



SENTIMIENTOS

La ciencia del existir

A ÉL LE IMPORTA

Conoce los medios que Dios usa para sanarte y cuál es el mejor tratamiento para ti

ANSIEDAD

Lee la lista de algunos factores para entender y lidiar con ese trastorno emocional

DEPRESIÓN

¡Hay cura! Conoce los tratamientos más recomendados



El proyecto Ángeles de Esperanza existe para llevar amor y esperanza a personas como tú. La recaudación de los recursos a través de este proyecto permite que la Red Nuevo Tiempo crezca, expandiendo su alcance y llevando la palabra de Dios a través de estudios bíblicos, la programación de la TV y la radio. Esa unión lleva esperanza y transforma miles de vidas.



¡SÉ UN ÁNGEL DE ESPERANZA!

*Haz tu donación a través
de nuestras cuentas bancarias*

Cuentas Bancarias



ARGENTINA

Asociación Argentina
De los Adventistas del Séptimo Día
0070056620000008575-1056-9
BANCO GALICIA



BOLIVIA

Central de Comunicación
Nuevo Tiempo
10000021041491
BANCO UNIÓN



CHILE

Nuevo Tiempo Chile
(Corp. Iglesia Adventista)
35401133
BANCO DE CRÉDITO E INVERSIONES

ECUADOR

Corporación Adventista
Ángeles de Esperanza
0-2007018890
PRODUBANCO



PARAGUAY

GIROS TIGO
982652000



PERÚ

AGENTE BCP
Código 18575



URUGUAY

ABITAB NET
Código 3055



 + 55 (12) 98151 0076



¡Hola!

¡Qué bueno tenerte como alumno(a) de la Escuela Bíblica de la Red Nuevo Tiempo de Comunicación!

Una de las promesas más preciosas hechas por Cristo es que tengamos vida, y vida en abundancia (Juan 10:10). Como seres humanos, no podemos separar el aspecto físico, mental y espiritual. Disfrutar de una salud plena significa estar bien en todas las áreas.

Esta guía de estudio *Sentimientos: la ciencia del existir* fue preparada con mucho cariño por la doctora Rosana Alves para que te ayude en temas actuales muy importantes, como la salud mental, la ansiedad, la depresión, entre otros.

La autora es directora académica del Neurogenesis Institute (EE. UU). Ha completado tres posdoctorados en Neurociencias (UNIFESP, USP y Marshall University [EE. UU]). A lo largo de su trayectoria ha dirigido más de 300 trabajos académicos y ha escrito más de 70 artículos sobre neurociencias, además de haber escrito algunas columnas de revistas nacionales e internacionales.

Abordando de forma práctica y sencilla los asuntos del día a día, siempre con un enfoque científico, sus enseñanzas han impactado positivamente en la vida de quienes siguen su trabajo. Esperamos que esta guía sea muy útil en tu búsqueda de la salud plena y que superes los desafíos de la vida con esperanza y confianza en Dios.

¡Que Dios te bendiga abundantemente!
¡Disfruta la lectura!

Arilton Oliveira
Gerente de la Escuela Bíblica

DERECHOS DE PUBLICACIÓN RESERVADOS A LA RED NUEVO TIEMPO DE COMUNICACIÓN.

Rodovia SP 66 – Km 86
Caixa Postal 7 – CEP: 12300-970 – Jacareí, SP -
Tel.: +55 (12) 2127 – 3121

DIRECTOR GENERAL: Antonio Oliveira Tostes
DIRECTOR FINANCIERO: Josias Souza da Silva
DIVULGACIÓN Y MARKETING: Celia Grace
E-mail: esperanza@nuevotiempo.org

Sitio Web: www.estudielabiblia.com

IMPRESIÓN: Casa Publicadora Brasileira
1ª edición / 2021

AUTOR: Rosana Alves
REVISIÓN PORTUGUÉS: Karina Huf dos Reis
Zachias Soares da Silva
TRADUCCIÓN: Jonathan Abanto
REVISIÓN ESPAÑOL Y ADAPTACIÓN: Jared

Barrenechea, Jonathan Abanto
DIRECTOR DE ARTE: Gasperazzo
DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO GRÁFICO: Jason Pereira
TAPA: Vasjan Leno

TIPOLOGÍA: *Familias* - Didot, Freight, Morganite, Swis, Switzerland

IMÁGENES: Shutterstock, Unsplash



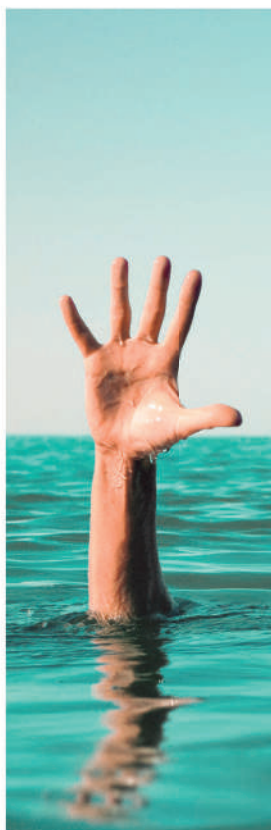
ÍNDICE



LECCIÓN UNO

*CREADOS
DE FORMA
MARAVILLOSA*

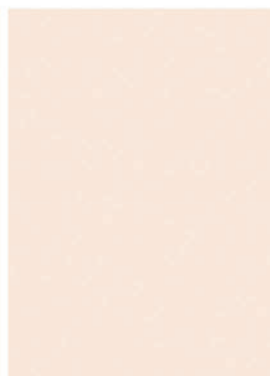
6



LECCIÓN DOS

*ÉL SIEMPRE
SE INTERESA
EN TI*

12



LECCIÓN TRES

*LOS TRAUMAS Y
LA SALUD
MENTAL*

18



LECCIÓN CUATRO

ANSIEDAD

24





LECCIÓN CINCO

DEPRESIÓN

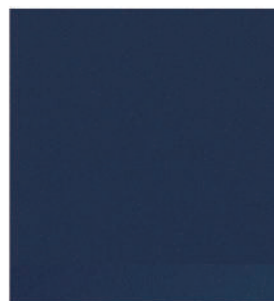
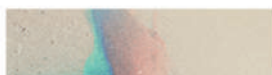
30



LECCIÓN SEIS

**TRASTORNO
OBSESIVO-
COMPULSIVO
(TOC) Y
TRASTORNO DE
ESTRÉS
POSTRAUMÁTICO
(TEPT)**

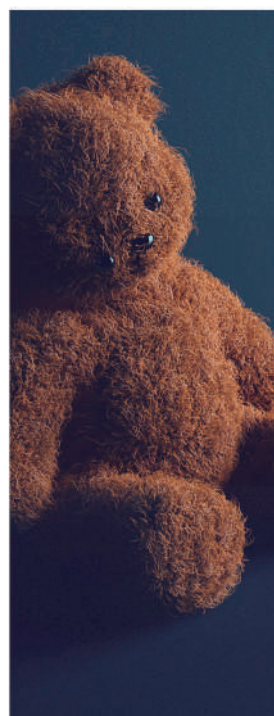
36



LECCIÓN SIETE

**VIOLENCIA Y
SALUD
MENTAL**

42



LECCIÓN OCHO

**BIENESTAR Y
CONFIANZA
EN DIOS**

48



*CREADOS DE
FORMA*
MARAVILLOSA

Como seres humanos, tenemos un cuerpo en constante transformación. Un cuerpo que siente, crece, se desarrolla y envejece. Un cuerpo en movimiento, que sigue su propio ritmo y resulta afectado por los impactos que recibe y los que él mismo produce. Nuestro cuerpo genera en nosotros mucho más que percepciones físicas del entorno: también evoca sentimientos, recuerdos y esperanzas. Felicidad o tristeza, placer o dolor: todo forma parte de la experiencia llamada vida.

Felicidad o tristeza, placer
o dolor: **todo forma
parte de la experiencia
llamada vida.**

En medio del torbellino de eventos y sentimientos que nos impactan, necesitamos constantemente decidir: continuar o renunciar a una relación, practicar ejercicios físicos o seguir insatisfechos con nuestro cuerpo, recibir o despreciar la opinión de otros. Cuando no sabemos cómo actuar frente a una situación, la actitud más inteligente que podemos adoptar es acudir a quienes puedan ayudarnos, y para eso existen los amigos, los profesionales, los libros y en primer lugar Dios.

I. ¿De quién proviene la sabiduría y el conocimiento? *Proverbios 2:6.*

Aquel que te hizo con tanta complejidad y belleza sabe lo que es mejor para ti. Más aún, él entiende tus desafíos y está presto a ayudarte señalándote el camino que debes seguir. Asimismo, de él emana toda la sabiduría para que los profesionales entiendan cada vez más sobre el sufrimiento mental y las estrategias terapéuticas apropiadas para aliviar el dolor humano.



Aquel que te
hizo con tanta
complejidad y
belleza sabe lo
que es **mejor
para ti.**

De esta manera, con el avance de la ciencia, aumenta la información disponible sobre el origen de muchas enfermedades mentales. La depresión, la ansiedad, el estrés y muchas otras psicopatologías se han descrito en trabajos que se han divulgado ampliamente.

Sabemos que las enfermedades mentales se originan en la forma en que el cerebro percibe los estímulos y reacciona ante ellos. Este órgano increíble pesa aproximadamente el **2 % del peso corporal**, pero consume el 20 % del oxígeno de la sangre y el **25 % de la glucosa del organismo**. Aun cuando pesa menos de **2 kg**, está conformado por más de **80 000 millones de células nerviosas** y desempeña un papel imprescindible en el bienestar de nuestro organismo.

2. ¿De qué se admira el salmista David?
Salmos 139:14.



