LA CONSEJERÍA CRISTIANA ES COMO LA "ESTRELLA DE BELÉN" QUE ALUMBRA NUESTRO SENDERO CADA DIA

Copyright y Engrosado por el Pastor
York Anthony Shalom

Especialidad:
Magíster en Divinidades
Therapist the family

Calle 27 No. 2-80 Villa del Rosario
Valledupar – Cesar
Jorgesalomserpa@hotmail.com - Jorgesalomserpa@yahoo.com

LA CONSEJERÍA CRISTIANA ES COMO LA "ESTRELLA DE BELÉN" QUE ALUMBRA NUESTRO SENDERO CADA DIA

Copyright y engrosado por el pastor

York Anthony Shalom

Especialidad: Magíster en Divinidades y Therapist of Family

Valledupar – Cesar Calle 27 No. 2-80 Villa del Rosario

Jorgesalomserpa@hotmail.com

Jorgesalomserpa@yahoo.com

INTRODUCCIÓN

Dios creó al Ser humano con umbrales positivos, con facultades heterogéneas que le permiten desarrollar situaciones diversas para adecuarlas con su prácticas y profesionalismo en la vida diaria, se puede desenvolver en todos los ámbitos de la sociedad como un instrumento inmune dentro del mundo empírico, técnico y científico con el fin de conformarse como un ser integral, es decir, como "ciudadano, como padre, como hijo, como perito en todas las área respectivas.

Lo anteriormente expuesto, conlleva a que cada individuo puede superar las etapas que le rodean, bien sea en conflictos múltiples, o circunstancias heterogéneas en las cuales debe aprender a comportarse y rodearse de comprensiones variadas, amparándose de diferentes conocimientos para la subvención de su acción subjetiva.

Esto significa que puede aprender a vivir dentro y fuera de su ecosistema sin sufrir ningún desequilibrio, a demás, como ser necesitado, puede capacitarse cada día más sin perder el control en la formación suministrada que le aprovecharía para compartir y socorrer a las demás personas que trafican en el mismo camino de la vida.

He sentido el deseo de impregnar estas verdades como un soporte coherente y con principios tangibles para hacerle frente a la fisura de las circunstancias adversas y diferentes e inequívocas del mundo moderno, tomando como axioma los principios Bíblicos, sociológicos y filosóficos de muchos personajes reconocido por la academia ideológica en este certamen; dentro de esta gama de pensadores encontramos a:

SAN AGUSTÍN: El razonamiento individual viene por el "CONOCIMIENTO" por La "FE" Y por el "RACIOCINIO" que es el matrimonio "TEOLÓGICO con la ONTOLOGÍA", quien es la plataforma de la Religión, de la doctrina y de la gracia.

KOLESNIK: "Una penuria simple o compuesta puede ser definida como cualquier tipo de deficiencia en el intelecto u organismo humano".

MALINOWSKI: "La magia se utiliza en el mundo legendario para establecer control, mientras que la religión "contiene las soluciones de las tragedias reales de la vida humana".

AUGUSTO COMTE: Quien es considerado como el padre de la sociología, en su obra "Filosófica positiva", sostiene que "la ciencia sociológica aplicada a los pueblos debe apoyarse en las observaciones y clasificaciones sistemáticas e invariables de los hechos".

MAX WEBER: Consideraba que los métodos utilizados en las ciencias naturales no podían aplicarse a los problemas que exploraban las ciencias sociales, este expositor sustentaba que "los científicos sociales deberían encaminarse a suministrar luz, hacia las problemáticas de los seres del mundo en el cual vivían".

DURKHEIM: Quien fuera uno de los grandes pioneros del desarrollo de la ciencia de valores, sostenía que "todas las sociedades: desde las más grande hasta la más diminuta, estaban ligadas socialmente las unas hacia las otras y deben trasmitir a sus miembros la ciencia de valores".

Consejería Familiar

¿QUÉ SON LOS VALORES?

La sociología general, clasifica los valores como elementos centrales en el sistema de creencias de las personas con quien nos relacionamos y compartimos los estados ideales de la vida, a demás responden a nuestras necesidades como individuos, suministrando créditos que nos proporcionan criterios para evaluar a los otros y solución a los flagelos y acontecimientos efímeros que nos rodean.

