlos. Deja que la voz sabia de Jesús te guíe a medida que atraviesas los momentos difíciles de la vida.

**No hay nada por lo que estemos pasando que no podamos darle a Jesús. Él puede manejar nuestras preocupaciones.**

## Todos tenemos problemas

No puedes sorprenderte cuando experimentes situaciones difíciles. Juan 16:33 dice, “... En este mundo afrontarán aflicciones, pero ¡ánimense! Yo he vencido al mundo”.

Durante los tiempos difíciles, una de las preguntas más poderosas que puedes hacerte es: ¿Cuál es la verdad?” Cuando la voz de la preocupación comience a enumerar todos los “qué pasaría si” que podrían suceder con tu situación, detente. Respira profundo. Pregúntate qué es realmente cierto o verdad. Cuando la voz de la falsa comodidad trata de ayudarte a resolver problemas sobre los que no tienes control, pregúntate cuál es la verdad acerca de Dios y su capacidad para guiarte.

Jesús modeló este tipo de pensamiento cuando fue tentado por el diablo en el desierto. Dejó atrás a todos sus amigos y familiares y pasó 40 días a solas con Dios en el desierto. Durante 40

días, no comió ningún alimento. ¡Al final de los 40 días, debe haber estado muriendo de hambre! Fue justo en ese momento que el diablo dijo: “Oye, Jesús, si eres el Hijo de Dios, convierte estas piedras en pan”.

Piensa por un minuto. ¿Qué podría decir la voz de la preocupación en ese momento? Necesitas hacerlo para demostrar quién eres. Tienes hambre, después de 40 días, ¿no mereces algo de comer? Puedes morir en el camino a casa porque no has comido nada. ¿Y luego qué?

Por el contrario, Jesús acudió a la voz sabia, la voz de la verdad. La verdad era que Jesús era el Hijo de Dios. NO necesitaba demostrarlo a nadie. Y el Dios que lo llamó al desierto, ciertamente pudo proveer comida cuando fue necesaria. Jesús cito la palabra de Dios: “No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios” (Mateo 4:4 NVI).

El diablo tentó a Jesús dos veces más y cada vez Jesús escuchó la voz de la verdad, la voz sabia. Acudió a la Palabra de Dios. Jesús es nuestro ejemplo. Él nos enseña a recordar la verdad y recordar lo que la palabra de Dios dice acerca de nuestra situación. Cuando nos preocupamos, sobreestimamos las probabilidades de que algo malo suceda, subestimamos nuestra capacidad para hacer frente y subestimamos enormemente el amor, el poder y el plan de Dios.

Tu eres responsable de tus pensamientos. Tus preocupaciones, tus pensamientos y tus

sentimientos no son reales. A menudo no son la verdad. Tus preocupaciones solamente tienen poder cuando les das poder.

## Libre de preocupaciones

Mereces tener una vida plena y productiva. Dios quiere que hagas lo imposible. Él quiere que sueñes en grande y prosperes en la vida.

En Mateo 14, Pedro le pidió a Jesús que hiciera algo fuera de lo común. Pedro, audazmente, le pidió hacer algo imposible; ¡quería caminar sobre el agua! Mientras Pedro se enfocaba en Jesús, él hizo lo imposible. Desafió las leyes de la física y caminó sobre las olas. Pero cuando comenzó a preocuparse, Pedro se hundió como una piedra.

¿Qué te preocupa? ¿Qué sueño imposible tienes? ¿Estás mirando en la dirección correcta? La preocupación impide tu capacidad de alcanzar tus sueños y vivir la vida que Dios planeó para ti. Fuiste creado para hacer cosas audaces. No dejes que la preocupación te impida vivir el mejor plan de Dios para tu vida.

Piensa por un momento en lo que sucede cuando un pez está fuera del agua. No puede respirar porque los peces tienen branquias, no pulmones. No puede caminar porque fue creado para nadar. Así como un pez no fue creado para vivir en la tierra, tú no fuiste creado para vivir con preocupación. Fuiste creado para vivir en fe.

Nuestros cuerpos, mentes y almas no funcionan como estaban destinados cuando permitimos que la preocupación domine nuestros pensamientos. Decide hoy escuchar a la voz sabia. Ten fe en Dios. Vas a vencer cualquier preocupación.

## El antídoto para la ansiedad

La ansiedad se define como un sentimiento de preocupación, nerviosismo e inquietud típicamente sobre un evento eminente o algo con un resultado incierto. Alrededor del mundo, los desórdenes de ansiedad afectan al 20.5% de los adolescentes entre las edades 15-19.

- » De acuerdo con el Instituto nacional de salud, cerca de 1 a 3 adolescentes entre las edades de 13 a 18 experimentarán un desorden de ansiedad
- » 8 de 10 de los medicamento más usados en los Estados Unidos tratan condiciones directamente relaciona a la ansiedad o al estrés.
- » Los desórdenes de ansiedad en los Estados Unidos son el problema número uno de los problemas mentales entre las mujeres y son el segundo solamente en relación con el alcohol y el abuso de drogas entre los hombres.
- » Entre 1997 y 2004, los americanos duplicaron más del doble en medicamento para la ansiedad como Xanax y Valium de \$900 millones a 2.1 billones.

Aunque pensemos que los términos preocupación y ansiedad significan lo mismo, realmente son problemas mentales muy diferentes:

- » La preocupación se enfoca más en los pensamientos en tu cabeza, mientras que la ansiedad también se siente en nuestro cuerpo.
- » La preocupación se trata sobre un tema específico, pero la ansiedad es más difícil de especificar.
- » La ansiedad es un problema de salud mental más poderoso y causa más problemas y alteración que la preocupación

La ansiedad crónica resulta en daño al hipocampo, la parte del cerebro que nos tranquiliza. Con suficiente estrés y ansiedad, las células nerviosas en el hipocampo se secan y se mueren.

La ansiedad está destruyendo la mente y la salud mental de muchas personas. Debe ser tomada con seriedad. No debe ser ignorada.

Charles Spurgeon dijo: “La ansiedad no vacía las penas de mañana, sino que solo la fuerza del hoy” Debería ser reconfortante para ti saber que la presencia de la ansiedad puede ser inevitable, pero la prisión de la ansiedad es opcional. La ansiedad es más común con las personas que piensan excesivamente. Son personas que quieren estar 100% seguras de que nunca sucederá nada malo. La voz de la falsa comodidad es prominente en sus vidas porque siempre están preocupándose, temiendo y reflexionando sobre lo que podría salir mal. Muchas veces, las personas ni siquiera pueden especificar por qué están ansiosas. La ironía es que la mayoría de las personas están tan atrapadas en tratar de controlar las cosas que no pueden controlar

(otras personas, circunstancias) que en el proceso pierden control de ellos mismos.

La ansiedad aumenta mientras nuestro control sobre una situación disminuye. **El antídoto a la ansiedad es darte cuenta de que no puedes controlar tu mundo pero puedes confiárselo a Dios.** Juan 3:30 dice, “Él debe crecer, para que yo mengue”. Mientras tu enfoque en Dios aumenta tu ansiedad disminuye.

**Siempre recuerda: Dios existe, siempre está en control y es bueno.**

En lugar de ensayar el caos del mundo, regocíjate en la soberanía de Dios. Dios es el administrador del universo. Colosenses 1:17 dice: “Él es anterior a todas las cosas, que por medio de él forman un todo coherente”. No somos víctimas de fuerzas aleatorias. Nuestro Dios es un Dios de orden y el cielo tiene un trono ocupado. Sus palabras hablaron de la vida a la existencia y Él es totalmente capaz de manejar cualquier situación que se te presente. “Todas las cosas” incluye cualquier cosa y todo lo que causa ansiedad en tu vida.

**Piénsalo: Estos son algunos versículos de la Biblia que te ayudan a mantenerte enfocado en Dios. Búscalos. ¿Cuáles dos versículos hablaron más a tu vida? ¿Por qué?**

- Jeremías 17:7-8
- Filipenses 4:6-7
- Isaías 43:2
- Juan 14:277

## 4 pasos para abolir la ansiedad

Si están luchando contra la ansiedad, el enemigo quiere hacerte sentir que estás solo, que algo está mal contigo. No te sientas culpable y no te culpes. La ansiedad puede estar fuera de tu control, pero puedes vencerla con la ayuda de Dios.

### La buena nueva es: Existe un antídoto para la ansiedad

Si estas lidiando con la ansiedad, existen 4 pasos prácticos de acción que puedes dar mientras confías en que Dios te guiará en medio de lo que estás enfrentando.

1. **Cambio de nombre.** Aprende a reconocer los pensamientos de ansiedad. Llámalos por su nombre, solo una falsa alarma, con poca o ninguna base en la realidad. Cámbiales el nombre para que puedas comenzar a entender lo que estás sintiendo no es necesariamente la verdad. Recuerda, los sentimientos y los pensamientos no son hechos. Dale un nombre a esos sentimientos. Llámalos falsos o una mentira o cualquier nombre que funcione para ti. Al llamarlos lo que realmente son, comienzas a entender que realmente no quieren decir lo que dicen.
2. **Aceptación.** No trates de hacer que tus pensamientos de ansiedad se desvanezcan. Cuando más intentas resistirte a un pensamiento, más tiende a persistir. Esto

significa que si decides no pensar en tu ansiedad, es más probable que pienses en ella. Cuando te sientes ansioso, tu cerebro está hiperactivo y usa energía excesiva. Es como tener tu auto atascado en una zanja; giras y giras y giras tus ruedas, pero no puedes salir de esa zanja. Es por eso por lo que el sentimiento de “algo está mal” no parece desaparecer. No hay nada que puedas hacer para que las preocupaciones y los pensamientos de ansiedad desaparezcan de inmediato. Pero recuerda, no tienes que actuar en consecuencia. No los tomes al pie de la letra. No los escuches. Ya sabes lo que son. Son mensajes falsos. Lo más efectivo que puedes hacer, algo que te ayudará a cambiar tu cerebro para mejorar a largo plazo, es aprender a dejar de lado esos pensamientos y sentimientos y pasar al siguiente comportamiento.