El cerebro es maravilloso. Los científicos han investigado sus capacidades, pero están lejos de develar todos sus misterios. ¿Sabías que el cerebro de la mujer crece luego de dar a luz? ¡Así es! De manera inadvertida, ocurren cambios hormonales en la madre luego del nacimiento del bebé. Estos cambios hormonales son responsables de la alteración anatómica observada en regiones involucradas con el razonamiento, la motivación y la emoción. Las principales áreas alteradas son el hipocampo (asociado con el aprendizaje y la memoria), el hipotálamo (asociado con la motivación y el sentimiento maternal), la sustancia negra y la amígdala (asociadas con la recompensa y el procesamiento emocional), el lóbulo

parietal (asociado con la integración sensorial) y la corteza prefrontal (asociada con el razonamiento y la toma de decisiones). Estas alteraciones le confieren a la mujer una mejor capacidad para cuidar del bebé que acaba de llegar al mundo. ¿No es increíble?

Asimismo, una de las funciones más sorprendentes del cerebro es la capacidad de analizar una situación, por más compleja que sea, y tomar una decisión que resultará en beneficios y felicidad. Para ello, es crucial recibir información correcta, a fin de aumentar las probabilidades de acertar. Con todo, es indispensable confiar en Dios para alcanzar la felicidad incluso en medio de las dificultades de la vida.

3. ¿Qué elemento constituye una pieza clave para el bienestar del individuo?

Marcos 10:52; Juan 7:38.

Se considera que la espiritualidad es una pieza clave para el bienestar del individuo. La fe en Dios trae innumerables beneficios. A pesar de ser un tema complejo y de generarse muchas veces discusiones acaloradas en torno a ella, la fe ocupa un lugar importante en el día a día y genera calidad de vida.

La fe le confiere al ser humano la capacidad de enfrentar con valentía los problemas sin perder la esperanza. Trae paz interior, sentido a la vida y alivio a los problemas emocionales, ¡y muchas veces hasta los resuelve! En fin, la fe se encuentra íntimamente ligada a la felicidad.

Por ser una experiencia compleja, la espiritualidad activa muchas partes del cerebro. Las experiencias espirituales activan las regiones implicadas en el alivio del dolor, en el placer y en el altruismo. El lóbulo parietal derecho, región situada un poco más arriba de la oreja, está relacionado con la creencia en el poder divino. Es interesante que esta misma región disminuye la atención en uno mismo y permite pensar en el bienestar de los demás.



4.

¿Qué es inevitable afrontar en un mundo de pecado?

Salmos 6:7; Juan 16:33; 1 Pedro 5:10.

PARA PENSAR



No es el plan de Dios que suframos. Él mismo dijo que es necesario que vivamos libre de las emociones perjudiciales. **El plan de Dios es que tengamos vida, y vida en abundancia** (Juan 10:10). Jesús también manifestó que no desea que vivamos ansiosos (Mateo 6:25-27), pero no dijo que deberíamos librarnos solos de los trastornos. Al contrario, él enfatizó la importancia de conectarnos con Dios y con nuestros semejantes, y mostró que esto es esencial para la salud y la felicidad.

Por eso, te invitamos a reconocer algunos síntomas del daño emocional y, en cuanto sea necesario, buscar ayuda. Pero, sobre todo, queremos reforzar en ti **la importancia de confiar en el Dios que te creó y quiere verte feliz.**





MI DECISIÓN

En este estudio he aprendido que, aunque soy una creación maravillosa de Dios, el sufrimiento y las aflicciones forman parte de la vida. Sin embargo, también he comprendido que Dios está trabajando en mi vida para restaurarme. En caso de que perciba síntomas de algún daño emocional, deseo seguir confiando en Dios y buscar ayuda.

☐ Sí

☐ No

Aunque la espiritualidad desempeñe un papel fundamental para la salud física y emocional del individuo, no significa que las personas que ejercitan la espiritualidad no sufrirán. El sufrimiento es inherente al ser humano, y en cualquier momento de la vida toda persona puede padecer alguna enfermedad. Por ello, las religiones reconocen que todos pueden sufrir, y en respuesta ofrecen un soporte necesario para esos momentos de dolor.

Muchos creen que los trastornos mentales no coinciden con la confianza en Dios. Hay personas que afirman que el sufrimiento psicológico evidencia contundentemente una falta de fe. Invito a aquellos que piensan así a reflexionar en las innumerables historias de la Biblia que desafían tales formas de pensar. Las patologías físicas y emocionales han acompañado a la historia de la humanidad desde que Adán y Eva desobedecieron. Desde entonces, el Creador ha usado diferentes estrategias para curar el dolor humano. Una estrategia para cada caso, un remedio para cada dolor, siempre con el objetivo de aliviar las consecuencias nefastas del pecado.



ÉL SIEMPRE SE INTERESA *EN TI*

A lo largo de la historia, las estrategias divinas para resolver los problemas humanos han sido variadas. Para Adán y Eva, Dios cosió ropas que atenuaban la vergüenza y la desesperación (Génesis 3:21). Para calmar el corazón de Elías, se manifestó en una suave brisa (1 Reyes 19:12-13). Para la menospreciada samaritana, reservó tiempo a fin de conversar a solas (Juan 4:6-9). Para la rechazada María Magdalena, demostró amor y simpatía al aceptar su ofrenda de gratitud (Mateo 26:7-12). Así, para

las diferentes dolencias existen diferentes remedios. De igual manera, así como para los malestares físicos existen los más variados tratamientos, para las inquietudes de la mente también existen innumerables tratamientos psicoterapéuticos. Para unos, la psicoterapia puede ser el método de Dios para aliviar el sufrimiento, mientras que, para otros, los cambios en las relaciones pueden ser la clave para mejorar. Si te prescriben una psicoterapia, no te niegues a llevarla, porque puede ser una de las estrategias divinas para resolver tu problema.

I. ¿Qué resulta imprescindible en todo proceso de curación?

Santiago 2:14, 17; Eclesiastés 9:10.

Si te prescriben una psicoterapia, no te niegues a llevarla, porque puede ser una de las estrategias divinas para resolver tu problema.

Debemos recordar que, en las historias bíblicas citadas arriba, Dios utiliza la «argumentación terapéutica» para iniciar el proceso de curación. Sin embargo, en todo proceso de curación y felicidad es esencial que actuemos. «¡Dios opera en quien coopera!». Esta frase refleja el siguiente pensamiento: la inercia no encaja con el modo de actuar

de Dios. Tomar decisiones y estar dispuesto a participar de manera activa en la construcción de la propia vida es indispensable para una vida significativa y más feliz. Defender la idea de que el fracaso o el éxito llegarán independientemente de lo que uno haga es tan falso como pensar que se puede aprobar un concurso público sin participar de la prueba.

2. Según Deuteronomio 30:19 y Josué 24:15, ¿qué atributo otorgó Dios a los seres humanos, pero no se encuentra en los animales?

¿SABÍAS QUE EL POLO FRONTAL LATERAL DE LA CORTEZA PREFRONTAL



- es responsable del planeamiento estratégico y de la toma de decisiones?

- El polo frontal lateral de la corteza prefrontal existe únicamente en el ser humano.

¿Crees que esta área es exclusiva del ser humano por azar? ¡De ninguna manera! Esta área fue meticulosamente construida para que dispusiéramos de la capacidad de decidir cuál es el mejor camino para seguir.

3. ¿Qué decisión vital necesitamos tomar para seguir un proceso pleno de curación?
Salmos 30:2; Jeremías 17:14; Salmos 147:3, 147:3.

Nuestra participación en la construcción de nuestra propia historia no disminuye —mucho menos anula— la necesidad que tenemos de que Dios actúe en cada detalle de nuestra vida. Él es el Regente supremo, quien conoce el fin desde el principio y, sobre todo, puede trabajar para que todas las cosas resulten en nuestro favor. No somos nada sin su presencia constante a nuestro lado orientando y dirigiendo nuestros pasos.



4.

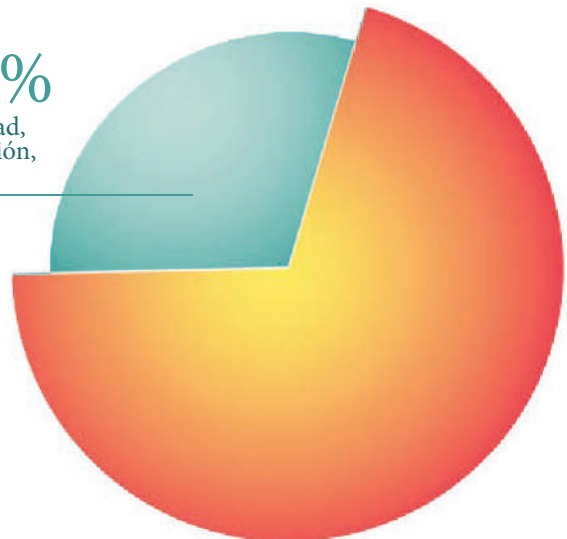
¿Cómo repercuten los problemas emocionales en la persona?

Salmos 31:9; 32:3; 38:8, 10.

Muchos están enfermos emocionalmente. La enfermedad mental puede incapacitar a la persona y en consecuencia impedir que realice sus sueños. Esto genera dolor y sufrimiento en la persona e incluso en los familiares y en los amigos. Así, muchas personas no consiguen producir los cambios que tanto anhelan en su vida porque presentan algún trastorno mental. Aunque se esfuercen al máximo, algo se les escapa de las manos. Más aún, muchos desarrollan trastornos mentales sin siquiera saberlo. Al respecto, cualquiera puede enfermarse en algún momento de la vida, dependiendo de los estímulos que recibe de sí mismo y de otros. La enfermedad puede ser pasajera o duradera, simple o compleja. Pero una cosa es cierta: enfermarnos no es algo que deseamos o algo para lo cual nos preparamos, sobre todo cuando la enfermedad es crónica y limitante.