Los especialistas en esta área comentan que los valores nos orientan en la vida, nos hacen comprender y estimar a los demás y que su primer contexto de su aprendizaje se halla en la FAMILIA como núcleo de la sociedad, a demás, que no sólo va a ser transmisora de tales principios y pautas, sino que, en ella se comparte un proyecto vital en el que se da un compromiso emocional, se ofrece un contexto de desarrollo de las personas, sean hijos, padres o abuelos, y posibilita un encuentro intergeneracional; y sin duda alguna, es una red de apoyo para los cambios y las crisis, cabe resaltar que este enfoque no sólo supone esto para los niños y niñas.

Cabe resaltar, que este enfoque no solo involucra a los niños y niñas, si no que estos principios son asimismo agentes activos en el proceso de su construcción, es decir, la relación padres-hijos se fortalece en una relación transaccional, esto es, aunque sea de carácter asimétrico.

Consejería Familiar

Esto significa que no sólo cambian o se influye en los valores de los niños, sino también en los de los adultos, por ejemplo, después de tener hijos una persona puede dar más valor a la seguridad que al reconocimiento social.

Las normas sociológicas están implícitas a nivel general la cuales se transmiten de generación en generación y pueden funcionar como canales de expresión de los valores, pero deben ser consideradas como flexibles, puesto que han de cambiar a lo largo del ciclo social y estar al servicio del crecimiento de los miembros de la comunidad en general.

Por tal motivo, el cultivo de los valores no sólo se hace modificando las conductas de los pueblos, sino con la enseñanza de conocimientos positivos que permitan recuperar la autoestima de la gente frustrada en el laberinto de la desesperación y el estrés humano.

COMENTARIOS DE CIERTOS CIENTÍFICOS NO CRISTIANOS

ERASMO DE ROTERDAM: Fue uno de los máximos exponentes del humanismo y su doctrina profesaba que el hombre, (con base a su libre albedrío) es un ser que desarrolla su potencialidad independientemente de la ley Divina.

Éste y otros científicos consideraban, que se debía desglosar de todo juicio de valor y experimento en todas las tendencias o enfoques personales, para llevar las exploraciones a una ética ideológica, la cual es necesaria distinguir de la conducta cristiana, porque en ella, hay varias concepciones que están en el otro extremo de la valoración cristiana.

ÉTICA IDEOLÓGICA: Es la ciencia del comportamiento moral de los hombres en la sociedad y como ciencia se ocupa de un objeto propio: el sector de la realidad humana que llamamos moral, constituido por un tipo representativo de sucesos o actos humanos. Ahora bien, cuando estos pensadores científicos son frustrados, por no encontrar el camino para llegar a sus principios ideológicos, a la deidad la han declarado como un ser inexistente, y frustran sus razonamientos.

Consejeria Familiar

Sin embargo, Dios no escasea de recursos, por el contrario, siempre ha tenido a alguien que se ha hecho testigo de su existencia y grandeza, lo ha puesto como testimonio, aún en medio de la avalancha filosófica e incrédula de los tiempos, ya que “EL HOMBRE, EL YO Y EL MUNDO POSEE UNA ESTRUCTURA ONTOLÓGICA FUNDAMENTAL”

Todo ser participa en la estructura del ser, pero sólo el hombre es inmediatamente consciente de esta estructura que pertenece al carácter de la existencia divina, no obstante, el hombre está desequilibrado a esa naturaleza, puesto que es incapaz de comprenderla de la manera que puede comprenderse el mismo, a demás, la estructura fundamental del “ser y todos los elementos”, así

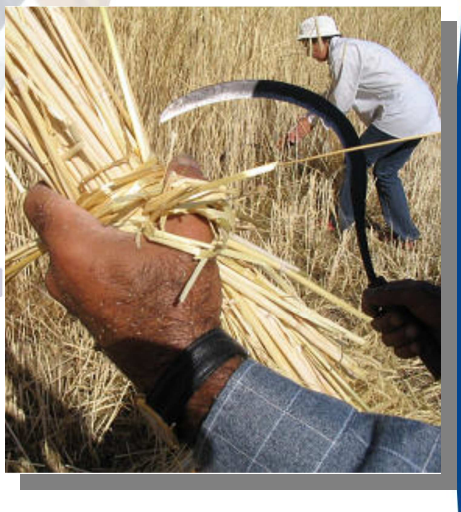
como las condiciones de la existencia, pierden su significación y su verdad si las consideramos como unos objetos entre los demás objetos (PAUL TILLICH).