3. **Cambio de enfoque.** La mejor manera de eliminar los pensamientos de ansiedad es cambiar de marcha, elegir otro comportamiento. Comienza el proceso de cambio de enfoque diciéndote a ti mismo: “Estoy experimentando un síntoma de preocupación y ansiedad. Necesito hacer otra cosa”. Esto distrae a tu cerebro de tus pensamientos ansiosos y cambia tu perspectiva. Puedes decidir dar un paseo, hacer ejercicio, escuchar música, leer, jugar un juego de computadora o disparar una pelota de baloncesto.
4. **Agradecimiento.** La ciencia ha determinado que la gratitud y la ansiedad no pueden

coexistir. Es imposible que estés ansioso y agradecido al mismo tiempo. Así como la ansiedad afecta tu salud y bienestar de una manera negativa, la gratitud afecta tu salud y bienestar, pero de una forma positiva.

Así es como la gratitud afecta tu cuerpo, mente y emociones:

### La gratitud se deshace de las emociones tóxicas

Un estudio sobre personas que buscan ayuda con su salud mental probó que la gratitud disminuía la depresión. Las personas fueron separadas en dos grupos. Un grupo tenía sesiones regulares de consejería. El segundo grupo escribió cartas de gratitud además de sus sesiones regulares de consejería. El grupo que escribió cartas de gratitud se sintió mejor más rápido y se recuperó antes.

**La gratitud reduce el dolor físico.** Un estudio del 2003 encontró que el 16% de los pacientes que llevaban un diario de gratitud tenían menos síntomas de dolor. Investigaciones posteriores encontraron que la gratitud regula el nivel de dopamina, lo que hace que se sienta menos dolor.

### La gratitud alivia la ansiedad y la depresión.

Los sentimientos de gratitud causan cambios positivos en el cerebro, lo que resulta en una mejor

2. <https://positivepsychology.com/neuroscience-of-gratitude/>

salud mental. La gratitud reduce las emociones negativas como la culpa y la vergüenza y aumenta las emociones positivas.

**La gratitud afecta la salud física.** Ser agradecido regularmente reduce significativamente las enfermedades cardíacas, la inflamación y la salud del cerebro.<sup>2</sup>

No es de extrañar que la Biblia esté llena de versículos que te animan a estar agradecido. El que creó tu cerebro y tus emociones ciertamente sabe cómo mantenerlos sanos.

Lee este maravilloso versículo bíblico:

“Den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús” (1 Tesalonicenses 5:18 NVI).

Primero, debes estar agradecido “en medio de todo”, no solo en los buenos tiempos. No solo cuando tu iglesia está creciendo y vienen nuevas personas. La gratitud también se requiere cuando el ministerio de tu mejor amigo está explotando con el crecimiento mientras tu ministerio está estancado. En los buenos y malos tiempos, en el éxito y el fracaso, en medio del desorden y el caos, Dios todavía quiere que demos gracias.

Escucha la siguiente parte: “porque este es el plan perfecto de Dios para ti”. ¿Quieres conocer el plan de Dios para tu vida? Aquí hay una gran parte. Es el plan de Dios que seas agradecido. Y no solo porque le gusta escucharte dar las gracias, sino porque sabe que es bueno para ti. Dios sabe

que la gratitud te mantiene mentalmente sano. Él te ama lo suficiente como para decirte cómo ser más feliz.

Aquí hay algunas ideas para aumentar la gratitud:

1. Cada día, di en voz alta tres cosas buenas que sucedieron. ¡Las palabras son poderosas!
2. Lleva un diario de gratitud. Anota las cosas por las que estás agradecido, tanto grandes como pequeñas.
3. Agradece a un familiar o a un amigo.<sup>3</sup>
4. Envía un mensaje de texto o DM de agradecimiento cada semana. ¡Qué manera de usar la tecnología!
5. En situaciones difíciles, busca algo positivo. Cuando las cosas se sientan difíciles pregúntate: ¿Qué es positivo en esta situación?
6. Cambia tu perspectiva. Si tienes dificultades para encontrar algo por lo que estar agradecido, mira a tu alrededor. Muchas personas estarían felices de intercambiar lugar contigo.

A pesar de que los sentimientos de ansiedad pueden resurgir, la ansiedad no tiene que controlar lo que haces. Puedes elegir tus acciones en lugar de responder robóticamente a pensamientos e impulsos negativos. No dejes que tus pensamientos o ansiedad te digan qué hacer.

3. <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/10-ways-be-more-thankful-person>

En su lugar, se el jefe. Hazte cargo y elige tomar medidas que centren tu atención en algo que no sea tu ansiedad.

**“Así como él piensa en su corazón, así es él (Proverbios 23:7).**

**Piensa en esto:** ¿Cuáles son algunas actividades que disfrutas que puedan ayudarte a cambiar el enfoque de tus pensamientos de ansiedad?

Lee las 6 ideas para aumentar la gratitud. Escoge uno y decide implementarlo en tu vida diaria.

## Capítulo 3

# Las palabras correctas

“Simplemente no soy lo suficientemente bueno. Arruino todo. No puedo hacer nada bien.”

En algún momento de tu vida, probablemente usaste esas palabras.

Si bien a muchos de nosotros se nos ha enseñado a no decir cosas desagradables sobre los demás, es posible que no se nos haya enseñado a hablar amablemente sobre nosotros mismos. Pero lo que dices de ti mismo importa. Puede ser la diferencia en lograr o no tu sueños. Puede ser la diferencia en las decisiones que tomas. Y puede afectar en gran medida tu salud mental.

**Tus pensamientos dan forma a quién eres, pero tus palabras reflejan y refuerzan lo que piensas.**

**REFLEJO.** Si tienes pensamientos positivos, tus palabras reflejarán esos pensamientos positivos, lo que resultará en palabras positivas. Pero si tienes pensamientos negativos, las palabras que digas tienden a ser negativas, reflejando la forma

en que piensas. Debido a que nuestras palabras reflejan nuestros pensamientos, podemos decir qué tan bien lo estamos haciendo con nuestro pensamiento prestando atención a lo que decimos.

**REFUERZO.** Cuando dices, “No soy lo suficientemente bueno”, no son solo palabras flotando en la atmósfera. Tus oídos escuchan esas palabras. Tu cerebro procesa esas palabras. En tu corazón, te des cuenta o no, comienzas a interiorizar esas palabras. Tus palabras negativas aumentan la probabilidad de que en realidad NO seas lo suficientemente bueno.

Esto significa que si esperas fracasar en tu trabajo, en tu vida familiar o en tu relación con Dios, es más probable que fracases. Tus palabras aumentan la posibilidad de que tu expectativa se convierta en realidad, lo que resulta en una profecía autocumplida que se hace realidad en parte porque la predijiste y creíste.

Las palabras son poderosas. Proverbios 15:4 dice: “La lengua que brinda alivio es árbol de vida; la lengua insidiosa deprime el espíritu”. Esto es cierto no solo en la forma en que hablamos con los demás, sino también en cómo hablamos de nosotros mismos: nuestro “diálogo interno”. Nuestro diálogo interno puede sanarnos, ayudarnos o herirnos y paralizarnos.

## TIPOS DE DIÁLOGO INTERNO NEGATIVO

**Personalización.** Te culpas a ti mismo por todo. Todo lo malo que sucede es tu culpa. Incluso puedes imaginar algo que aún no ha sucedido y pensar que si sucediera, sería por tu culpa. Ejemplo de personalización: No puedo creer que nuestro ministerio no esté creciendo. Todo es culpa mía. Arruiné todo. Soy un mal líder.

**Exageración.** Te enfocas en lo negativo e ignoras lo positivo. Exageras el significado de lo negativo e ignoras el potencial de lo positivo. Ejemplo de exageración: Si nuestro ministerio no crece, todos estarán enojados conmigo. Ya no me respetarán. También podría comenzar a buscar un nuevo trabajo.

**Catastrofismo.** Te imaginas lo peor que podría pasar. Esperas lo peor. No te dejas llevar por la

razón o la lógica.

**Ejemplo de catastrofismo:** *MI sermón no fue tan malo. Ahí va mi oportunidad de una iglesia más grande. Y sin una iglesia más grande, nunca podré pagar la universidad de mi hijo. He arruinado la vida de mi hijo.*

**Piénsalo:** Regresa y lee los 3 tipos de diálogo interno negativo nuevamente. Elija uno o reformule el diálogo interno negativo en diálogo interno positivo.

## 4 NIVELES DE DIÁLOGO INTERNO

Mientras comienzas a escuchar lo que dices sobre ti, observa esos 4 niveles de diálogo interno.

**Nivel 1. Aceptación negativa.** El diálogo interno más bajo y más dañino es la aceptación negativa. Sucede cuando dices algo malo o negativo sobre ti mismo y aceptas y crees lo negativo que dices. La aceptación negativa siempre obra en tu contra. Infortunadamente, ¡Es el diálogo interno más usado de todos!