Las estadísticas preocupan. La Organización Mundial de la Salud indica que el 30 % de la población mundial presenta algún trastorno mental, de los cuales la depresión y la ansiedad son las más recurrentes. De acuerdo con un estudio internacional, la prevalencia de trastornos mentales en la región metropolitana de Sao Paulo es la más alta registrada en 24 países y es más severa incluso que en metrópolis como Nueva York. No solo preocupa la prevalencia, sino también la negligencia en el tratamiento de estas psicopatologías. La ignorancia sobre el asunto, tanto por parte de los familiares como del propio enfermo, es la responsable de la falta de tratamiento adecuado y, en consecuencia, del aumento del sufrimiento psíquico.

30%
ansiedad,
depresión,
etc.





5.

¿Debemos avergonzarnos por padecer problemas emocionales?

¿Por qué? Lee Salmos 34:19 y Juan 16:33.

Es importante resaltar que el sufrimiento psíquico no es motivo de vergüenza, sino una condición inherente al ser humano, y nos compete a nosotros entenderla para lidiar con ella. Pero ¿es posible librarnos de la sensación subjetiva de angustia y preocupación? ¿Es posible decidir vivir libre de la ansiedad y conseguir la libertad? Para la mayoría de los casos la respuesta es ¡sí!

Nosotros decidimos si continuamos sufriendo o no. Y es precisamente en la decisión donde la mayoría de las personas se confunde, ya que muchos piensan que la decisión de por sí ya es suficiente para resolver el problema. Pero no es así. La decisión es el primer —y el más importante— paso, pero se necesitan más pasos sucesivos para restablecer la salud emocional.

PARA PENSAR



¿Sabías que puedes contar con Alguien que tiene el poder para restaurar todas las cosas? Es más, él fue quien te creó para que disfrutes de una vida llena de significado y te ama por sobre todas las cosas:

Miren lo grande que es el amor que el Padre nos ha mostrado, ¡hasta llega a hacer posible que seamos llamados hijos de Dios! Y eso es lo que de verdad somos.

1 Juan 3:1 (PDT)



Vamos a procurar entenderlo con un ejemplo bien simple. Cuando te cortas el dedo por accidente, tú decides si vas a detener o no el sangrado —si no tomas esa decisión, probablemente el sangrado se convierta en hemorragia—. El paso siguiente radica en optar por una estrategia eficaz: si se tratara de un corte simple, tú mismo lavarías la superficie lastimada y la vendarías. No obstante, si observaras que la herida es más grave, inmediatamente buscarías ayuda profesional porque sabes que no podrías resolver el daño solo. Los próximos pasos serían permitir que el equipo de salud proceda según lo necesario, utilizar la medicina que recomendó el médico, etc. Así pues, la decisión de mejorar es importantísima, pero muchas veces se necesita realizar algo más. Cuando lidiamos con los problemas emocionales también funciona la misma estrategia: si los síntomas persisten incluso después de haber cambiado algunos comportamientos y pensamientos perjudiciales, la compañía de un profesional se vuelve indispensable. El profesional va a hacer que el camino a la salud sea más corto y seguro.

Muchas veces las personas están padeciendo algún trastorno emocional sin saberlo. Por eso, en las lecciones siguientes conocerás un poco más sobre los trastornos mentales de mayor incidencia en la población. Pero antes, una nota importante: el diagnóstico correcto debe establecerlo un profesional. Por lo tanto, no emplees la información que se brindará a continuación para calificar a amigos o parientes, pero sí para combatir los preconceptos sobre el trastorno mental y para despertar el deseo de seguir un tratamiento. Hemos acabado nuestra segunda lección, pero tú sigue disfrutando del contenido de las siguientes lecciones.

MI DECISIÓN

En esta lección he entendido que los problemas emocionales afectan mi desarrollo personal, pero que hay diversos tratamientos para superarlos. También he aprendido que el ser humano es cooperador con Dios en el proceso de curación. Por eso, hoy decido cooperar con Dios en la restauración de mi salud emocional.

☐ Sí ☐ No



LOS TRAUMAS Y **LA SALUD MENTAL**



Las raíces de lo que pensamos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades se forman cuando todavía estamos en el vientre de nuestra madre. De forma misteriosa y milagrosa, comenzamos a ser esculpidos incluso antes de nacer: «Tú creaste mis entrañas; me formaste en el

vientre de mi madre», (Salmos 139:13, NVI).

Los sentimientos, los valores y las percepciones acerca de nuestra vida van construyéndose a lo largo de nuestra existencia. Así, los primeros años sentarán las bases de nuestra personalidad y, en consecuencia, influenciarán fuertemente en lo que seremos y haremos de adultos.

I. Según Proverbios 12:18 y 18:21, ¿por qué son importantes nuestras palabras?

Los primeros años sentarán las bases de nuestra personalidad y, en consecuencia, influenciarán fuertemente en lo que seremos y haremos de adultos.

De la misma forma que las palabras de aliento generan en nosotros el sentimiento de importancia y nos hacen sentir que las personas que más amamos están orgullosas de nosotros, las palabras de crítica y reproche pueden causarnos traumas. He escuchado a muchos padres hablar de sus hijos en los siguientes términos: «¡Este niño es terrible!», «¡No sé dónde tenía mi cabeza cuando me embaracé!», etc. Aun cuando fuera tan solo una forma de decir, el resultado puede ser desastroso. Muchos adultos son irrespetuosos porque, cuando eran niños, aprendieron que sus padres solo les prestaban atención cuando se portaban mal. Así pues, esta era una forma eficaz —y quizás la única— de llamar la atención.

En realidad, todos crecemos queriendo saber si pertenecemos a alguien y si de verdad se preocupan por nosotros. Siempre quisimos corresponder las expectativas de esas personas. Así, si dijeran que somos inteligentes, nos vamos a esforzar para serlo, y, por el contrario, si dijeran que somos revoltosos, la revuelta se convertirá en un comportamiento constante.

El otro extremo también puede resultar perjudicial: hay padres que desean que sus hijos sean los mejores del mundo, y por eso les exigen un comportamiento impecable y notas superiores a las de los demás. El exceso de obligaciones y expectativas pueden sobrecargar a los niños y generarles frustración y sensación de incapacidad, ya que no son perfectos.



2. ¿Qué factor es clave en la formación del niño?

Deuteronomio 30:19; Eclesiastés 7:29; Proverbios 22:6.

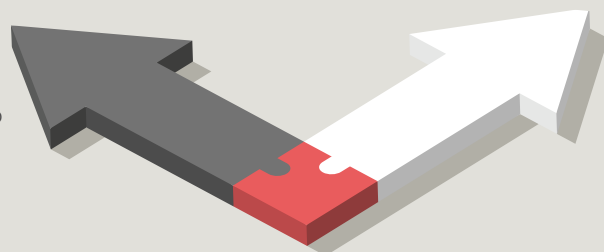
Todos nacemos con características que se convertirán en defectos o en cualidades dependiendo de la forma como se trabajan. Vamos a presentar dos ejemplos bastante simples para que se entienda mejor: un niño que desde una temprana edad siempre está argumentando y emplea bien las palabras puede convertirse en un gran conferencista o en un estafador. Un niño que posee habilidades manuales puede elaborar bellos cuadros o falsificar dinero. Lo que haremos con nuestras características será resultado de nuestras propias elecciones y deseos, así como del refuerzo y

del afecto que recibimos por cada comportamiento.

Los traumas psicológicos —esto es, la incapacidad de superar los acontecimientos dolorosos— influenciarán en nuestro comportamiento y en la percepción de nosotros mismos. La carga emocional es tan intensa que impide que el individuo responda adecuadamente al evento traumático. Como si no fuera suficiente, el trauma puede impedir el desarrollo normal del niño y colocar a la víctima como responsable por todo lo acontecido, como sucede con frecuencia.

3. ¿Qué experiencia emocional puede resultar en una situación traumática?

Salmo 38:4; 32:2-5.



La culpa es otro elemento clave que impide que la vida se desarrolle a plenitud. Por ejemplo, en los divorcios, el niño siente el dolor por la separación y por todo lo que implica tener a los padres en casas separadas. Además de esto, cuando se involucra al niño en las discusiones de los cónyuges, el niño piensa que él fue el responsable de la separación, aunque no lo exprese con palabras. Así es: en la imaginación del niño, los padres eran felices antes de su nacimiento y él trajo la discordia a la pareja. De modo que el niño piensa que la culpa por la infelicidad en su hogar es toda de él, y por eso no puede ser feliz.

El sentimiento de culpa se experimenta en toda situación de trauma, ya sea en el abuso sexual, en las discusiones de la pareja, en la violencia doméstica, entre otras. El niño siempre piensa que su comportamiento generó todas estas situaciones traumatizantes. Las consecuencias de la culpa va a depender de la edad del niño cuando ocurrió el evento y de la intensidad y del tipo de trauma. Esto puede desembocar en trastorno de ansiedad, depresión u otra enfermedad mental (veremos más sobre esto en los capítulos siguientes). Incluso los hábitos alimenticios, la calidad del sueño y otros comportamientos cotidianos reciben el impacto de las vivencias traumáticas. Algunas personas logran superar el trauma de manera sorprendente, pero desdichadamente no sucede así con la mayoría de las personas.