Ante estas corrientes filosóficas e ideológicas, cada consejero cristiano debe estar persuadido personalmente quien es Dios, y desde luego, la radio de acción del ámbito radiante que le rodea, para que pueda guiar a los demás y suministrarle luz, a todos los cautivos en esta generación, así como lo hiciera la estrella a los magos en Belén de Judea.

EL MUNDO DE HOY SE OBSERVA COMO LO VIO JESÚS EN SUS DÍAS

Mientras plasmo puntos significativos a través de este escrito, puedo considerar el análisis en que se ve nuestra sociedad en nuestros días, ya que el mundo se encuentra inundado por una ola cargada de alcohol, de drogas, de pornografía, de injusticia social, de violencia, de estrés, de divorcios, niños abandonados en hospitales, y en lugares públicos.

A demás de ello, se pueden ver madres desesperadas por su situación económica, padres sin trabajos y sin un patrimonio; ancianos, Jóvenes y adolescentes que ambulan en las calles, pueblos, ciudades buscando un amparo cual el hijo pródigo y no lo hallan.



Consejeria Famil

Esto nos revela que, este mundo necesita líderes, ministros profesionales que echen mano “A LA HOZ”, porque el trigo: está maduro, “Aunque para muchos faltan cuatro meses”, empero, para el Señor ya está “MADURO”.

No hay tiempo que esperar, es momento de tomar las herramientas necesarias, para recoger y llevar al mar la estrella que su simiente está a punto se ser exterminada, ha llegado la hora de levantarse de la silla, dejar el viejo corral del conformismo y avanzar hacia el mundo agobiado y desesperado, que tanto espera de nosotros.

JESUCRISTO, le dijo a sus seguidores de aquella época, como a nosotros de hoy día: "…Alzad vuestros ojos y mirad los campos, porque ya están blancos para la siega". San Juan 4:35. En otra ocasión dijo: "Me es necesario hacer las obras del que me envió, entre tanto que el día dura; la noche **viene,** cuando **nadie podrá trabajar.** (San Juan 9: 4).

LA DEPRESIÓN, LA IRA, LA ANSIEDAD, LA SOLEDAD, EL ESTRÉS SON EL FLAGELO EN NUESTROS DÍAS.

He considerado que estas cinco herramientas negativas, son los instrumentos del enemigo que siempre ha usado desde la antigüedad y en varias épocas le ha dado muchos resultados; sin embargo, Dios no abandona a los suyos y los ha socorridos con la porción nutritiva adecuada para recuperar las energías agotadas, como lo hiciera en la vida del profeta Elías, quien ha sido una figura para todos los hombres en el marco histórico, en el presente y para las futuras Generaciones.

Elías fue un hombre vigoroso en Dios y basado en los manuscritos cristianos, este profeta del Antiguo Testamento, concernía al gobierno norte Israel, el cual poseía cualidades preponderantes correspondientes a su época, él se destacaba por ser un hombre de oración, un vehemente adalid espiritual, un súbdito consagrado y muy 0factiblemente un activo expositor de la palabra de Dios.

Durante el transcurso de su vida, Elías había visto trabajar al Señor en forma poderosa y enérgica así como él lo suele hacer cuando desea mostrar su majestuosidad a la naturaleza humana, por ello, cuando estaba solo en el desierto con una depresión perspicaz, el profeta, fue amparado del apetito, porque Dios envió cuervos para que le llevasen alimento y fuera fortalecido cada día.

En el momento que fue enviado a casa de una viuda que no conocía a Dios confirmó su grandeza al ver el abastecimiento en medio de la avidez y de la insolvencia de alimento, a demás cuando el hijo de la viuda murió; Dios lo utilizó para volverle la vida al muchacho.

Luego, hubo un fuerte cortejo con 850 profetas de Baal y de acera en el Monte Carmelo. Es posible que aun se recuerde este suceso.

Los hijos de Israel habían determinado un lugar de adoración en el Monte Carmelo, y por falta de apoyo, los sacerdotes de los baales y sus feligreses, lo despojaron haciéndolo para así el eje de su adoración.