Esos son algunos ejemplos de diálogo interno de aceptación negativa:

- » “No tengo la energía para...”
- » “No podría hacer eso nunca...”
- » “No sería bueno en eso...”
- » “Soy muy tímido...”

» “Siempre arruino las cosas...”

Esto es lo que sucede: Tu mente escucha y espera tus instrucciones. Y no le importa lo que le digas, “solo escucha y hace lo que dices” Programas el miedo, el recelo y el fracaso cuando dices frases de aceptación negativa sobre ti mismo. El diálogo interno de nivel 1 representa todo, desde tus recelos más simples hasta los peores temores que tienes sobre ti mismo. Este tipo de charla te dice que dudes, cuestionas tus capacidades y aceptes mucho menos que tu increíble potencial dado por Dios. Jueces 6 nos presenta a Gedeón quien era un granjero asustado. Creía que su familia era inferior y que él era el miembro más inferior de su familia. Un día, estaba trillando trigo en secreto, escondiéndose por miedo a los soldados enemigos. El ángel de Dios visitó a Gedeón y lo saludó: “Poderoso soldado, el Señor está contigo!”

Gedeón no se veía a sí mismo como un soldado valiente. No se veía a sí mismo como poderoso de ninguna manera. Su diálogo interno lo tenía convencido de que era un granjero derrotado y asustado. Pero Dios vio el potencial de Gedeón. Dios sabía que era capaz de más de lo que pensaba. Tomó un poco de esfuerzo, pero Gedeón finalmente rechazó sus palabras y creencias negativas y se convirtió en el guerrero que Dios lo llamó a ser.

Así como Dios vio el potencial en Gedeón, Él ve el vasto potencial en ti, ya sea que lo veas o no. Hablar palabras de aceptación negativa disminuye tu capacidad para alcanzar ese

potencial.

**Nivel 2 – El nivel de reconocimiento y la necesidad de cambiar.** El diálogo interno de nivel 2 usa frases como: “necesito”, “debería” o “debería hacerlo”. Este tipo de diálogo interno es perjudicial porque señala un problema o un defecto, pero no crea ninguna solución. Cuando te dices a ti mismo (o a otra persona): “Realmente necesito organizarme más”, ¿qué estás diciendo realmente? Estás diciendo: “Realmente necesito organizarme más... ¡pero no soy organizado!” Cuando completes la oración, es obvio que el mensaje es negativo. De hecho, es realmente un pensamiento de nivel 1 disfrazado

Cuando crees que deberías hacer algo, pero sabes que no lo estás haciendo, sientes culpa, decepción, desaliento y ansiedad. En Santiago 4:17, la Biblia dice que si una persona sabe lo que debe hacer pero no lo hace, es pecado. Por supuesto, te sientes culpable y angustiado si no estás haciendo lo que sientes que deberías estar haciendo. Si tu diálogo interno se centra en lo que debes hacer pero no haces, estás atrapado en un patrón de pensamiento dañino.

**Nivel 3. El nivel de decisión de cambio.** El diálogo interno de nivel 3 es el primer nivel de diálogo interno que funciona en tu favor en lugar de en contra. En este nivel reconoces la necesidad de cambiar, pero también tomas la decisión de hacer algo al respecto. El nivel 3 se caracteriza por las palabras “nunca” o “ya no lo hago”. En este nivel, dices cosas como:

- » Ya no tengo problema con lidiar con la gente en la escuela
- » Nunca como más de lo que debo
- » No me enoja cuando me critican
- » Ya no pospongo hacer algo si quiere hacerlo

Es importante decir las palabras en tiempo presente. No es suficiente decir: “Voy a dejar de procrastinar”. En lugar de eso, explícalo como si ya hubieras hecho el cambio: “Ya no procrastino”. Incluso si todavía estás procrastinando, tu cerebro escucha lo que estás diciendo. Tu cerebro eventualmente aceptará lo que escucha con frecuencia, ya sea verdadero o falso, bueno o malo. Si le dices que estás organizado, por ejemplo, tu subconsciente comenzará a organizarte. Considera este diálogo interno como una reprogramación voluntaria de tu mente para que comiences a creer lo que estás diciendo y comiences a actuar en consecuencia.

Romanos 4:17 dice que Dios crea algo de la nada. Él habló y la tierra llegó a existir. Los árboles, los océanos y los animales fueron creados por sus palabras. A lo largo de la Biblia, las palabras habladas por Dios resultaron en un cambio en el mundo y en la vida de las personas.

No eres Dios (obviamente), pero estás hecho a su imagen. Así como las palabras de Dios tienen poder, las palabras que hablas tienen poder. Cambiar tu diálogo interno tiene el poder de cambiarte. Comienza ahora mismo. Elimina las palabras negativas que dices y cree en ti.

En cambio, habla palabras vivificantes que te edifiquen, sanen tus heridas y te permitan convertirte en todo lo que Dios quiere que seas.

**Nivel 4. El nivel del mejor tu.** Este nivel de diálogo interno utiliza declaraciones de “yo soy”. Estas frases comienzan con “yo soy” y siguen con cualquier cosa positiva que quieras. Estos son algunos ejemplos:

- » Estoy tranquilo en medio del caos.
- » Soy organizado
- » Como alimentos saludables
- » No tengo miedo
- » El miedo no me controla
- » Estoy orgulloso de mí mismo

Jesús nos da ejemplos espectaculares del uso de declaraciones de “Yo soy”.

- » Yo soy la luz del mundo (Juan 8:12).
- » Yo soy el pan de vida (Juan 6:35).
- » Yo soy la resurrección y la vida (Juan 11:25).
- » Yo soy el buen pastor (Juan 10:11).
- » Yo soy el camino, la verdad y la vida (Juan 14:6).

Jesús sabía quién era. Habló palabras de poder que lo movieron hacia su destino como salvador del mundo. Jesús nunca dijo: “Soy un perdedor”. Nunca dijo: “No puedo hacerlo”. Sus palabras sobre sí mismo nunca fueron negativas. Siempre fueron positivas. Él es nuestro ejemplo. Las palabras que hables de ti mismo deben ser positivas y llenas de esperanza y entusiasmo. Recuerda, incluso en una situación que puede no

ser positiva, aún puedes usar palabras positivas en esa situación.

Este es un ejemplo de dos formas diferentes de hablar sobre la misma situación:

**NEGATIVA:** “Realmente me equivoqué hoy. Quiero decir, ¡me equivoqué! No puedo hacer nada bien. ¿Por qué hice esto? Soy tan tonto”.

**POSITIVA:** “Me equivoqué hoy, pero aprendí de ello. Sé lo que hice mal y puedo hacerlo mejor la siguiente. Soy inteligente y capaz y esto no me vencerá”.

¡Qué diferencia!

Está bien darse un poco de gracia. Si tu mejor amigo se equivocara, probablemente le ofrecerías consuelo y le darías algo de gracia y aliento. Pero cuando eres tú quien se equivocó, puedes decirte cosas a ti mismo que nunca le dirías a tu amigo o incluso a tu enemigo. Por eso es tan importante monitorear las palabras que hablas sobre ti mismo. Sé tan amable contigo mismo como lo serías contigo mismo con tu mejor amigo.

Aún mejor, aprende a verte de la forma que Dios te ve; único, amado, perdonado y creado para un propósito.

El diálogo interno fuerte te recuerda quién eres. Si no estás seguro, Dios dice que:

- » Eres único (Salmo 139:13).
- » Ere amado (Jeremías 31:3)
- » Eres precioso (1 Corintios 6:20).
- » Eres fuerte (Salmo 18:35).
- » Eres creado con un propósito (Jeremías 29:11).
- » Eres importante (1 Pedro 2:9).
- » Eres hermoso (Salmo 45:11).
- » Eres perdonado (Salmo 103:12).
- » Eres hijo de Dios (Efesios 2:19).

Es una muy mala idea discutir con Dios sobre quién eres. Él te creó y tiene un propósito y plan para tu vida. En lugar de hablar negativamente sobre ti mismo, comienza a estar de acuerdo con quién Dios dice que eres.

## ¿Cómo aplico esto a mi vida?

El diálogo interno positivo mejora tu salud y reduce el estrés. Las personas con diálogo interno positivo tienen un sistema inmunológico más saludable, menos dolor, mejor salud cardiovascular, mejor salud mental y una mayor esperanza de vida.

Si no es tu instinto natural, entonces el diálogo interno positivo requerirá práctica. Si generalmente eres pesimista, puedes aprender a cambiar tu diálogo interno para que sea más alentador y edificante. Pero formar un nuevo hábito lleva tiempo y esfuerzo. Con el tiempo tus patrones de pensamiento pueden cambiar. El diálogo interno positivo puede convertirse en la norma. Estos consejos pueden ayudarte:

1. Identifica las trampas negativas del diálogo interno. Ciertas situaciones pueden aumentar tu duda y conducir a más diálogo interno negativo. Los eventos sociales o hablar en público, por ejemplo, puede ser difícil para ti. Identificar qué promueve el diálogo interno negativo puede ayudarte a anticipar y a prepararte.
2. Revisa tus sentimientos. Para durante eventos o días malos y evalúa tu diálogo interno. ¿Se está volviendo negativo? ¿Cómo

3. puedes cambiarlo?
3. Encuentra el humor. La risa puede ayudar a aliviar el estrés y la tensión. Cuando necesites un impulso para el diálogo interno positivo, encuentra formas de reírte, como ver videos divertidos.
4. Rodéate de personas positivas. Ya sea que lo notes o no, puedes absorber la perspectiva y las emociones de las personas que te rodean. Esto incluye lo negativo y lo positivo, así que elige personas positivas cuando puedas.
5. Date afirmaciones positivas. Algunas veces, ver palabras positivas o imágenes inspiradoras puede ser suficiente para redireccionar tus pensamientos.
6. Las palabras que hablas sobre ti mismo determinan la persona en la que te convertirás<sup>4</sup>

Para muchas personas, el diálogo interno positivo no sucede instantáneamente. Es como cuando se toca el piano. Para algunos es natural y para otros requiere entrenamiento y práctica. Debes estar preparado para volver a caer en tu antiguo diálogo interno negativo. Está bien, solamente sigue practicando hasta que veas que la mayor parte de tu diálogo interno es positivo y sano en lugar de ser negativo y dañino.