4. De acuerdo con la Biblia, ¿sobre quiénes descansa la mayor responsabilidad en la educación del niño? *Deuteronomio 6:6, 7; Efesios 6:4.*



En la infancia no estamos preparados para enfrentar la vida. Necesitamos a personas que suplan nuestras necesidades de afecto, seguridad, amparo y pertenencia. Cuando esto no ocurre satisfactoriamente, podemos llevar a nuestra vida adulta la sensación

de estar siempre desamparados y de ser incapaces. Por eso, los padres deben ser más responsables con el cuidado de sus hijos. Tú, padre o madre, ya sabes que no debes menospreciar ni subestimar la importancia de tu función en el desarrollo de tus hijos.

Pero no te desanimes si, cuando miras tu propia historia, percibes que las adversidades te persiguen y te paralizan. ¿Te parece que es inútil seguir intentado porque nada va a cambiar? ¡Calma! Respira profundo y no te rindas, porque todo tiene solución.



PARA PENSAR



Hay Alguien que siempre te ha amado y nunca te abandonará ni te maltratará. **Él es el único Amor que perdura para siempre. Recuerda:**

Ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro.

Romanos 8:39



Entonces, ¿qué puedes hacer con los recuerdos del sufrimiento de la infancia? Aquí te presentamos algunas indicaciones:

1 Recuerda que el proceso no es fácil, pero es posible. Así es. No será de la noche a la mañana que ya no sufrirás más con lo que te sucedió o que conseguirás rápidamente librarte de comportamientos inadecuados. Repara en que esos comportamientos o sentimientos te han acompañado por muchos años y están fuertemente ligados a ti. Por eso, es probable que necesites mucho tiempo y esfuerzo para avanzar en el proceso de cambio.

2 Respétate a ti mismo y no permitas que te falten el respeto. No aceptes que otros te maltraten con palabras o actitudes. No permitas que el abuso continúe presente en tu vida. No uses contra ti mismo palabras de menosprecio, como «soy un inútil», «nunca hago nada bueno», etc.

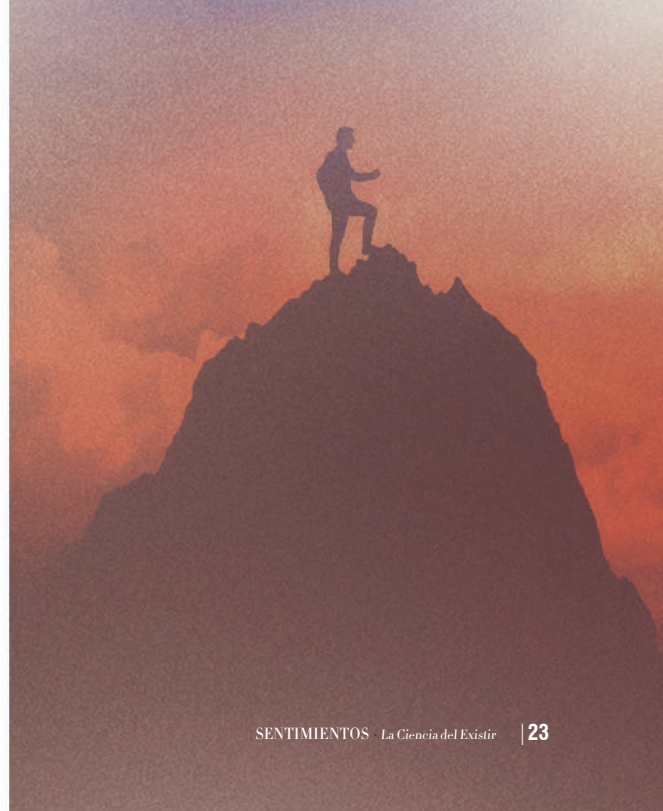
3 Brinda amor abundantemente, aunque no hayas recibido lo suficiente. Cuando somos amables, vencemos nuestras propias carencias y encontramos sentido para nuestra vida.

4 Deja en el pasado lo que sucedió. No permitas que el pasado te robe la alegría. Dite a ti mismo: «¡Ya no soy más aquel niño indefenso. He crecido y he decidido ser feliz!».

MI DECISIÓN

En esta lección he aprendido que los traumas influyen en los pensamientos y las emociones de las personas desde que están en el vientre de la madre. He comprendido también que los padres y la educación juegan un papel crucial en la salud mental de los niños. Por lo tanto, hoy decido no reprocharme ni reprochar a otros por las experiencias del pasado. En vez de eso, elijo aferrarme del amor restaurador de Dios y compartirlo con los demás.

☐ Sí ☐ No



AN
SIE
DA
D

Nadie tiene vergüenza de contar a sus familiares que padece de diabetes, artritis, hipertensión o gastritis. Antes bien, los gastos de la medicación formarán parte del presupuesto doméstico y deberán seguirse las prescripciones médicas. Los familiares le recordarán que es necesario regresar a las consultas y le preguntarán si está tomando los medicamentos. A final de cuentas, la salud es cosa seria. Sin embargo, cuando la enfermedad es mental, las personas ocultan el diagnóstico porque no quieren ser consideradas inferiores. Muchos todavía consideran que la depresión, la ansiedad, los ataques de pánico, entre otros trastornos mentales, son enfermedades propias de personas desocupadas o que quieren llamar la atención. Pero no es así.

I. ¿Con qué evento aparecieron el temor, la preocupación y la ansiedad en la historia de la humanidad? *Génesis 3:6-10.*

Todavía sigue siendo difícil entender las bases genéticas de los trastornos mentales. Sin embargo, los estudios del genoma humano han indicado que la herencia puede hacer que los individuos se vuelvan más vulnerables a los factores que desencadenan estos desórdenes. Los eventos ambientales y sociales también están involucrados en el origen y las consecuencias de las enfermedades mentales.

Desde que el pecado entró en el mundo todos hemos sufrido, y en todo sufrimiento tenemos un Dios que se interesa por nosotros: «Pero tú ves la opresión y la violencia, las tomas en cuenta y te harás cargo de ellas. Las víctimas confían en ti; tú eres la ayuda de los huérfanos» (Salmos 10:14, NVI).

Según la Organización Panamericana de la Salud, la ansiedad generalizada es el segundo trastorno mental que no recibe ningún tratamiento de salud. En América Latina, el país con mayor prevalencia de ansiedad es Brasil. Esto quiere decir que muchas personas están sufriendo con miedos e incertidumbres que no logran controlar.

Por otra parte, sabemos que un poco de ansiedad hace bien porque eleva la alerta a niveles óptimos y nos ayuda a concentrarnos más en la tarea que estemos desempeñando. Aun así, la novedad presentada por un

equipo de investigación de la Universidad de California radica en que la ansiedad leve y de corta duración resulta beneficiosa para el cerebro, ya que puede hacer surgir nuevas neuronas en el hipocampo, región conocida por estar relacionada con la memoria y con las emociones.

La preocupación por los eventos cotidianos es normal y permite nuestra existencia. Pagar las cuentas, educar a los hijos y lidiar con conflictos en las relaciones son situaciones que pueden generar ansiedad. El problema surge cuando la preocupación se vuelve excesiva y difícil de controlar, y adquiere vida propia hasta el punto de comprometer nuestro bienestar. El pensamiento del ansioso va de una preocupación específica a otra, y a otra, y a otra... Como resultado, la persona se convierte en rehén de los pensamientos generadores de temor e inseguridad. Además, muchas veces las preocupaciones no se basan en la realidad, sino en eventos poco probables que acontezcan.

La ansiedad es un trastorno emocional caracterizado por la pérdida de la calidad de vida, que es resultado principalmente de la preocupación exacerbada. Entre otros factores, las hormonas femeninas vuelven a las mujeres más vulnerables a este trastorno (proporción de dos mujeres por cada varón).

2. Debido a las pérdidas que la ansiedad genera, ¿qué consejo nos brinda Jesús? *Mateo 6:25-33.*

En esta lección consideraremos el trastorno de ansiedad generalizada y el trastorno de pánico.

Trastorno de ansiedad generalizada

La ansiedad generalizada causa un sufrimiento clínicamente significativo o un daño en el funcionamiento social o laboral. Se emplea el término «generalizada» porque el foco de la ansiedad o de la preocupación no se limita a aspectos de un trastorno específico.

Por ejemplo, la ansiedad o la preocupación exacerbada no se refiere a sufrir un ataque de pánico (como en el trastorno de pánico), sentirse avergonzado en público (como en la fobia social), ser contaminado (como en el trastorno obsesivo-compulsivo), mantenerse alejado de casa o de parientes cercanos (como en el trastorno de ansiedad de separación), ganar peso (como en la anorexia nerviosa), quejarse constantemente de diversos síntomas físicos (como en el trastorno de somatización) o de enfermedades graves (como en la hipocondría). Por otra parte, la ansiedad no ocurre exclusivamente en los casos de trastorno de estrés postraumático.



TENSIÓN MOTORA

Temblor, estremecimiento, sensación de equilibrio, tensión muscular, dolores, edema muscular, inquietud y cansancio rápido.



HIPERACTIVIDAD AUTONÓMICA

Sensación de asfixia, palpitaciones, sudoración excesiva, manos frías y húmedas, boca seca, mareos, aturdimiento, náuseas, diarrea, malestar abdominal, bochorno o escalofríos, micción frecuente, dificultad para deglutir o «nudo en la garganta».



ATENCIÓN

Sensación de incapacidad, impaciencia, sobresaltos, dificultad para concentrarse, «mente en blanco», insomnio e irritabilidad. En cuanto al tratamiento indicado para la ansiedad, lo reservamos para la última lección.

Trastornos de pánico

Los aspectos fundamentales para caracterizar el trastorno de pánico son los recurrentes ataques de ansiedad aguda y grave (ataques de pánico), los cuales no se restringen a alguna situación o conjunto de circunstancias en particular. El primer ataque de pánico es siempre espontáneo e inesperado. Los síntomas se van incrementando hasta alcanzar el nivel máximo entorno a los 10 minutos. Raras veces sobrepasan los 30 minutos.