Por tal motivo, los súbditos de los Baales, establecieron el lugar de la adoración en el Monte Carmelo, donde estaba el sagrario que un día fue edificado para Jehová, y que en esos instantes estaba arruinado; allí hubo un desafió entre estos dos ocupantes, empezando por los clérigos de los Baales, los cuales le hacían tributos e inmolaciones a su dios, luego danzaron y suplicaron que enviara fuego del cielo, pero nada sucedió.

En esta medida, Elías preparó el sitio donde se manifestaría el poder de Dios, primero hizo una labor maravillosa con siete características, y con ellas arregló el altar de Jehová que estaba arruinado, luego lo cubrió con agua y finalmente clamó al verdadero Dios para que mandara fuego.

Inmediatamente llamas de fuego descendió, consumieron el sacrificio, lamieron el agua y dejaron a la gente sobre sus rodillas clamando: "¡Jehová es Dios!" (1 Reyes 18:39). Los falsos profetas fueron decapitados de inmediato.

¿Recuerda qué aconteció luego? La reina JEZABEL se enteró lo que había sucedido y decidió matar a Elías, inmediatamente la “depresión” y el “estrés” tomaron dominio del profeta, este prefirió escapar al desierto lamentándose por lo sucedido, e instó a Dios que le quitara la vida.

Consejería Familiar

¿Qué pudo haber causado este cambio en la vida de Elías? El, quien había sido tan fuerte y grandemente usado por Dios, parecía haberse fatigado con depresión, cólera y ansiedad al no querer vivir y estar dispuesto a la soledad.

Atisbo interrogativo.
Si usted hubiese estado con Elías en el desierto como su concejero, ¿Qué, le hubiera insinuado?, y ¿cómo lo habría hecho?

Aun recibiendo capacitaciones y Seminarios sobre consejería, es difícil saber qué decir o cómo proceder cuando se enfrenta una situación semejante a la de este hombre.

No existen fórmulas que se apliquen a cada caso en el área de consejería familiar, ni mucho menos se necesita de un tratado sofisticado para abordar temáticas que apunten a esta misma.

Es por ello que en este tratado y si es posible en otros, se considerarán algunas temáticas habituales a la administración de la consejería cristiana. A partir de este documento, se explicará cómo las Escrituras orientan las necesidades específicas en consejería, a demás, cabe resaltar que la consejería cristiana únicamente puede ser exitosa cuando reposamos en el tutor por excelencia, la sabiduría prominente del Señor.

LA DEPRESIÓN

La depresión es conocida como una de las problemáticas personales más comunes en la sociedad, esto lleva a que en distintas ocasiones la mayoría de los seres humanos (incluyendo a los consejeros) se depriman con facilidad y tal parece que el consejero cristiano enfrentará situaciones reales atendiendo a muchos individuos que están luchando con este mal común, a demás, es posible que algunas de esas personas sean fervorosas y dedicadas como Elías.

Consejería Familiar

Es de suma importancia considerar que para dirigirse a personas deprimidas, se debe tener en cuenta ciertas características de la depresión, sus causas y habilidades para ayudar al deprimido.

A partir de este punto se pueden mencionar algunas particularidades de la depresión, incurriendo en interrogantes tomados de la realidad, un ejemplo de ello es ¿Cómo actúa una persona deprimida? Se podría empezar a buscar una respuesta observando a Elías.

Como lo registra el primer libro de Reyes Capítulo 19, el profeta tenía miedo (versículo 3), se sentía solo (versículo 10), afligido y desalentado, no quería hacer nada, ni siquiera seguir con el ritmo de su vida diaria (versículo 4), indudablemente se sentía molesto por las presiones recibida, al mismo

tiempo se sentía confundido acerca de lo que debería hacer para escapar de tal situación.

En casos austeros, las personas deprimidas carecen de brío y de deseos para alimentarse o para interactuar con los demás, el profeta estaba aparentemente deprimido con esa acritud (versículos 3 y 5).

Los expertos en conserjería han descubierto que las personas deprimidas tienden a ser autocríticas, letárgicas, fastidiosas, tienen dificultad para concentrarse, carecen de energía y en ocasiones, luchan con sentimientos de culpa y fiereza.

Algunas veces, estas personas pueden fulgurar perfectamente lúcidas a la vista de los demás, pero en su interior luchan con lasitud, irritabilidad, pérdida de frenesí acerca de la vida, se sienten desanimados y carecen de satisfacción y agrado.