**Las palabras que hablas sobre ti mismo determinan la persona en la que te convertirás**

4. <https://www.healthline.com/health/positive-self-talk#practice-daily>

## Capítulo 4

# Desarrolla los hábitos correctos

Eran las 6:30 a.m., y Ava buscó su teléfono para apagar la alarma. Una vez más se había quedado despierta más tiempo de lo previsto. Comenzó con una revisión para el examen de algebra del siguiente día, pero para ser honestos, pasó la mayor parte del tiempo desplazándose por la pantalla y chateando con amigos.

Aún somnolienta, encendió su lámpara y comenzó a prepararse para la escuela. Pasó demasiado tiempo eligiendo qué ropa usar, tomó su sudadero favorito y se puso los zapatos; primero el pie izquierdo y luego el derecho. Se lavó los dientes, arregló su cabello y se puso maquillaje. Luego revisó su teléfono para ver lo que se perdió la noche anterior.

Con poco tiempo restante, bajó corriendo las escaleras, tomó una galleta y un poco de café y salió corriendo de la casa para enfrentar el día. La mayor parte de la mañana, Ava pasó haciendo las mismas cosas que hace todas las mañanas. Sus

hábitos la movieron durante la mañana. Algunos de sus hábitos eran buenos: revisar su horario, poner su alarma, cepillarse los dientes. Algunos eran malos: quedarse despierta demasiado tarde, no elegir su ropa antes de acostarse y elegir un desayuno poco saludable. Algunos hábitos, como apagar su alarma y poner los zapatos, eran tan automáticos que ni siquiera pensaba en ellos. Al igual que nosotros, la vida de Ava está llena de hábitos. Sus hábitos formaron su día y eventualmente formarán su vida y el tipo de persona que será. A pesar del enorme impacto que nuestros hábitos tienen en nosotros, rara vez nos detenemos a evaluarlos y rara vez hacemos el esfuerzo de cambiarlos.

Es hora de asumir la responsabilidad de tus hábitos, tanto buenos como malos. ¡Comencemos!

## ¿Por qué los hábitos son importantes?

Un hábito es algo que haces regularmente. Por ejemplo, si das un paseo todos los días, entonces dar un paseo es uno de tus hábitos. Los hábitos pueden ser buenos o malos. Cepillarse los dientes regularmente es un buen hábito, pero comer 5 pastelitos todas las noches antes de acostarte es un mal hábito. Lo que haces regularmente, tus hábitos, determinan quién eres. Tu vida en ese momento es la suma de tus hábitos pasados y los actuales. Tu futuro estará influenciado en gran medida por tus hábitos. Y tu salud mental también se ve afectada por tus hábitos.

Los buenos hábitos son importantes, pero a



menudo son tus malos hábitos los que te impiden alcanzar tu máximo potencial. Puedes desarrollar todos los buenos hábitos del mundo, pero si sigues teniendo los malos junto con los buenos, tendrás dificultades para alcanzar tus metas. A veces puedes trabajar duro para hacer las cosas que crees que te harán mejor, pero olvidar concentrarte en las cosas que podrían estar saboteando tus esfuerzos para ser mejor, es igual de importante – aún mucho más importante es eliminar los malos tanto como cultivar los buenos hábitos.

¿Cuánto tiempo pasas pensando en tus hábitos? Si eres como la mayoría de las personas, probablemente pasas muy poco tiempo pensando sobre tus hábitos, así que para y piensa sobre tus hábitos en este momento. Pregúntate lo siguiente:

- » Cuáles son algunos de mis buenos hábitos?
- » ¿Cuáles son algunos de mis malos hábitos?
- » ¿En dónde estaré en 5 años si continuo con los hábitos que tengo actualmente?

Las decisiones que hagas hoy y los hábitos que cultives impactarán dónde estarás en 5 años. ¿Estás desarrollando hábitos que te impulsan al siguiente nivel o estás desarrollando hábitos que no te permiten avanzar?

**Piénsalo:** Haz un inventario de tu vida ahora mismo. ¿Cuáles son tus peores hábitos? ¿Podría ser lo que estás viendo en internet? ¿Estás pasando demasiado tiempo en las

redes sociales? ¿Estás descuidando el tiempo diario con Dios? ¿Qué hay de tu salud? ¿Estás cuidando tu cuerpo? Escribe tus 3 peores hábitos. De los 3, ¿qué más hábito necesita tu atención inmediata?

**Recuerda: Eres tan bueno como tu peor hábito.**

### ¿Qué impide que la gente cambie sus hábitos?

1. Comodidad. Los hábitos son familiares y cómodos. Son la manera fácil de administrar tu vida. Incluso si sabes que el hábito no es bueno para ti, es muy probable que tome el camino fácil y permanezcas en tu zona de confort.
2. Miedo. El miedo te dice que es demasiado tarde para cambiar. El miedo dice que ya has tomado tantas malas decisiones que es demasiado tarde para arreglarlo o cambiar de dirección. El miedo nos paraliza. La duda y la vergüenza nos paralizan. Y nos rendimos. Pero, nunca es demasiado tarde para comenzar. No importa dónde estés o lo que hayas hecho, puedes cambiar las cosas para bien.
3. Luchando por lo nuevo. Un atleta olímpico debe hacer algo más que simplemente creer en su sueño de vez en cuando. Debe continuar desarrollando hábitos que lo empujen hacia su sueño. Debe programar sus rutinas y conseguir un entrenador. Debe correr, sudar

y luchar por el crecimiento. Y debe hacerlo una y otra vez. No puedes simplemente decir que vas a comenzar un buen hábito. Debes luchar por ello. Una y otra vez. Y tendrás que dejar algunas cosas viejas atrás para captar lo nuevo.

4. Desánimo. Muchas personas deciden cambiar un hábito pero se equivocan, se desaniman y se dan por vencidas. Se necesita energía y compromiso para cambiar los hábitos. No se necesita perfección, pero exige absolutamente determinación, incluida la determinación de comenzar de nuevo cuando te equivocas.
5. Falta de autoevaluación. Algunas personas nunca cambian porque se toman el tiempo y el esfuerzo para mirarse realmente a sí mismas y pensar en cómo están viviendo. Siempre hay espacio para mejorar y crecer, pero esto no puede suceder sin examinar cómo vives y hacer cambios cuando se necesita un cambio.

### ¿Cómo cambiar un hábito?

Los hábitos pueden funcionar en tu beneficio o en tu contra. Estos son algunos ejemplos de buenos hábitos:

- Desayunar
- Lavarse las manos
- Tomar agua en lugar de sodas
- Ejercitarse regularmente
- Leer todos los días
- Pasar tiempo con la familia y amigos
- Leer la Biblia y orar todos los días

- Ir a la iglesia regularmente
- Buscar lo bueno en las situaciones

Los buenos hábitos son para tu beneficio. Te hacen más feliz y más saludable. Desarrollan tus relaciones con la gente y con Dios.

Estos son ejemplos de malos hábitos:

- No dormir lo suficiente
- Pasar mucho tiempo en las pantallas
- Enfocarse en lo negativo
- Compararse con otros
- Procrastinar
- Saltarse las comidas
- Comer mucha azúcar
- Descuidar el tiempo con Dios

Los malos hábitos están en tu contra. Te dañan física, mental y espiritualmente.

Supongamos que quieres cambiar tus hábitos y que realmente quieres mejorar en alguna área de tu vida. ¿Cómo puedes eliminar los malos hábitos e iniciar buenos?

Algunas veces puede parecer que cambiar tus hábitos es imposible. Muchas persona están estancadas en los malos hábitos, repitiendo los mismos errores y no entendiendo por qué no pueden cambiar. Los hábitos son difíciles de romper. Cada vez que lo intentamos y fallamos nos volvemos más desesperados y más críticos con nosotros mismos.

Aquí están las buenas noticias: Cambiar un hábito es definitivamente factible. Solo se necesita algo de conocimiento, algo de esfuerzo y algo de determinación.

Los buenos hábitos se pueden crear y los malos se pueden romper. Hay muchas formas de romper un mal hábito y crear uno bueno, pero la base fundamental para cambiarlo es una persona comprometida al cambio y dispuesta a tomar el primer paso. Solo debes comenzar.

Estos son algunos consejos para hacerlo más fácil:

- **Identifica claramente el hábito que quieres cambiar.** Dilo en voz alta. Escríbelo. Escribe las razones por las que deseas cambiar un mal hábito o comenzar uno bueno. Piensa en los cambios positivos que traerás a tu vida al cambiar este hábito. Visualiza el cambio. Visualízate sin el mal hábito o con un nuevo bueno.
- **Los pequeños pasos producen grandes resultados.** La parte más difícil de cambiar un hábito es pegarse a él al principio. Para hacerlo más fácil, comience un pequeño paso hacia su objetivo. Por ejemplo, si deseas comenzar a hacer ejercicio, no tienes que unirte a un gimnasio o comprometerte a horas de ejercicio cada día. En su lugar comienza con 5 minutos de ejercicio 5 días a la semana. Comienza con una meta fácil de alcanzar. Después de tener éxito con la pequeña meta, puedes aumentar gradualmente hasta el nivel que deseas alcanzar.