La preocupación por los síntomas físicos —principalmente los relativos a la muerte por problemas cardíacos o respiratorios— puede ser el principal foco de atención durante un ataque de pánico. Los síntomas depresivos son frecuentes y están presentes en el 80 % de los pacientes, con riesgo de suicidio incluido.



SÍNTOMAS MÁS COMUNES



DISNEA
(FALTA DE AIRE)



PALPITACIONES



DOLOR O MALESTAR EN EL PECHO



TEMBLORES



VÉRTIGO



MIEDO DE MORIR
MIEDO DE ENLOQUECER



ASFIXIA
O SENSACIÓN DE ASFIXIA



SENSACIÓN DE INESTABILIDAD
O DESVANECIMIENTO



SUDORACIÓN



NÁUSEAS
O MALESTAR ABDOMINAL



PARESTESIAS
TRASTORNOS EN QUE EL PACIENTE EXPERIMENTA SENSACIONES ANORMALES (QUE NO PROVIENEN DE ESTÍMULOS EXTERNOS AL CUERPO) COMO HORMIGUEO, PICAZONES Y QUEMAZONES



ONDAS DE CALOR
O DE FRÍO

PARA PENSAR



Nunca olvides esto: Dios te ama independientemente de lo que seas, sientas o hayas hecho. Él quiere que confíes en él y en sus promesas porque él tiene el poder para suplir todas tus necesidades. Recuerda y medita cada día en esta afirmación maravillosa de Dios:

Con amor eterno te he amado y por eso te sigo mostrando mi fiel amor.

Jeremías 31:3 (PDT)



MI DECISIÓN

En esta lección he aprendido que la ansiedad genera pensamientos exacerbados de temor e inseguridad que reducen la calidad de vida. Quiero depositar en Dios mi total confianza porque con su ayuda disfrutaré de mejores condiciones para controlar mis pensamientos.

☐ Sí ☐ No

Desde que el
pecado entró en
el mundo todos
hemos sufrido,
**y en cada
sufrimiento
tenemos un
Dios que se
interesa por
nosotros.**

DEPRESIÓN

De los trastornos mentales, la depresión es la condición psiquiátrica de mayor prevalencia en la población mundial y es la segunda causa de inadaptación. Todos los años, 20 millones de personas son diagnosticadas con depresión. Esto significa que uno de cada diez adultos resulta afectado por este trastorno. El tratamiento adecuado puede disminuir el 80 % de los síntomas de la enfermedad. No obstante, aproximadamente el 60 % de los casos no reciben

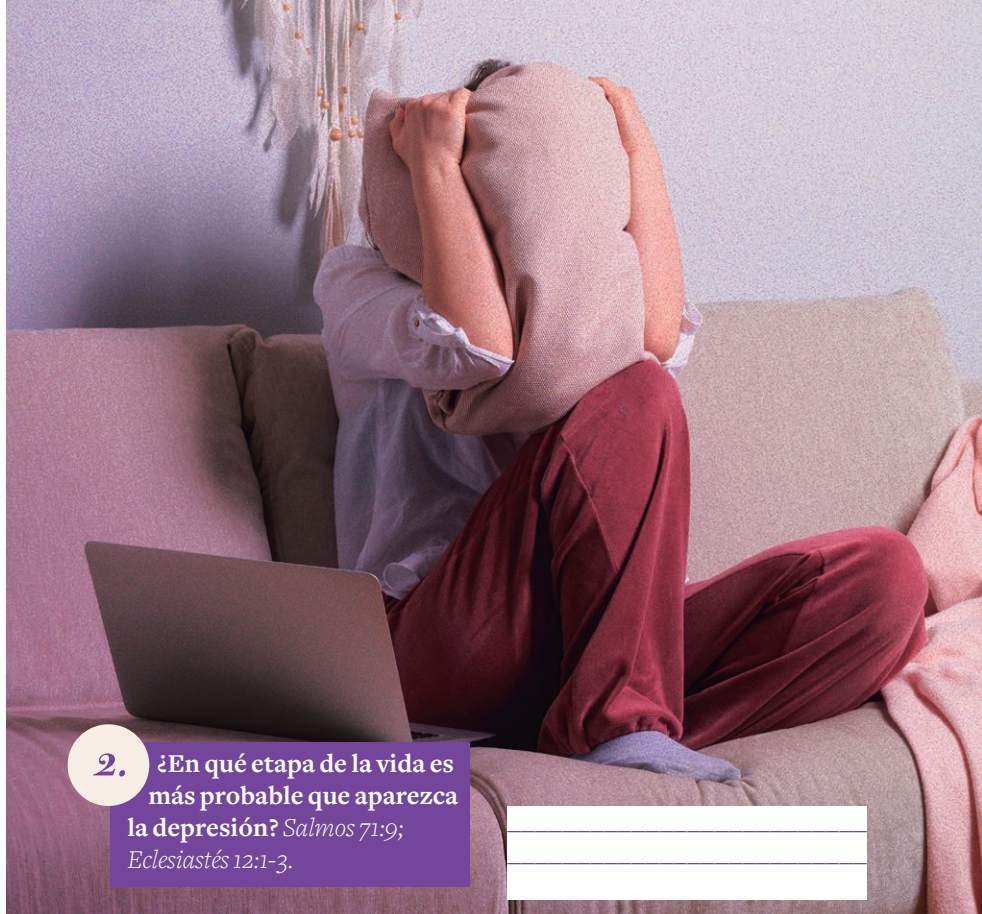
tratamiento adecuado. Aquí, una vez más, las mujeres son la población de mayor prevalencia en los trastornos del estado de ánimo. Es importante resaltar que los cambios en los niveles de las hormonas sexuales afectan la respuesta al estrés. Esto puede observarse durante el periodo hormonal, la transición a la menopausia, etc. Asimismo, la diferencia en cómo los sexos enfrentan la depresión parece ser resultado de los papeles sociales que desempeñan los hombres y las mujeres.

**I.**

Todos pasamos por momentos de tristeza y desaliento. Sin embargo, a veces la intensidad de estas experiencias se torna grave. ¿Qué síntomas se presentan en los textos a continuación?

Salmos 31:10; 77:4; 102:4, 5.

Según el **Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales** (DSM-5), la depresión es una enfermedad afectiva que presenta como síntomas principales el estado de tristeza crónica (distimia) y la pérdida de interés por actividades nuevas o anteriormente placenteras (anedonia). Aparte de estos síntomas, el paciente depresivo puede presentar trastornos del sueño y del apetito, dificultades cognitivas (problemas de la memoria y de la atención) y, en algunos casos, pensamientos suicidas. Además de los síntomas de la depresión, el paciente depresivo puede desarrollar otras enfermedades, como problemas cardíacos y diabetes. Por eso, resulta complicado definir y evaluar la depresión, ya que puede estar encubierta por enfermedades físicas o por momentos de estrés emocional.



2. ¿En qué etapa de la vida es más probable que aparezca la depresión? *Salmos 71:9; Eclesiastés 12:1-3.*



Los síntomas depresivos son altamente prevalentes en las fases tardías de la vida. La mayoría de los estudios de prevalencia de trastornos depresivos que requieren intervención clínica indica que más del 10 % de los ancianos presentan un cuadro depresivo. Este número sube a 30 % en ancianos institucionalizados (que viven en asilos o en instituciones semejantes).

3. De acuerdo con Proverbios 4:23, ¿qué órgano del cuerpo humano es el más importante?

En la Biblia muchas veces se emplea el término corazón para referirse a la mente: «Y conociendo Jesús los pensamientos de ellos, dijo: ¿Por qué pensáis mal en vuestros corazones?» (Mateo 9:4). Como indica el texto citado en la pregunta, el cerebro es el órgano más importante del cuerpo humano. Hoy se conoce que muchas sustancias presentes en el cerebro han sido identificadas como agentes neurotransmisores y neuromoduladores. Ahora se considera el modelo de interacción entre los diversos sistemas de neurotransmisión y la existencia de diferentes niveles de transformaciones neurobiológicas posiblemente involucradas en el proceso, como las cascadas de reacciones intracelulares, la actuación de los genes y en especial el fenómeno de la neurogénesis. Toda esta información revela que

las enfermedades mentales son el resultado de fenómenos complejos que ocurren en nuestro cerebro.

Es importante señalar que el 30 o el 40 % de los pacientes con depresión no responde satisfactoriamente al tratamiento con medicamentos. Por eso, la farmacogenética propone que se realicen pruebas genéticas para ayudar a elegir la medicación. Tales pruebas disminuirán el impacto de los tratamientos inadecuados sobre la salud de los pacientes, a la vez que reducirán el costo del tratamiento. Al respecto, la farmacogenética estudia la habilidad individual basada en los factores genéticos para responder a la farmacoterapia. Tanto la ineficacia de las drogas como las reacciones adversas resultan de la variabilidad de respuestas que los organismos pueden presentar ante los fármacos.

4.

¿Qué factores influyen en la salud mental de las personas?

Proverbios 13:20; 1 Corintios 15:33; 2 Pedro 2:7, 8; Génesis 5:3.

La influencia de los factores sociales sobre la salud de los individuos es bien conocida y ha sido bastante discutida en la literatura médica. El impacto del estrés provocado por la presión social puede perjudicar al organismo. En relación con esto, el primer episodio de depresión en la adolescencia parece ser consecuencia de la herencia genética y del estrés social.

Además de los factores desencadenantes de la depresión ya citados, las investigaciones sugieren una anormalidad en

la regulación de la corteza prefrontal debajo de la amígdala. Una vez más, esto sugiere que el paciente depresivo responde de forma anormal a un estímulo emocional positivo. También se verificó la disminución del volumen de la amígdala y del hipocampo en casos de depresión con episodios repetidos. Recuerda: la corteza prefrontal, la amígdala y el hipocampo son estructuras cerebrales que participan en la toma de decisiones, junto con las emociones y la memoria.