Otra característica que presentan las personas deprimidas es que sueñan despiertos, calculando la manera de escapar de su problema. Este aspecto no está ajeno a personas cristianas, puesto que ellas pueden estar tan desalentadas que tienen ideas suicidas.

Ahora bien, se podría pensar en algunas causas que provocan estos tipos de comportamientos dominados por la depresión, sin embargo, se hace necesario recalcar que no existe un origen para dicho trauma social, sino que las causas dependen de la influencia de tal problemática en cada individuo, es decir, que las razones para que una persona caiga en la depresión son únicas.

Para algunos Clínicos, consideran, que: la depresión tiene una causa física, es decir, el paciente puede sobrevenir debido a una enfermedad, en ocasiones, desórdenes glandulares, virus, tumores y otras enfermedades, las cuales, desorganizan la química del cuerpo y producen cambios físicos que crean depresión.

EL ginecólogo, glosa la depresión postparto similar a lo expuesto anteriormente. Este tipo es la depresión la experimenta una mujer después de dar a luz un niño. El desarrollo y nacimiento del niño

ha desorganizado el balance químico de la madre, y puede existir un período de depresión de origen físico mientras que el cuerpo regresa a su estado normal.

Sin embargo, es posible tener una depresión de origen físico aún cuando no estemos enfermos o no seamos la madre de un nuevo bebé, la falta de descanso, una dieta inapropiada o la falta de ejercicio, pueden contribuir a tener sentimientos de letargo y depresión.

Seguramente es significativo pensar que cuando el ángel se le apareció a Elías, el primer comentario fue "levántate y come", luego Elías descansó (1 Reyes 19:56).

Expertos en esta área de la consejería, interpretan que, la tensión es una segunda causa de depresión, puesto que la vida está llena de presiones, frustraciones y desilusiones, estas, pueden llevar a la depresión, especialmente si ha tenido una pérdida, como la muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo, de posesiones o de un amigo quien se cambió a otra comunidad.

Algunos mentores opinan que la mayor depresión viene como resultado de una pérdida y cuando experimentamos estas tensiones, es común enfurecernos con los demás, con nosotros mismos y hasta con Dios. Si mantenemos este enojo dentro, puede infectarse, originar amargura y en ocasiones hasta puede convertirse en violencia o en una actitud agresiva, lo cual se difiere a la depresión.

Consejeria Familiar

Cuando se brinda un consejo a alguien que está deprimido, puede ser de ayuda el indagar a la persona si está bajo tensión, si ha perdido un valioso amigo o alguna posesión, o si está enojada por alguna razón.

Elías debió haber estado bajo tensión cuando huyó al desierto. Había disipado su posición a los ojos del rey; esto demuestra que el sentía enojado al expresar la siguiente frase: "Yo he sido muy celoso", se quejó delante del ángel.

No obstante, las personas habían rechazado a Jehová, habían asesinado a los profetas y ahora

estaban tratando de matar a Elías. Tan importante era este sentimiento de alteración y frustración que Elías lo repitió en dos ocasiones (1 Reyes 19:10 y 14).

Los sentimientos de detrimento de esperanza, son una tercera causa común de la depresión. Esto se refleja en la vida de Elías, él se debió haber sentido frágil, desolado, sin poder y sin aguardo delante de las fuerzas armadas de la reina.

He considerado, las nuevas noticias que aportan las revistas más recientes en el campo de la consejería, que nos afloran ciertos Paradigmas que nos sirven para la mayor comprensión de este cruel flagelo depresivo, es decir, la depresión que frecuentemente viene a las personas que están atrapadas en situaciones donde se sienten sin esperanza.

Un ejemplo claro de lo expuesto anteriormente es cuando los cultivos de un campesino no crecen a pesar de sus bríos, cuando un hijo se incita a pesar de la formación que sus padres le han dado, cuando un hermano mengua por causa del pecado a pesar de nuestras cautelosas enseñanzas.

Cuando un ser querido no se recupera a pesar de los mejores intentos del especialista que lo está tratando, cuando un trabajo parece imposiblemente difícil o una situación política es intolerable y no parece tener solución; nos hacen perder las esperanzas y usualmente nos deprimen.

Algunas formas de aconsejar al deprimido: No es una labor fácil dirigirse a las personas deprimidas, puesto que no parecen presentar mejoría a pesar de los múltiples esfuerzos que se le brindan a tal grupo de individuos y esto puede también deprimir en cierta manera al consejero. Puede ser de mucha ayuda detallar algunos ejemplos donde se enfatiza algunas formas como el ángel ayudó a Elías a salir de sus crisis.