- **Examina tu diálogo interno.** Si crees que no eres el tipo de persona que hace ejercicio, e resultará más difícil crear un hábito de ejercicio. Si crees que no eres organizado, no puedes resistirte a los dulces o procrastinador, es posible que te resulte difícil cambiar tus hábitos en estas áreas. Cambia tu diálogo interno y te será más fácil cambiar tus hábitos.
- **No renuncies cuando falles.** Cuando te propongas cambiar un hábito, no esperes ser perfecto. Habrá momentos en los que te equivocarás. Todos los que cambian un hábito se equivocan en algún momento. No te sientas culpable cuando cometes un error. No te rindas porque cometiste un error. Reconoce el error y comienza de nuevo. En última instancia, tendrá éxito si no te rindes.<sup>5</sup>
- **Incluye a Dios en el proceso.** Ora sobre los cambios que quieres hacer en tu vida. Encuentra versículos para ayudar a cambio de hábito. Pídele a Dios que te ayude a elegir los hábitos correctos.

Recuerda, no estás cambiando un hábito para complacer a un cónyuge o un jefe. Lo haces porque tú lo vales. Tu vida es importante. Mereces alcanzar tu máximo potencial y hacer cosas magníficas. Y lo estás haciendo porque Dios tiene un plan para tu vida y su plan a menudo requiere

5. <https://jamesclear.com/good-habits>

que cambiemos. Dios te ama demasiado como para no ayudarte a convertirte en la persona que Él planifico que fueras.

**Piénsalo: ¿Cuál es ese mal hábito que te gustaría cambiar? ¿Qué pasos puedes tomar para implementar ese cambio?**

## Un estilo de vida de buenos hábitos

Tu salud mental se ve afectada por tus hábitos físicos y espirituales. Los hábitos correctos te ayudan con tu salud mental. Es importante que desarrolles hábitos positivos y saludables para tu cuerpo, hábitos espirituales productivos para una relación próspera con Dios.

Hablemos de algunos hábitos físicos y espirituales que no solo mejoran tu salud mental, sino que también tienen un impacto positivo, en todas las áreas de tu vida, incluso en la eternidad.

## LOS HáBITOS FÍSICOS CORRECTOS

### 1. Dormir lo suficiente

**¿Por qué es importante dormir?** El sueño es el tiempo en el que el cuerpo se repara y refresca. Las personas son mucho más propensas a la ansiedad y a los problemas negativos de salud mental cuando están fatigadas o han dormido mal. Los peores momentos para los problemas de salud mental tienen a suceder temprano por la mañana o tarde en la noche.

**¿Cuánto necesitas dormir?** La mayoría de los expertos en sueño están de acuerdo en que necesitas 9 a 9 ½ horas de sueño cada noche. Esto puede ser aún más de lo que necesitabas cuando tenías 10 años porque los adolescentes experimentan un segundo período de desarrollo cognitivo. Dormir es muy importante para el Desarrollo físico como la maduración del cerebro, los brotes de crecimiento y el aumento de la salud mental y afrontamiento.

¿Sabías que Jesús tomaba tiempo para descansar? Tenía un día a la semana dedicado por completo a descansar y adorar a Dios. Y cuando estaba cansado, hizo tiempo para descansar. “Entonces, Jesús dijo: “Vengan conmigo ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un poco”. Dijo esto porque había tanta gente yendo y viniendo que Jesús y sus apóstoles ni siquiera tenían tiempo para comer” (Marcos 31:6).

**Sí Jesús valoró el descanso, nosotros también debemos hacerlo.**

¿Cómo puedes descansar más? Estos son algunos consejos que podrían ayudarte a dormir mejor o por más tiempo:

- » Establece horarios regulares para acostarte y despertarte. Trata de seguir esos hábitos incluso los fines de semana o días festivos.
- » Evita la cafeína, la nicotina y el alcohol. Estas sustancias interrumpen el sueño y contribuyen a la inquietud.
- » Apaga todos tus dispositivos 1 hora antes de

acostarte.

» En la medida de lo posible, has de tu dormitorio un buen lugar para dormir. Muchas personas duermen mejor en la oscuridad en cuartos frescos. Si estás en un ambiente ruidoso, un ventilador o máquina de ruido puede ayudar.<sup>6</sup>

**Has del descanso un hábito.** Probablemente te hayas dado cuenta de eso, pero por si acaso no lo has hecho: no eres un robot. Y no estás dotado de superpoderes. Eres una persona única con dones y vocaciones únicas. Dios tiene un plan para tu vida. Pero alcanzar tu potencial y funcionar de la mejor manera significa tomarse un tiempo para descansar. El descanso es un hábito importante para cultivar.

El descanso es algo que el mundo te da como un regalo. Si quieres descansar, debes tomarlo.

**Desestimamos cuánto bien nos hace descansar verdaderamente. Y también desestimamos cuánto más podemos hacer cuando descansamos de verdad.**

**Piénsalo:** ¿Cuántas horas duermes normalmente? Si es menos de 7 horas, ¿Qué puedes hacer para dormir más?

## 2. Haz un hábito el comer saludable

**No comenzarás a comer saludable**

6. <https://kidshealth.org/en/teens/how-much-sleep.html>

**accidentalmente. Tendrás que ser intencional acerca de lo que comes.**

**¿Por qué es importante la nutrición?** Eres lo que comes. Esto aplica no solamente a tu cuerpo sino también a tu mente. Más y más estudios científicos muestran una conexión directa entre la dieta y la salud mental. Y esto es particularmente cierto para los adolescentes cuyos cerebros y cuerpos todavía se están desarrollando. Esto hace de la nutrición muy importante en esta etapa de tu vida

Debido a que una dieta saludable puede prevenir o abordar una amplia gama de desequilibrios emocionales, físico y mentales, lo que comes es muy importante. La buena noticia es que tienes control sobre lo que eliges comer, así como sobre lo que eliges no comer. Esas elecciones afectan a tu cuerpo de inmediato e impactan cómo te sientes durante las próximas 24 horas.

Además, lo que elijas comer hoy afectará tu futuro cuerpo. Seriamente. Tiene sentido establecer buenos hábitos alimenticios ahora. **¿Cómo es una dieta poco saludable?** La dieta americana estándar (SAD) se caracteriza por:

- » Baja ingesta de frutas y verduras
- » Alta ingesta de carne, lácteos, grasas y azúcar
- » Alto consumo de alimentos refinados y procesados

La dieta SAD aumenta el riesgo de cáncer, Alzheimer, enfermedades cardíacas, enfermedades intestinales inflamatorias y endurecimiento de las arterias. También afecta

negativamente la función renal, la función pulmonar, los niveles de colesterol y los síntomas del asma.

Si has estado comiendo una dieta SAD o cualquier otra poco saludable, no estás solo. Muchas personas están atrapadas en malos hábitos alimenticios. ¡Pero ánimo! Al cambiar tus hábitos puedes tener éxito en hacer que tu dieta sea más saludable. Tres hábitos poco saludable para cambiar.

**Tres hábitos poco saludables que hay que cambiar:**

- » Reducir los edulcorantes artificiales y el azúcar procesada. Posible primer paso: Reemplaza tu refresco de la tarde por una botella de agua.
- » Limita las grasas saturadas. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en animales. Las grasas más saludables se encuentran en las aceitunas, nueces, aguacates y mariscos. Posible primer paso: Reemplaza la mantequilla por aceite de oliva.
- » Evita saltarte comidas. Tu cuerpo necesita comida y agua de forma regular. Posible primer paso: Cada noche, haz un plan para cada comida para el día siguiente

Tres hábitos saludables para agregar:

7. <https://www.newportacademy.com/resources/empowering-teens/food-mood-nutrition-teen-mental-health/>  
8. <https://anxietycoach.mayoclinic.org/wp-content/uploads/2021/05/Eating-Well-Education.pdf>

» Mantente hidratado. Tu cuerpo necesita 48 onzas de agua todos los días para funcionar bien. Posible primer paso: Bebe una botella de agua tan pronto como te despiertes.

» Come muchas frutas y verduras. Posible primer paso: Incluye una fruta y una verdura en cada comida.

» Piensa en cuántos comes. Posible primer paso: Encuentra una tabla que te indique cuántas calorías necesita alguien de tu edad y altura.<sup>8</sup>

Los alimentos nutritivos pueden ser deliciosos y convenientes. Con un poco planificación, algunos cambios en sus hábitos y una fuerte determinación de comer bien, puede mejorar su salud general e impactar positivamente en tu salud mental.

**Piénsalo:** ¿Cuál es el primer cambio que quieres hacer para mejorar la nutrición de tus alimentos? ¿Qué pasos debes tomar para hacer este cambio?

## 3. Haz del ejercicio un hábito.

La vida puede ser agitada. El trabajo exige una gran cantidad de su tiempo y cuando agrega las tareas domésticas, el cuidado de los niños y todo lo demás que tiene que hacer, parece que no hay suficiente tiempo para hacerlo todo. ¿Quién tiene tiempo para hacer ejercicio?

En realidad el ejercicio es tan poderoso y beneficios que puede ser lo que te permita manejar todas tus otras responsabilidades. Hacer tiempo para ejercitarse todos los días es importante para tu mente, cuerpo y bienestar en general.