TRATAMIENTOS MÁS INDICADOS PARA LA DEPRESIÓN

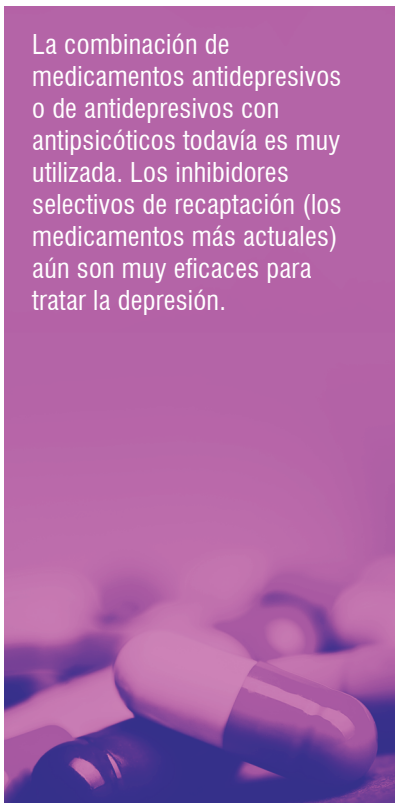
ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Dieta alimenticia saludable, ejercicios físicos regulares, buena calidad de sueño, entre otros, son indispensables para recuperarse de los cuadros depresivos.



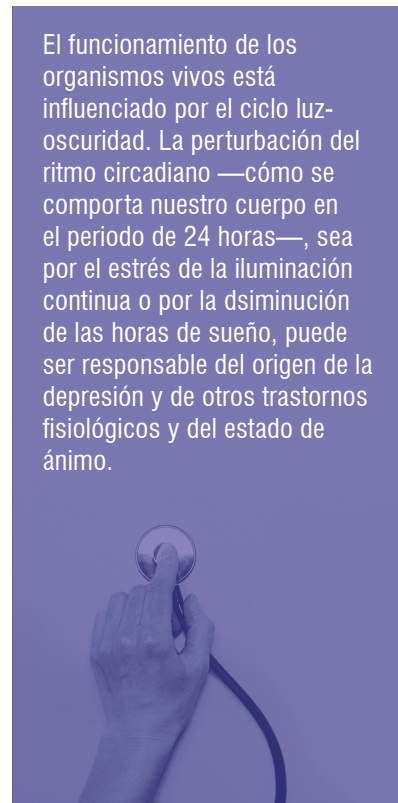
MEDICAMENTOS

La combinación de medicamentos antidepresivos o de antidepresivos con antipsicóticos todavía es muy utilizada. Los inhibidores selectivos de recaptación (los medicamentos más actuales) aún son muy eficaces para tratar la depresión.



CRONOTERAPIA

El funcionamiento de los organismos vivos está influenciado por el ciclo luz-oscuridad. La perturbación del ritmo circadiano —cómo se comporta nuestro cuerpo en el periodo de 24 horas—, sea por el estrés de la iluminación continua o por la disminución de las horas de sueño, puede ser responsable del origen de la depresión y de otros trastornos fisiológicos y del estado de ánimo.



PARA PENSAR

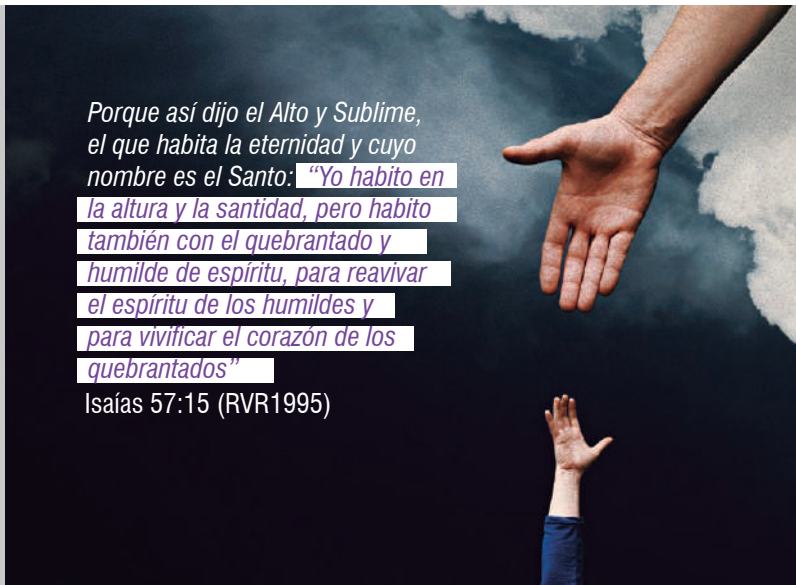


Si estás sufriendo de depresión, busca ayuda. Dios te ama, y tus lágrimas o tu desánimo hace que él también sufra. No postergues el cuidado que merece tu salud. Y si acaso alguien que amas está sufriendo de depresión, sé tú quien le tienda la mano para que busque ayuda. No permitas que la enfermedad te genere aún más angustia.

Recuerda que Dios entiende nuestras dificultades y quiere que disfrutemos de bienestar. Él prometió estar con nosotros cuando nos encontremos tristes o abatidos:

Porque así dijo el Alto y Sublime,
el que habita la eternidad y cuyo
nombre es el Santo: ***“Yo habito en
la altura y la santidad, pero habito
también con el quebrantado y
humilde de espíritu, para reavivar
el espíritu de los humildes y
para vivificar el corazón de los
quebrantados”***

Isaías 57:15 (RVR1995)



USO DE ANTIDEPRESIVOS POR PARTE DE LOS NIÑOS

Observamos un aumento en el uso de antidepresivos, estimulantes, tranquilizantes y medicamentos en niños y adolescentes. Es preciso señalar que se han realizado pocos estudios que analizan el efecto del uso de drogas psicotrópicas en estas etapas de la vida. Cambiar la rutina e invertir en la salud física y emocional de los niños y los adolescentes, así como garantizar ambientes seguros para que se desarrollen, todavía sigue siendo la mejor opción para protegerlos de las enfermedades mentales.



MI DECISIÓN

Hoy he aprendido que la depresión consiste en una tristeza crónica desencadenada por factores genéticos y sociales. También he aprendido que hay diversos tratamientos para combatirla y que Dios tiene el poder para restaurar los corazones quebrantados. Por lo tanto, hoy decido abrirle mi corazón a Dios para que me vivifique y me comprometo a buscar con su dirección ayuda profesional si fuere necesario.

☐ Sí

☐ No


TRASTORNO OBSESIVO- COMPULSIVO *(TOC)* & TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO *(TEPT)*





Los pensamientos obsesivos son ideas, sentimientos o imágenes angustiantes que entran en la mente del individuo de forma estereotipada, y a los que el paciente intenta sin éxito resistirlos. Los actos o rituales compulsivos son comportamientos conscientes y estereotipados —como contar, verificar o evitar— que se repiten muchas veces. El individuo utiliza la compulsión para librarse del pensamiento obsesivo.

I. Lee Proverbios 14:22 y Marcos 7:21-23. De acuerdo con estos pasajes, ¿dónde comienzan los actos buenos o los malos?

El contenido del pensamiento obsesivo puede implicar algunas situaciones en particular, como el afán por la limpieza; el miedo a que algo terrible vaya a suceder (como incendio, muerte, etc.); preocupación por la simetría, el orden o la exactitud; inquietud por la idea de pecado, por los números de la suerte o por ideas sexuales prohibidas o perversas; entre otras. Las compulsiones generalmente consisten en lavarse las manos; bañarse; arreglarse de manera excesiva y ritualizada; efectuar ciertas acciones repetidas como sentarse y levantarse de la silla, repetir palabras o frases, etc.; verificar las puertas y las cerraduras; tocar objetos; contar y coleccionar con vehemencia, entre otras.

Factores biológicos, genéticos y psicológicos están presentes en la etiología del TOC. Estudios con métodos de imagen han mostrado anormalidades en los núcleos caudados, en la corteza prefrontal y en los ventrículos cerebrales. A pesar de que se afirma que la serotonina puede jugar un papel importante en este trastorno, no es el único neurotransmisor involucrado. La mayor incidencia en gemelos monocigóticos y en parientes de primer grado apoya la hipótesis de que en esta patología están implicados factores genéticos. Más de la mitad de los pacientes muestran los síntomas antes de los 24 años y la edad media gira en torno a los 20 años.

En cuanto al tratamiento, los antidepresivos en dosis elevadas desempeñan un papel importante (tratamiento farmacológico). Además de la medicación, se emplea la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia de exposición con prevención de respuesta, que es un tipo de TCC. Las técnicas de desensibilización sistemática, detención del pensamiento y el condicionamiento aversivo han arrojado buenos resultados cuando se han asociado a la farmacoterapia.

2. Sin duda, Job pasó por una de las experiencias más traumáticas registradas en la Biblia. ¿Cuáles son algunas de las secuelas que padeció Job?
Job 7:13, 14; 17:15, 16; 19:13, 14, 19.



El solo hecho de no sentirte bien **debería ser suficiente para que busques ayuda,** independientemente de si observas o no alguna patología.

El **trastorno de estrés postraumático (TEPT)** se caracteriza por la exposición a un evento traumático que presenta los siguientes desencadenantes: (1) la persona vivenció, presenció o fue confrontada con uno o más eventos que implicaron muerte, lesión grave —real o imaginaria— o una amenaza a la integridad física —propia o de otros— (2) la respuesta de la persona implica miedo intenso, impotencia u horror. Luego del evento traumático, la situación estresante se revive persistentemente en uno o más de los siguientes síntomas:



1 Recuerdos perturbadores, recurrentes e intrusivos del evento, incluyendo imágenes, pensamientos o percepciones. Los niños pequeños pueden revivir reiteradamente en sus juegos ciertos aspectos del trauma.