ILUSTRACIÓN PARA EL CONSEJERO ACTIVO

El ángel cubrió las necesidades de Elías, llevándole: comida, bebida y descanso, este ser angelical nos ilustra que el profeta necesitaba un descanso personal, y las dificultades le ayudó a que se

aparta por un momento de su trabajo y tuvo tiempo para estar consigo mismo; muchos años después, aun Jesús tomó tiempo para descansar lejos de su ocupado horario.

En ocasiones esto es lo que necesitan nuestros aconsejados (y sus consejeros): tiempo para yacer y ocuparse de sí mismos físicamente. Debido a que la depresión puede tener una repercusión física, es sabio animar al aconsejado a hacerse un estudio físico, especialmente si la depresión persiste.

Elías advirtió su depresión y afrontó sus causas, el profeta no negó sus temores, soledad, conflictos y enojo, es por ello que si un aconsejado está deprimido, ayudará mucho que lo admita, reconocerá que la depresión es común y luego buscará determinar qué puede estar causándola.

En oportunidades, la persona deprimida suele presentar rasgos distintivos de mejoría con solo identificar la causa de tal mal y hasta puede buscar soluciones para dicha causa. Sin embargo, se presentarán hechos donde tal vez no se pueda modificar la situación que originó la depresión.

En tales ocasiones, el aconsejado puede necesitar que le ayuden a aceptar lo que no puede cambiar, la persona apesarada, por ejemplo, está deprimida por la pérdida de un ser amado.

La persona fallecida nunca volverá a la vida, pero el deudo puede recibir ayuda para aceptar el pesar y pensar en que la vida puede continuar, a pesar de la pérdida sufrida.

Consejeria Familiar

Elías escuchó y obedeció a Dios cuando llegó al desierto, oró para que Dios tomara su vida (1 Reyes 19:4), pero instantáneamente Dios envió un ángel el cual le dijo: "Levántate" y Elías obedeció.

En medio de la depresión, las personas no tienen deseos de obedecer a Dios, por ello, la oración parece estar vacía y la lectura de la Biblia carece de interés.

Luego, Elías cambió sus circunstancias, no se quedó en el desierto bajo el árbol, tampoco se quedó en la montaña, en lugar de ello, Elías se involucró nuevamente en su vida y en su ministerio. El

Señor le ordenó: “Vuelve por el camino por donde viniste", y una vez más Elías obedeció.

En medio de la depresión existen tendencias a quedarnos inmovilizados, no es fácil involucrarse en las actividades de la vida y en ocasiones los aconsejados necesitan, tanto una comprensión paciente, como un estímulo cariñoso, para operar algunos cambios en su vida, lo que incluye cambios en sus actitudes.

Algunas veces, los cambios pueden manifestarse más fácilmente cuando empezamos a ver nuestra situación desde un matiz diferente, esto es lo que Elías hizo de inmediato.

El profeta examinó de nuevo su problemática a solas con Dios en el desierto, reconociendo que las circunstancias de su vida no eran tan graves como él había pensado, no estaba solo en su adoración para con Dios; habían 7.000 creyentes (1 Reyes 19:8).

En otras circunstancias, el consejero puede ayudar a una persona deprimida a ver que la vida no es tan desaforada como a veces parece, a demás, delante de Dios es útil dar una larga y honesta mirada a nuestras vidas y revisar si no hemos llegado a conclusiones que no son válidas. ¿Ha empezado el aconsejado a valorar la queja, acerca de situaciones que podrían no ser tan malas como le parecían en un principio?

LA CONSEJERÍA ES UNA OBRA MUY EXTENSA

Consejería Familiar

La consejería en un individuo es una obra muy extensa, por lo tanto muchos consejeros podemos hacer parte en ella.

Atisbo interpretativo: Elías aceptó la ayuda y el apoyo de los demás: En primer lugar, el ángel le prestó auxilio debajo del enebro; en segundo lugar, la asistencia vino por parte de Dios en la cueva; y, en último lugar, Elías recibió beneficio de Eliseo en el transcurso final de su ministerio. Es difícil para un consejero solo, ayudar a una persona deprimida manejar su depresión sin ayuda de otros, pero los líderes espirituales como Elías pueden entender y favorecerse del estímulo y la consejería

que viene de Dios por intermedios de otros siervos.