Considera estos beneficios importantes del ejercicio (de la Asociación cardiaca americana):

- » Mantiene el peso bajo control
- » Aumenta la fuerza muscular
- » Mejora la habilidad de quedarse dormido rápido y dormir bien
- » Mejora la imagen personal
- » Ayuda a manejar el estrés
- » Lucha contra la ansiedad y la depresión
- » Aumenta el entusiasmo y el optimismo.

Los expertos recomiendan de 30 a 60 minutos de movimiento en la mayoría de los días. Esto puede incluir diferentes tipos de actividades como caminar, nadar, montar en bicicleta, jugar tenis o correr. El tipo de ejercicio no es tan importante como pasar tiempo ejercitándote la mayoría de los días.

### Los hábitos más importantes de todos: los espirituales

Nada es más importante que tu relación con Dios. Nada. Sí, la forma en la que vives en esta tierra importa, pero nada en la tierra es más importante como dónde pasas la eternidad. Y nada te ayuda más en tu vida diaria como una relación sana y

personal con Dios.

Estos son los tres hábitos espirituales esenciales para desarrollar y a los que aferrarse como que tu vida dependiera de ellos. Así son de importantes:

**1. Lee la Biblia todos los días.** Esto es muy importante. El Dios que creó el universo y quien también te creó a ti elige revelarse a ti a través de este libro que cambia la vida, la Biblia. Explica el corazón de Dios para las personas, cómo quiere que vivas, cómo ser sabio y cómo descubrir la alegría. Es un modelo para conocer a Dios, para vivir bien y para pasar la eternidad en el cielo. Puedes ver que la Biblia es muy importante, así que aparta tiempo todos los días para leer la Biblia, incluso si son solo 5 minutos. Si eres nuevo en la lectura de la Biblia, encuentra una traducción que puedas entender (NVI o NTV son buenas) y comienza en el libro de Juan. No te arrepentirás del tiempo que pasarás leyendo la Biblia.

**2. Ora todos los días.** La oración no tiene que ser algo formal y elegante. Es solamente tu hablando con tu Padre celestial. Si no estás seguro de cómo orar, puedes orar el Salmo 23 o el Padre Nuestro (lo encuentras en Mateo 6:9-13). Estos ejemplos de oración son un excelente ejemplo para seguir. Por supuesto, siempre puedes usar tus propias palabras. Puedes decirle a Dios cualquier cosa. Dios quiere saber por qué estás agradecido, qué te preocupa, cuáles son tus esperanzas y tus sueños, qué dolor o problema estás experimentando. Díselo todo a Dios. Y asegúrate de estar callado

y escuchar lo que Dios quiere decirte. ¡Puede que te sorprenda!

**3. Asista a la iglesia regularmente.** La iglesia es donde aprendes acerca de Dios, haces amigos que creen lo que tú crees y encuentras un lugar para servir a los demás. Hay una iglesia por ahí que necesita lo que tienes para ofrecer tanto como tú necesitas lo que ellos tienen para dar. La iglesia es donde encuentras tu lugar en la familia de Dios. Elija una iglesia que enseñe la Biblia, asiste a ella regularmente y encuentra una manera de involucrarte y servir en la iglesia. Sé parte de algo más grande que tú mismo, sé parte de la iglesia de Dios.

Ahora es momento de considerar otros tres hábitos que pueden enriquecer tu vida y acercarte a Dios.

**1. Escucha música de alabanza y adoración.** Claro, tienes música que te gusta, pero lo más probable es que no alimente tu espíritu ni profundice tu relación con Dios. La música de adoración hace ambas cosas. Escuchar música que glorifica a Dios enfoca tu mente en el reino de Dios. De hecho, muchas personas encuentran que la música de adoración alivia la preocupación y la ansiedad. La música de adoración alimenta tu espíritu y te conecta con Dios. Agrega algo de música de adoración a tu lista de reproducción.

**2. Medita en la Biblia.** Meditar es solo reflexionar en algo. En este caso, significa pensar en algo que lees en la Biblia. Por ejemplo, Romanos 8:28 dice:

“Y sabemos que para los que aman a Dios todas las cosas obran para bien...” Leer ese versículo una vez es genial, pero pensar en ello durante el día es aún mejor. Cuando piensas en el versículo, tus temores se vuelven más pequeños, tu fe se hace más grande y creces espiritualmente.

**3. Busca formas de hacer la diferencia.** Nunca eres más como Jesús que cuando estás ayudando a otra persona y haciendo la diferencia en tu vida. Busca maneras de mostrar amabilidad o de satisfacer las necesidades. Hay personas en tu comunidad que podrían usar algo de ayuda. Cuando ayudas a otra persona, tus propios problemas parecen más pequeños, haces la vida de otra persona un poco más fácil y traes gloria a Dios. Es un ganar-ganar.

### Transformación sobrenatural

¿Alguna vez te has preguntado por qué no has cambiado tus hábitos? ¿Por qué sigues comiendo donas cuando sabes que no deberías? Si te resulta difícil cambiar, definitivamente no estás solo.

En Romanos 7:19, el apóstol Pablo dijo: “De hecho, no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero. 20 Y, si hago lo que no quiero, ya no soy yo quien lo hace, sino el pecado que habita en mí.” ¿Te suena familiar? Era cierto en los tiempos bíblicos y sigue siendo cierto hoy en día. Pablo continúa diciendo que es sólo a través de Jesús que él hace el bien en lugar del mal. Sin la ayuda de Dios, ninguno de nosotros puede hacer el bien que queremos hacer o abstenerse de hacer el mal

que no queremos hacer.

Por eso es tan importante hacer que sea un hábito leer la Biblia y orar todos los días y asistir a la iglesia regularmente. Una relación próspera con Dios hace que sea mucho más fácil adquirir buenos hábitos nuevos y duraderos y eliminar hábitos viejos y poco saludables.

Filipenses 4:13 dice: “Todo lo puedo en Cristo quién es que me fortalece”.

Al pensar en elegir los hábitos correctos y romper los hábitos incorrectos, recuerda que Dios se deleita en la transformación.

**Piénsalo:** ¿Pasas tiempo a solas con Dios? ¿Es tu relación con Dios tu prioridad? O ¿está Dios al fondo de tu lista y lo incluyes cuando tienes suficiente tiempo?

## Conclusión

Nadie quiere ser la causa de su propio fracaso en la vida, aunque a menudo lo somos. Es nuestra propio pensamiento inepto, nuestros propios malos hábitos los que arrancan la vitalidad de la vida.

**Tus propios malos hábitos pueden ser tu peor enemigo.**

Pero no tiene que ser así. Al desarrollar buenos hábitos y eliminar los malos hábitos, continuamente te acercas cada vez más a la vida

vibrante que Dios ha planeado para ti.

En 2 Corintios 13:5 Dios nos dice: “ Examínense para ver si están en la fe; pruébense a sí mismos... Puedes hacerte chequeos regulares en el dentista o en el médico. Es igual de importante examinar tu vida. ¿Has caído en algunos malos hábitos? ¿Has estado dejando escapar algunos buenos hábitos? Revisate regularmente para asegurarte de que tus hábitos te estén moviendo en la dirección correcta.

Así es como la Biblia describe al pueblo de Dios:

Dichosos los que saben aclamarte, SEÑOR, y caminan a la luz de tu presencia; los que todo el día se alegran en tu nombre y se regocijan en tu justicia. Porque tú eres su gloria y su poder; por tu buena voluntad aumentas nuestra fuerza. Tú, SEÑOR, eres nuestro escudo; tú, Santo de Israel, eres nuestro rey. -Salmo 89:15-18

Esa es la vida que Dios ha planeado para ti; bendecida, rebotante de alabanza, encantadora, disfrutable y llena de la vitalidad del mismo Dios. Qu[e tan bien sucede esto depende en gran medida de las elecciones que hagas y los hábitos que cultives.

## Capítulo 5

# Escoge los amigos correctos

Cuando piensas en amigos famosos ¿quién te viene a la mente? Tal vez pienses en Han Solo y Chewbacca en Star Wars, volando a través de la galaxia luchando por la libertad. O tal vez pienses en Timón, Pumba y Simba en el Rey León buscando comida y cantando una canción feliz.

Un buen amigo es un tesoro. Y resulta que tener buenos amigos es beneficioso de maneras inimaginables:

- » **Los buenos amigos son buenos para tu salud física.** Un círculo cercano de amigos disminuye el riesgo de tener problemas de salud como diabetes, problemas cardíacos. También disminuye la soledad lo cual también está ligado a presión sanguínea alta y abuso de sustancias.
- » **Los buenos amigos proporcionan apoyo emocional.** Un estudio con estudiantes de secundaria reportó que aquellos que están en depresión probablemente tardarían el doble en recuperarse si no tuvieran el apoyo de buenos

amigos.<sup>9</sup>

- » **Los buenos amigos reducen el estrés.** Todos experimentamos eventos estresantes. Si tienes amigos con los que puedes contar, los tiempos difíciles serán menos estresantes.
- » **Los buenos amigos te empujan a ser la mejor versión de ti.** Los buenos amigos te ayudan a ser la mejor persona que puedes ser. Te ven por quién eres y te empujan a alcanzar todo tu potencial.