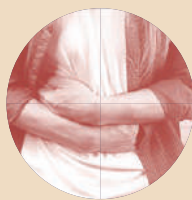
2 Sueños perturbadores y recurrentes del evento. Los niños pueden experimentar pesadillas irreconocibles (sin un contenido identificable).



3 Actuar o sentir como si el evento traumático estuviera ocurriendo de nuevo (incluyendo un sentimiento de revivencia o reexperimentación del hecho traumático, ilusiones, alucinaciones etc.). En los niños pequeños puede ocurrir una recreación específica del trauma.



4 Sufrimiento psicológico intenso cuando se le expone a indicios internos o externos que simbolizan o recuerdan algún aspecto del evento traumático.



5 Reactividad fisiológica cuando se le expone a indicios internos o externos que simbolizan o recuerdan algún aspecto del evento traumático.

La evasiva persistente de estímulos asociados con el trauma y el entorpecimiento de la reactividad general (como si perdiese la capacidad

de reaccionar) que no estaban presentes antes del trauma se indican por tres o más de las siguientes situaciones:



1 Esfuerzos para evitar pensamientos, sentimientos o conversaciones asociados con el trauma.



2 Esfuerzos para evitar actividades, lugares o personas que activen recuerdos del trauma.



3 Incapacidad para recordar algún aspecto importante del trauma.



4 Reducción acentuada del interés o de la participación en actividades significativas.



5 Sensación de distanciamiento en relación con los demás.



6 Restricción del afecto (como la incapacidad de experimentar sentimientos de cariño).



7 Sentimientos de un futuro truncado (por ejemplo, la persona no espera seguir una carrera profesional, casarse, tener hijos o vivir una cantidad mayor de años).

Si la duración de la perturbación es superior a un mes y causa sufrimiento o perjuicios en sus funciones sociales o laborales (como evitar salir de casa, rendir menos en el trabajo, etc.), o en otras áreas importantes de la vida del individuo, entonces puede ser diagnosticado con el trastorno de estrés postraumático.

PARA PENSAR



¡Cuán importante es cuidar la salud mental! ¿No es cierto? Son tantas las enfermedades que pueden alcanzarnos que prevenir continúa siendo el mejor remedio. Si no has podido prevenirlas, busca ayuda tan pronto como percibas los síntomas de algún trastorno mental. En realidad, el solo hecho de no sentirte bien debería ser suficiente para que busques ayuda, independientemente de si observas o no alguna patología.

No olvides que fuimos creados para disfrutar de bienestar. Si hoy estás sufriendo, piensa en lo que Dios hará en tu favor y declara junto al salmista:

**TE DARÉ GRACIAS, SEÑOR,
EN MEDIO DE TODA LA GENTE;
CANTARÉ TUS ALABANZAS
ENTRE LAS NACIONES**

SALMOS 57:9 (NTV)

3. Bajo la perspectiva bíblica, ¿cómo podemos vencer los pensamientos negativos a fin de evitar experiencias y conductas perjudiciales?

2 Corintios 10:5 y Filipenses 4:8.

El tratamiento del trastorno de pánico implica medidas en el área de la farmacoterapia (la medicación es necesaria en la mayoría de los casos y de las psicoterapias). Las psicoterapias cognitivo-conductual y de familia desempeñan un papel fundamental al tratar las complicaciones del trastorno de pánico. La terapia cognitivo-conductual se emplea en el tratamiento del trastorno de pánico con agorafobia (que es la conducta que evita lugares abiertos o con muchas personas). Por su parte, la terapia de familia se dirige a la educación y al apoyo de la familia del paciente, que está siempre comprometida debido a las dificultades de convivir con una persona que padece este trastorno.



MI DECISIÓN

En esta lección he aprendido cuánto influyen los pensamientos y los eventos traumáticos en los pensamientos, las emociones y las acciones. También he entendido que fijar mis pensamientos en Cristo y en su poder me ayudará a cambiar los pensamientos negativos por pensamientos saludables. Por eso, hoy decido dirigir mis pensamientos a Dios y buscar con su dirección la ayuda profesional necesaria.

☐ Sí ☐ No



LECCIÓN SIETE



VIOLENCIA *Y* *SALUD MENTAL*

El abuso sexual no solo afecta a las niñas. Muchos niños también han sido abusados por profesores, vecinos, líderes religiosos o personas próximas a la familia. Estas personas agraviadas llevan hoy profundas marcas que el abuso les ha dejado. Como si no bastara la atrocidad del abuso sexual, niños y adolescentes son víctimas diariamente de las más diversas formas de abuso.

Algunas de las víctimas son desatendidas, otras son menospreciadas, en tanto que otras son maltratadas. Esto quiere decir que la mayoría sufre más de un tipo de violencia. He oído a muchos adultos contar en medio de lágrimas que de niños durmieron en la casita del perro, que les quemaron con el cigarro, que les hicieron pasar hambre por haber desobedecido, entre otros maltratos.



1. Considera Éxodo 34:7.
¿Qué revela este texto sobre la propagación de la maldad y la violencia?

Niños y adolescentes son **diariamente** víctimas de las más diversas formas de abuso.

Tal vez vivas con algunos adultos que se comportan de manera extraña y pienses que son así por voluntad propia. Probablemente desconozcas que esos adultos pueden ser fruto de una infancia marcada por una crueldad que resultó en comportamientos inapropiados.

2. De acuerdo con Ezequiel, ¿cuál era la situación del reino de Judá en la época de Jeremías? ¿Quiénes perpetraban la violencia?
Lee Ezequiel 7:23 y 22:6, 7, 11.

La violencia permea nuestra sociedad. En la mayoría de las veces, los agresores son los padres y otros familiares, o alguien que vive muy cerca del niño y del adolescente, como los amigos y los vecinos. Todos los días, los medios de comunicación describen actos de violencia cada vez más impactantes. Como consecuencia, el miedo ha sido un sentimiento constante. En Brasil, se registran cada hora 5 casos de violencia contra niños y niñas. En América Latina y el Caribe, según UNICEF, 2 de cada 3 niños y niñas han experimentado algún tipo de disciplina violenta física o psicológicamente. La realidad puede ser aún más grave si consideramos que muchos de estos crímenes nunca llegan a denunciarse.

3. ¿Qué dice la Biblia sobre la negligencia y el abandono? *1 Timoteo 5:8.*

El abandono ha sido el tipo de violencia más común contra niños de entre 0 y 9 años, seguido por el abuso sexual. El informe *Ocultos a plena luz* de UNICEF, basado en datos de 190 países, documentó que la violencia ocurre principalmente en la casa, en la escuela y

en la comunidad. De acuerdo con UNICEF, las consecuencias de la violencia pueden acompañar al individuo toda la vida y volverlo más propenso al desempleo, a vivir en la pobreza y a ser más violento con otras personas.

4. ¿Qué órgano del cuerpo resulta particularmente afectado por la violencia? *Salmos 22:11, 14, 15; 55:3-5.*

Además de los efectos de la violencia sobre el comportamiento y las relaciones sociales, sabemos que los daños trascienden lo que podemos percibir. Daños significativos y permanentes pueden ocurrir en el cerebro de la víctima y resultar así en pérdidas inestimables, como veremos a continuación.

Las consecuencias del abuso para el cerebro

Los niños víctimas de dos o más tipos de violencia pueden presentar, incluso en la juventud, erosiones teloméricas, que son las responsables del envejecimiento y de la muerte celular. Los telómeros son estructuras formadas de ADN repetitivo no codificante que se localizan en las extremidades de los cromosomas y que, a medida que se degradan, promueven el envejecimiento celular. Esta degradación se denomina *erosión telomérica* y es la responsable de nuestro envejecimiento y de la muerte.

Estudios de la Universidad de Harvard indican que el hemisferio izquierdo del cerebro de los niños que sufrieron abusos severos en la infancia se desarrolla menos que el de otros niños. Martin H. Teicher, profesor de psiquiatría en la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard y jefe de las investigaciones, declaró: «Como el abuso infantil ocurre durante el periodo formativo crítico en que el cerebro está siendo físicamente esculpido por la experiencia, el impacto del estrés extremo puede dejar una marca indeleble en su estructura y función. Al parecer, tales abusos inducen a una cascada de efectos moleculares y neurobiológicos que alteran de modo irreversible el desarrollo neuronal».

El hipocampo es la estructura cerebral involucrada en la formación y la recuperación de memorias aversivas. La amígdala se relaciona con las emociones y las reacciones agresivas generadas por esas memorias. Hay estudios que indican que estas estructuras cerebrales están alteradas en los sujetos que sufrieron violencia severa en la infancia.

Un equipo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Yale comparó la resonancia magnética de individuos «normales» con la de 17 adultos sometidos a abusos



físicos o sexuales en la infancia, todos ellos portadores de trastorno de estrés postraumático (TEPT). El análisis comprobó que el hipocampo izquierdo de las víctimas de abuso con TEPT era en promedio 12 % menor que el del grupo de control, pero que el hipocampo derecho tenía un tamaño normal. Como consecuencia, estos pacientes presentaban dificultades en pruebas que implicaban memoria verbal.