Probablemente esta es una de las razones por las cuales Dios ha dispuesto a los cristianos en grupos con otros creyentes, quienes pueden prestar ayuda y apoyo a los demás en tiempo de necesidad.

Como cristianos, necesitamos estar accesibles para prestar ayuda, pero también necesitamos tener la humildad para recibir la ayuda que viene de Dios a través de otras personas.

LA IRA

La ira es un profundo sentimiento de tensión y agresividad que surge cuando nos sentimos amenazados, frustrados o equivocados, es una alteración que agita la totalidad de nuestro cuerpo y es capaz de producir abundante energía que en ocasiones aflora en violencia física y agresión verbal, como comentarios sarcásticos.

La mayoría de las personas tienden a enojarse, pero la ira persiste y si no se maneja apropiadamente, puede llegar a ser la base para un problema psicológico más serio el cual puede afectar la parte física, psicológica y espiritual del ser humano.

El significado de la ira: Cuando Elías se enojó (1 Reyes 19:1014), estaba escéptico porque había trabajado arduamente para servir al Señor; y, su labor no había sido considerada por las personas que supuestamente eran sus superiores; no obstante, se apesadumbró porque percibió que los resultados propuestos no habían sido alcanzados, ahora bien, La Biblia no lo registra con quien estaba airado, si era consigo mismo, con las personas a quien pertenecía los sacerdotes asesinados o con Dios que permitió tal amenaza.

La consigna que la ira no siempre es dañina o pecaminosa. Sabemos que Dios en ciertas circunstancias está airado (Salmo 7:11), y que Jesús se enojó cuando estuvo en la tierra (Marcos 3:5). Claramente, entonces, algún tipo de ira es justificada, pero, otra ira es errónea y nociva.

Disertan los lingüistas y agregan más razones de tal tópico, por el léxico gramatical existen diferentes palabras en griego que se han traducido como "ira" o "enojo":

Primero, en nuestra Biblia reina de Valera, la palabra usual es “Orge” su significación es la indignación intensa, pero correcta, moderada por el pecado y el mal proceder en el mundo, esta ira se expresa sin resentimiento, dirigida a la injusticia bajo control en lugar de desenfrenarle y cuyo propósito es prescindir el mal y traer cambios para mejorar. Esta clase de ira la describe el enojo de Jesús cuando arrojó a los cambistas del templo (Marcos 3:5), y es la palabra que se usa en Efesios 4:26, en donde leemos: "Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo".

La segunda palabra griega para ira es “parogismis” y significa una irritación amarga y exasperada. Esta es la palabra traducida como ira en Efesios 4:26, cuando permitimos que esta persista, aún de un día para otro, Satanás la utiliza para afectar nuestras vidas (Efesios 4:27), éste en un momento se convierte en un daño físico y espiritual, y es muy fácil para esta clase de ira arder dentro de nosotros y llevarnos a una venganza pecaminosa, acumulada en contra de los demás.

La tercera palabra griega para ira es “thumos” empleada en Efesios 4:31. Se refiere a una agitación palpitante o una explosión de intensa hostilidad. Esta ira, junto con la amargura, debe de ser expulsadas por parte del individuo para que no le afecte su personalidad y el resto de su vida.

Los expertos en consejería aconsejan a las personas iracundas: hacerse a la longanimidad, a la serenidad, a la paciencia para que ese mostro no haga lecho en su personalidad, ya que no es fácil eliminar la ira asentada por la sensación, el raciocinio, y la superioridad que son de su propiedad. Mantener la ira puede ser dañino, es decir, cuando nos enojamos, aumenta nuestra presión sanguínea, el corazón palpita más rápido, circula más adrenalina en el torrente sanguíneo, los músculos se tensan y la digestión se hace más lenta.

Si la ira persiste, el cuerpo continúa listo para la acción y finalmente empiezan a resentirse físicamente, es por eso que se ven afectadas las personas que mantienen prolongados estados de ira, por la presión sanguínea alta, ataques cardíacos, problemas digestivos y dolores musculares. La

ira puede ser nociva físicamente, también puede dañarnos psicológicamente, un ejemplo de ello es cuando nos enojamos, tenemos dificultad para tomar decisiones racionales. Nuestro pensamiento no es lógico y llegamos a conclusiones que hacen nuestra ira más intensa, pero que no están basadas en hechos reales.