9. Hill EM, Griffiths FE, House T. Spreading of healthy mood in adolescent social networks. Proc Biol Sci. 2015;282(1813):20151180. doi:10.1098/rspb.2015.1180  
10. <https://www.verywellmind.com/the-importance-of-friendship-3024371>

Los amigos te motivan a alcanzar tus metas y sueños.<sup>10</sup>

Los buenos amigos son bendiciones valiosas. ¿Pero cómo puedes escoger a amigos que te apoyen? ¿Cómo sabes quienes podrían ser “buenos amigos”?

### Tres clases de amigos

En su libro, *Necessary Endings* [Finales necesarios] el Dr. Henry Cloud habló de tres tipos de personas: sabías, necias y malvadas. Al elegir amigos, piense en estos tres tipos de personas:

**Amigos sabios.** Los amigos sabios aprenden de la experiencia y hacen ajustes. Cuando la verdad se presenta, la persona sabia la acepta y está abierta al cambio y al crecimiento. Los amigos sabios escuchan bien porque entienden que aprender viene de escuchar. Los amigos sabios siempre están aprendiendo y buscando formas de mejorarse a sí mismos.

Un amigo sabio es dueño de sus propios problemas sin culpar a alguien más por ellos. Muestran remordimiento cuando se equivocan. Se disculpan cuando se equivocan. No permiten que los problemas se conviertan en patrones. En cambio se ajustan y se adaptan.

Los amigos sabios quieren crecer y avanzar en sus vidas y quieren lo mismo para sus amigos. Están dispuestos a aceptar las críticas con amabilidad

y también son capaces de dar consejos con amabilidad. Hablar con un amigo sabio conduce a una relación más fuerte.

Sabio no significa necesariamente la persona más inteligente, más talentosa o más encantadora. Significa una persona que está aprendiendo, evolucionando y siendo dueña de sus propios problemas.

**Ejemplo de un amigo sabio:** Tienes un amigo que a menudo toma prestada una chaqueta, un sombrero, un libro o algo más. Si bien no te importa prestar algo, te molesta porque el amigo no devuelve cuando dijo que lo haría. A menudo tienes que recordarles que devuelvan tus posesiones.

Cuando le dices a tu amigo que estás molesto porque no devuelve tus cosas cuando dijo que lo haría, escucha, se disculpa y muestra remordimiento por que ha hecho. Te dice: “Tienes razón. He sido descuidado con devolver tus cosas. Ya no te pediré prestado hasta que esté seguro de que tengo un plan para devolver tus cosas con prontitud”.

Este es un amigo sabio. Escucha y se arrepiente cuando comete errores y te lastima. Y buscan la forma de cambiar su comportamiento para que el problema no continúe.

**Un amigo sabio está dispuesto a escuchar, disculparse y cambiar.**

**Los amigos necios.** Un amigo necio es lo opuesto a uno sabio. Un amigo necio trata de ajustar la verdad en lugar de ajustarse a sí mismo. Trata de justificar su comportamiento o culpar a otra persona. Un amigo necio nunca se equivoca, siempre es la culpa de otra persona. Puede tratar de echarle la culpa a ti.

También intenta minimizar el problema y convencerte de que no es tan importante o que eres el culpable de hacer demasiado del problema.

Un amigo necio tiene poca o ninguna preocupación por el dolor o la frustración que causa a los demás. Se ve a sí mismo como una víctima y no toma ninguna medida para remediar el problema. El problema es la falta de propiedad de sus propios defectos o errores y la falta de voluntad para cambiar o ajustarse.

Con un amigo necio, hablar sobre un tema conduce a un conflicto, alienación o una ruptura en la relación. En lugar de fortalecer la relación, la relación se vuelve tensa e incluso puede terminar.

Cuando se hace obvio que un amigo necio no aceptará la responsabilidad de sus acciones, es hora de decirle que hablar sobre el tema no ha ayudado y que no ha cambiado. Es hora de devolverle el problema.

**Ejemplo de un amigo tonto:** Tienes un amigo que toma prestada tus cosas y no las devuelve. Has hablado con él al respecto y no ha cambiado ni ajustado su comportamiento.

De hecho, se enoja cuando se lo mencionaste.

El siguiente paso es que le digas algo como esto: “He intentado hablar contigo sobre pedirme prestado y no devolver las cosas que pides prestadas. No has cambiado y hablar de ello no ayuda. De ahora en adelante, no dejaré que me pidas prestado nada”.

O tienes un amigo que se enoja fácilmente. Esa conversación podría ser: “Tu enojo es hiriente y ya no me gritarás más. La próxima vez que suceda, me iré”.

Con los amigos necios, debes dejar de hablar sobre el problema. En su lugar, hazle saber que debido a que hablar no ayuda, estás tomando medidas para protegerte o algo que es importante para usted. Hablar con una persona necia no es productivo, pero a veces las consecuencias harán que cambien.

**Los amigos necios no responden a la conversación, así que devuélveles el problema a ellos.**

**Amigos malvados.** Las malas personas no son razonables. Buscan destruir. A las personas malvadas les gusta ver fracasar a otros y causar intencionalmente divisiones y problemas. Con las personas malvadas, es necesario protegerse.

Permanecer en una amistad con una persona malvada es imprudente y conduce a daño para ti y a las personas que te importan.

**Ejemplo de un amigo malvado:** Tienes un amigo que mintió sobre ti a otra persona, dañando tu relación con esa persona. Esto es claramente un comportamiento hiriente y malvado. No trates de tener una conversación al respecto. En su lugar, conserva la distancia y termina la relación permanentemente y mantente lo más alejado posible.

### Mantente alejado de las personas malvadas.

Existe una diferencia entre un problema y un patrón. Un problema es algo en las acciones de alguien que necesitan terminar. Es específico, objetivo y aislado. Un patrón es diferente. Un patrón es una falla de carácter recurrente que resulta en muchos problemas. Por ejemplo, alguien que continuamente no cumple con fechas límites para tareas o a menudo te pide ayuda para solucionar un problema relacionado como la procrastinación y falta de organización.

## Cuando elijas amigos, se selectivo

### Poda

La naturaleza es una buena maestra. Un rosal lleno de flores llegó a estar así porque el jardinero se preocupó lo suficiente como para podar las ramas innecesarias. Un viñedo con una gran cosecha de uvas llegó de esa manera porque un agricultor recortó las vides menos resistentes, insalubres o muertas.

El principio de la poda también aplica a los amigos. Algunas amistades pueden no valer la pena el trabajo. Es posible que algunas relaciones no te lleven a dónde estás tratando de ir. Y a veces, te has movido en un dirección diferente y ya no “encajas” con un amigo. No es fácil terminar una amistad. Es difícil. Pero a veces es necesario. Es posible que tengas que eliminar algunas relaciones y amistades de tu vida para experimentar la paz y el gozo que Dios quiere que tengas.

Entonces, ¿cómo terminas una amistad?

A veces la amistad se disolverá por sí sola, ya que pasas menos tiempo con esa persona.

Sin embargo, algunas veces la persona te puede preguntar qué sucede contigo. En ese caso, se respetuoso con sus sentimiento pero explica que estás saliendo de esa relación para pasar más tiempo en otras áreas. Se amable y madura y trata de minimizar cualquier daño a la persona.

### Cantidad vs Calidad

Cuando se trata de amigos, es mejor tener calidad que cantidad. Puede que tengas 500 seguidores en TikTok, pero ¿tienes 3 amigos que se preocupan por ti, te conocen bien y te respaldan cuando los necesitas? Está bien tener seguidores en las redes sociales, pero no te engañes pensando que esos seguidores son amigos. Los verdaderos amigos son parte de tu vida. Los

verdaderos amigos sacrifican tiempo y energía para invertir en tu vida. Los verdaderos amigos conocen al verdadero tú.

Tu tiempo es limitado. Pasas tiempo en el trabajo, las actividades, las tareas domésticas, la familia, la iglesia y los amigos. Debido a que no tienes tanto tiempo, es importante ser selectivo con tus amigos. En lugar de esforzarte por ser querido por todos, esfuerzate por tener algunos amigos realmente cercanos.

Cuando Jesús estuvo en la tierra, pasó tiempo con sus doce discípulos. Pero era particularmente cercano con tres de ellos: Pedro, Santiago y Juan. Solo estos tres estaban presentes cuando Jesús resucitó a la hija de Jairo de entre los muertos (Vea Marcos 5:37). Solo éstos 3 estaban con Jesús en el Huerto de Getsemaní (vea Mateo 26:37-38). Estos tres amigos estuvieron con él en tiempos de victoria, así como en tiempos de desesperación. Eran amigos de verdad de alta calidad.

### Cuando se trata de elegir amigos, elige la calidad sobre la cantidad.

Idealmente, tenga un puñado de personas que realmente se preocupe por ti. Invierte tu tiempo y esfuerzo en esas relaciones.

Busque estas características en tus amigos cercanos:

- » Honestidad
- » Confianza

- » Amabilidad
- » Ayuda en ser tu mejor versión
- » Escuchan
- » Tienen objetivos y sueños
- » Están allí cuando los necesitas
- » Puedes ser tú mismo cerca de ellos

Para ser un buen amigo para alguien más, necesitas mostrar las mismas características hacia ellos.

**Piénsalo:** ¿Tienes alguna relación que necesita ser podada de tu vida? ¿Tienes amigos verdaderos que te conocen bien? ¿Qué puedes hacer para fortalecer amistades saludables?

## El factor de la amistad

“Eres la suma de las 5 personas con la que pasas más tiempo” – Jim Rohn

Tus amigos son más que solo personas con las que pasar el rato, son personas que tienen una fuerte influencia en la persona en la que te conviertes. Tus amigos pueden influir en ti para bien o para mal.