El cuerpo calloso, responsable de la integración de los hemisferios cerebrales, también puede verse afectado a causa del estrés generado por el abuso. Los niños que habían sido sometidos a abusos o a abandono

PARA PENSAR



Tal vez estés padeciendo hoy de algún trastorno emocional porque sufriste violencia en la infancia o en la adolescencia. Pero no te desanimes ni te rindas. Tu vida puede ser restaurada. Puedes llegar a ser feliz nuevamente. Hay alguien que siempre te amará y estará a tu lado para ayudarte. Dios te promete:

¿Se olvidará la mujer de lo que dio a luz, para dejar de compadecerse del hijo de su vientre? ¡Aunque ella lo olvide, yo nunca me olvidaré de ti!

Isaías 49:15 (RVR1995)



presentaban las partes centrales del cuerpo calloso significativamente más pequeñas que en los grupos de control. Asimismo, en los niños el abandono era el factor preponderante, mucho más que cualquier otro tipo de maltrato. Sin embargo, en las niñas el abuso sexual era el factor más preponderante, y se asociaba con una reducción significativa del tamaño de las partes centrales del cuerpo calloso.

Las hormonas liberadas durante el estrés de la violencia, además de perjudicar la maduración normal de las regiones cerebrales citadas arriba, también aumentan la excitabilidad cerebral de tales estructuras, lo que vuelve al individuo más vulnerable a la epilepsia. La «tormenta eléctrica» que ocurre en el cerebro provoca que la víctima presente síntomas epilépticos como hormigueo, adormecimiento o vértigo, náuseas, frío en el estómago, alucinaciones, etc. Los síntomas son más graves si el abuso se produjo antes de los 18 años.

MI DECISIÓN

Sé cuán dañina es la violencia para la salud mental y cuán prolongados son sus daños. Pero he entendido que Dios nunca se olvida de sus hijos y hará juicio al violento. Por eso, hoy decido romper la cadena de violencia y entregar mi vida a Dios para que la restaure.

☐ Sí

☐ No


BIENESTAR *Y* *CONFIANZA EN* *DIOS*

Necesitamos terminar nuestra conversación reafirmando lo que se dijo en el inicio: Dios es fundamental para nuestra salud física y emocional. Diversos estudios han confirmado esto, y en lo que sigue se van a presentar algunas conclusiones.





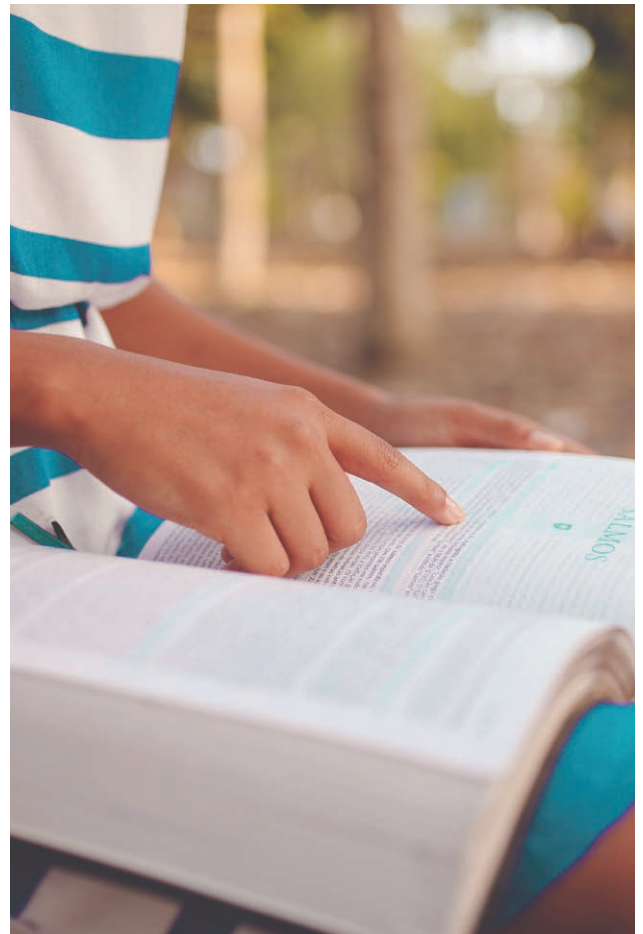
I. ¿Qué beneficio obtenemos al orar constantemente a Dios? Lee Filipenses 4:6, 7.

La oración beneficia al corazón:

Las personas que oran sufren menos enfermedades del corazón y tensiones musculares. Orar también reduce la ansiedad y la depresión, mejora la memoria y potencia el aprendizaje.

2. De acuerdo con Salmos 34:17, 18, ¿qué beneficio emocional obtenemos de cultivar una relación personal con Dios?

La religiosidad ayuda a prevenir y superar la depresión: Hay estudios que indican que los individuos con depresión tienen la corteza más delgada. Por el contrario, quienes manifiestan predisposición a desarrollar depresión, pero experimentan un alto nivel de espiritualidad y fe, tienen la corteza más gruesa, lo que previene el desarrollo de la depresión.



3.

¿Qué orientaciones encontramos en la Biblia que, si se practican, sirven de gran ayuda preventiva contra el consumo de drogas?

Juan 15:5; Santiago 4:7 y Hebreos 10:25.

La religiosidad protege contra el consumo de drogas:

La religión influye significativamente en la abstinencia de las drogas entre aquellas personas que recibieron una educación religiosa formal en la infancia, que creen que la religión es importante para sus vidas, que practican las doctrinas que creen que son verdaderas y frecuentan la iglesia regularmente.

Un estudio brasileño realizado por Sanchez y colaboradores identificó que
«la mayor diferencia entre adolescentes consumidores y no consumidores de drogas psicotrópicas de clase socioeconómica baja era su religiosidad y la de su familia».

Se observó que el **81 % de los no consumidores profesaban la religión** por respeto y voluntad propia, en tanto que solo el **13 % de los consumidores eran practicantes religiosos.**





4. ¿Qué beneficios obtenemos al participar de una comunidad religiosa? *Lee Gálatas 6:2; Efesios 4:15, 16; Colosenses 3:13 y 1 Juan 6:7.*

Las estrategias preventivas son también eficaces en el tratamiento de las drogas: los lazos familiares saludables y la práctica religiosa muestran ser eficientes en la recuperación de los farmacodependientes. Además de la fe religiosa, otros factores contribuyen para el éxito en el tratamiento de la dependencia: la presión positiva del grupo religioso para mantenerse

«limpio», la recepción en el grupo (todos son considerados hermanos) y la promesa de transformación de la vida con el apoyo incondicional de los líderes religiosos.

Existen más estudios que indican que la fe promueve otros beneficios para los seres humanos. Los beneficios mencionados arriba son solo algunos ejemplos.

PARA PENSAR



No sé cómo estás viviendo tu espiritualidad, pero deseo haber despertado o intensificado tu deseo de invertir más en este aspecto de tu vida para que tu felicidad esté completa. Que los prejuicios o cualquier otro problema no te impidan disfrutar los beneficios de las experiencias espirituales.

Así que mi Dios les proveerá de todo lo que necesiten, conforme a las gloriosas riquezas que tiene en Cristo Jesús.

Filipenses 4:19 (NVI)





MI DECISIÓN

En esta lección he aprendido que establecer una relación personal con Dios y formar parte de la comunidad religiosa previenen conductas negativas y producen efectos positivos en la salud física, mental y social de las personas, es decir, mejoran la calidad de vida. Por eso, hoy deseo comprometerme con Dios y disfrutar de una vida plena entregándole mi corazón y formando parte de su comunidad de fe.

☐ Sí

☐ No

PALABRAS FINALES

¡Deseo que recobres fuerzas para enfrentar las dificultades y que perseveres para vencerlas! También deseo que se extienda una mirada generosa y sin prejuicios hacia aquellos que están enfrentando algún sufrimiento psíquico. Si la lectura de esta revista ha ayudado a que te reconozcas en alguna de las psicopatologías presentadas, no demores en buscar ayuda profesional. No sufras innecesariamente, ya que existen muchos recursos para aliviar tu dolor.

Nunca te olvides de que hay un Dios que te ama y está trabajando en tu favor. Acude a él *diariamente* y así experimentarás una mejor vida. Aun cuando te encuentres afrontando momentos difíciles, sigue persistiendo. Hazlo por tu bienestar. ¡Es la voluntad de Dios!

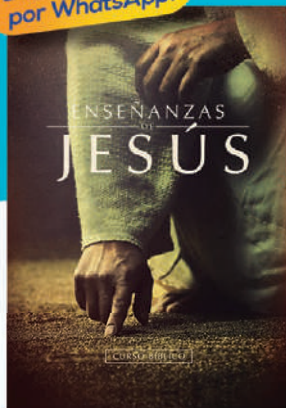


Si este material le ha hecho bien a tu corazón, es preciso que sepas que en la página web **estudielabiblia.com** encontrarás muchos otros estudios como este que tratan sobre los más diversos temas, preparados con mucho cariño para cada etapa de tu vida. ¡Todo gratis! ¡Te estamos esperando!

Las enseñanzas de la Biblia nos ayudan a vivir en la actualidad.

Conoce esas enseñanzas fundamentales para el crecimiento de tu fe.

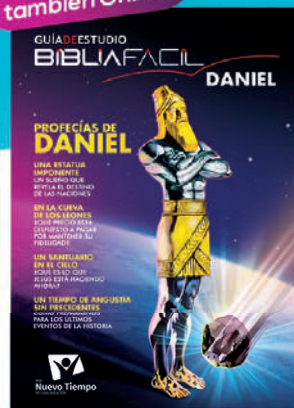
Estudia también por WhatsApp!



Estudia también por WhatsApp!



Estudia también Online!



Esto y mucho más en **estudielabiblia.com**

¡Estudia también por WhatsApp con el robot Esperanza!

nuevotiempo.org/estudiobiblico

ESCUELA
BIBLICA
LA BIBLIA EN UN NUEVO TIEMPO



un nuevo tiempo para ti

TV | RADIO | WEB

nuevotiempo.org