Los estudios demuestran que probablemente comenzarás a actuar como las personas con las que pasas el tiempo. Si eliges amigos que toman malas decisiones, podrías comenzar a hacer lo mismo. Si te quedas cerca de personas que van a fiestas, puedes caer en sus hábitos.

Por otro lado, si tus amigos son de voluntad fuerte, es probable que desarrolles autocontrol. Si eliges ser amigo de personas que tienen grandes metas y sueños, probablemente también lo harás. Cuando tus amigos te desafían a ser tu mejor opción, es probable que alcances tus metas.

### Es probable que te conviertas en los amigos que elijas.

Te guste o no, los amigos que elijas influyen en quién te conviertes. Tus amigos influyen cómo piensas, lo que ves, cómo te ves y las decisiones que tomes. Escógelos intencional, racional y sabiamente.

### Escucha consejos de personas mayores y sabias

La Biblia nos habla de un rey que tomó una decisión imprudente. El hombre del rey era Rehoboam (Puedes leer su historia en 1 Rey 12:1-19). Cuando se convirtió en rey de Israel, los ciudadanos estaban obligados a pagar fuertes impuestos. La gente envió un representante al rey Rehoboam pidiendo un poco de alivio a los altos impuestos y a la dura carga de trabajo. El rey pidió a sus consejeros que honrara la petición de los pueblos de ganar su lealtad.

Era un consejo sabio, con certeza. Pero entonces el rey Rehoboam preguntó a sus amigos, los chicos con los que creció, qué debía hacer. Le

dijeron que duplicara los impuestos y el trabajo y que le diera una lección a la gente.

¿A quién crees que escuchó el rey? Sí, escuchó a sus amigos. Su decisión imprudente causó una rebelión y muchos problemas para su reino.

Esto es lo importante: Algunas veces necesitas consejo de alguien que sabe más de la situación que tu y tus amigos. No dudes en buscar a personas sabias que puedan ayudarte a tomar una decisión sabia.

### ¿Quién quieres ser?

Ahora que sabes lo importante que son tus amigos, hazte estas preguntas:

- » ¿Cómo quieres que sea tu vida? ¿Qué tipo de persona quieres ser?
- » ¿Tus amigos te están ayudando a convertirte en la persona que quieres ser?
- » ¿Tus amigos te impiden convertirte en la persona que quieres ser?

Debes elegir activa y deliberadamente buenos amigos que te ayuden a crecer y prosperar. Y debes terminar activa y deliberadamente las relaciones con personas que te impiden crecer y prosperar.

Una pregunta más: **¿Qué clase de persona quiere Dios que seas?** Dios quiere que seas sabia. Él quiere que seas amable y lleno de gozo. Él quiere que alcances todo tu potencial. Y él sabe que tus

amigos pueden ayudarte o estropearlo. Por eso nos dio este versículo de la Biblia:

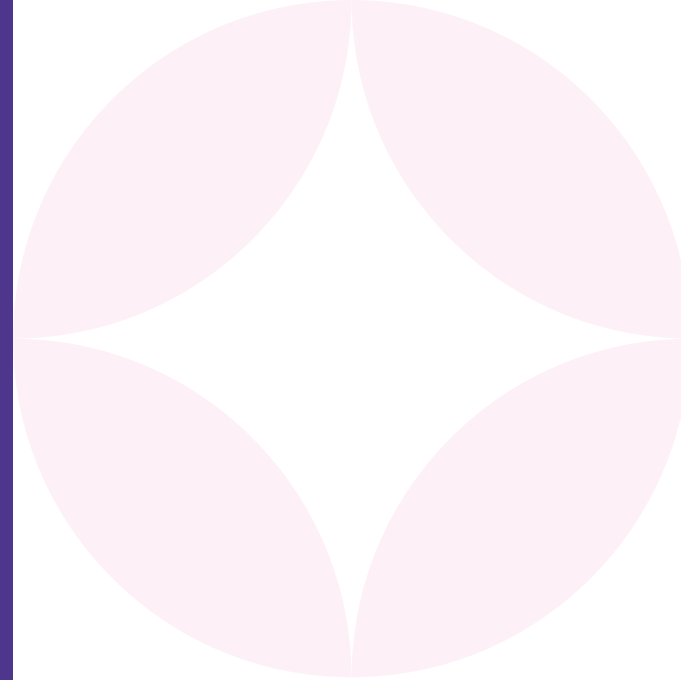
Conviértete en sabio caminando con los sabios. Pasa el tiempo con necios y observa cómo tu vida se cae en pedazos (Proverbios 13:20).

Pídele a Dios ayuda para elegir a tus amigos. Dios es la fuente de toda sabiduría. Lo última que quiere es que tu vida se desmorone. Debido a que él te ama, te dará sabiduría para elegir amigos sabios. Y él te ayudará a reconocer cuándo es el momento de terminar una amistad.

Dios es tu mejor amigo. Él siempre está contigo, listo y capaz de guiarte a medida que avanzas hacia el futuro perfecto que él ha planeado para ti.



## ¡Es por tu salud mental!



### ¡Lo hiciste!

Ahora sabes cómo mejorar tu salud mental. Hagamos una revisión rápida de lo que hablamos:

**Elige a los amigos adecuados.** Tus amigos influyen en quién te conviertes. Sea deliberado al elegir amigos. Busca amigos que sean cariñosos y honestos. Sé igual de deliberado acerca de dejar ir a los amigos que son necios, malvados o que simplemente ya no son adecuados para ti. Y no olvides tener algunas personas sabias con las que hablar cuando necesites consejo.

**Desarrolla los hábitos adecuados.** Tu cuerpo se beneficia de buenos hábitos como dormir lo suficiente, hacer ejercicio y comer alimentos saludables. Más importante aún, tu alma se

beneficia de los buenos hábitos espirituales. Es importante leer la Biblia y orar todos los días y participar regularmente en la iglesia.

**Pronuncia las palabras correctas.** Las palabras positivas traen resultados positivos. Las palabras negativas traen resultados negativos. Escucha lo que dices. Si tus palabras son a menudo negativas, haz un cambio en las palabras que hablas.

**Piensa en los pensamientos correctos.** WLa preocupación, la ansiedad y la depresión a menudo provienen de tus pensamientos. Examina cuidadosamente cómo piensas. Si pasas mucho tiempo preocupándote o imaginando cosas malas que ni siquiera han sucedido, elige cambiar tu forma de pensar. Sujeta tus pensamientos a Jesús. Tener los pensamientos correctos es muy importante para tu salud mental.

**Vive el momento.** Demasiado tiempo pensando en el pasado o el futuro no es saludable. Pasar demasiado tiempo en las pantallas también puede tener resultados negativos. Todo lo que cualquier de nosotros realmente tiene es el minuto en el que estamos. Si estamos continuamente distraídos, perdemos la belleza del momento presente y lo que es peor, podemos perder la paz y el gozo de la presencia de Dios en cada momento.

### Lee esto - ¡Es Importante!

La información en el libro te da una ruta para mejorar tu salud mental. Pero, si alguna vez

te encuentras en un lugar donde sientes que no puedes manejarlo por tu cuenta, no dudes en buscar ayuda. Si tu ansiedad o depresión es debilitante, si estás pensando en cometer suicidio, si tus problemas de salud mental son demasiado para que los manejes solo, habla con alguien. Habla con tu cónyuge, tu pastor, tu médico o alguien que pueda indicarte la ayuda que necesita.

Si se infectara tu apéndice no dudarías en ir al doctor y obtener tratamiento, ¿cierto? De la misma forma, si estás luchando con tu salud mental, no deberías dudar en buscar ayuda. Es lo correcto.

## Es tu responsabilidad

En última instancia, tus pensamientos y tus elecciones son tu responsabilidad. La vida que

vives es tu responsabilidad. La vida que vives es tu responsabilidad. Estos dos versículos en Gálatas 6:4-5 dan tres consejos sobre lo que significa vivir una vida que sea satisfactoria para ti y que sea agradable a Dios:

**Haz un examen cuidadoso de quién eres y el trabajo que se te ha dado y luego sumérgete a eso.** Conócete a ti mismo. Trabaja duro. Sumérgete en el plan de Dios para tu vida.

**No te sientas superior. No te compares con los demás. Vive con humildad.** Ninguno de nosotros es nada sin Dios. Y no compares tus dones, tus logros o tu vida con otra persona. La vida no es una competencia y la comparación es un juego perdedor.

**Cada uno debe asumir la responsabilidad de hacer lo mejor que pueda con su propia vida. Asume la responsabilidad de tu vida.**

**Toma decisiones que te muevan a hacer lo mejor que puedas ser.** Sé creativo. Dios es un creador y tú eres su hijo. No te conformes con menos que la vida vibrante, significativa y fuera de la caja que él ha planeado para ti.

## Oración de cierre

Querido Dios,

Te pido más de todo lo que me quieras dar. Quiero llenarme de tu paz y alegría. Eliminar mi preocupación, ansiedad y miedo. Guía mis pensamientos. Aviva lo que me ha sido robado o perdido en mi vida. Elijo recibir nueva vida de ti.

Cuando mis pensamientos me recuerden mis defectos, vuelve mis ojos a tu gran amor por mí, tal como soy. Cuando mis pensamientos me recuerden mis debilidades, vuelve mi corazón hacia tu fuerza. Ayúdame a asumir la responsabilidad de mi propia vida.

Me emociona todas las cosas perfectas que tienes planificadas para mi vida. Me emociona pasar la eternidad en tu presencia.

Gracias por amarme.  
En el nombre de Jesús,

Amén