Como hemos visto, cuando la ira persiste, frecuentemente nos lleva a la depresión. En síntesis, y en manera de conclusión la Biblia aconseja cuando dice: "Padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos para que no se desalienten" (Colosenses 3:21).

A demás, la ira con frecuencia crea barreras entre las personas. Si atacamos o criticamos a otros con ira, esto nos aleja de los demás y nos lleva a la soledad. Se ha sugerido que la persona más solitaria en el mundo es aquella que es iracunda, y se convierte en un elemento lleno de amargura, esto nos puede llevar a toda clase de problemas que afectarán a muchas personas en su vida espiritual (Hebreos 12:15).

Lecciones exegéticas dada a consejeros que trabajan con personas iracundas: Debido a que la ira es muy común, así como nociva, es importante que los consejeros sepan cómo orientar a sus pacientes con problemas de ira.

Primero, es importante animar al aconsejado a admitir y expresar sus sentimientos de ira. En ocasiones, las personas no se percatan de que están enojadas, aún cuando otros pueden darse cuenta de ello. Cuando no se ve la ira o ésta se esconde o niega, quiere decir que se está ocultando un problema muy importante.

La ira ocultada o comprimida surge en resentimientos, problemas psicológicos o en las reacciones físicas que se describieron con anterioridad, es mejor afrontar la ira honestamente y hacer algo con ella, antes de que pase otro día (Efesios 4:26).

La ira se puede expresar en formas que son destructivas o que no son apropiadas. Las expresiones nocivas vienen cuando una persona se aíra con facilidad (Proverbios 14:29 y 15:18), con un

temperamento explosivo en palabras fuertes o con violencia, este comportamiento hace alejar a las demás personas por sentirse enojadas como respuesta a la ira, y en ocasiones lleva a la persona a sentirse culpable y ansiosa. La ira explosiva, entonces, puede ser más dañina que de ayuda.

Es mucho mejor detenerse uno mismo antes de expresar la ira en una forma inapropiada. Probablemente esto es lo que los escritores bíblicos quieren decir cuando nos aconseja que detengamos nuestro furor y que retengamos nuestras palabras iracundas (Proverbios 16:21; 19:11; Santiago 1:19).

Con una mente en un estado de enojo, la persona iracunda no puede expresar sus sentimientos en oración a Dios ni a las demás personas involucradas.

Una forma de manejar la ira, es orientar a la persona a hacer unas terapias lúdicas: físicas, sociológicas, Moral, Alimenticia, espiritual. Ejemplo, puede hacer una caminata larga, entretenerse trabajando en el jardín, hacer algún deporte o juego de acción o participar en cualquier otra actividad que le permita descargar la energía. Esto es de especial ayuda cuando no se puede hacer algo para cambiar las circunstancias que originalmente están produciendo la ira. La oración constante, la oración en el espíritu, el hablar en lengua bajo la unción del Espíritu Santo, es el mejor dominio individual de la persona para descargar la faceta activa de su organismo y la llegada de los frutos del Espíritu Santo, es la concepción positiva y fructífera de la consejería especializada descubierta en Norte América.

Consejeria Familiar

Además, el consejero terapista puede descubrir con su pericia las propiedades lúdicas internas en las personas que la hacen activar sus emociones fluctuantes y desactivar la propiedad y el conducto que hace provocar la ira; hasta hacer a la persona conciente y dueña de si misma y de sus actividades físicas como personas. Esta gran obra la realizó Dios en el profeta Elías.

El aconsejado tal vez ha venido a ser como Elías, quien se enojó Primeramente, por no estar convicto de su propia responsabilidad, y, hacerle frente a la circunstancias de la tarea que apenas había principiado; Segundo, por ignorar que existían que a menudos otros servidores que aún

obedecían y seguían haciendo la obra de Dios sin estar huyéndole a una bruja.

Es posible que una persona pierda los estribos por falta de cultura, por su temperamento explosivo o por falta de ser crucificado con cristo y ¿cómo se conoce esto? En México hay una locución: “pelándoles los cables”.

Una manera ilustrativa para presentar este paradigma, lo abordo por la siguiente historia: Hace tiempo leí un suceso de un vehiculo, el cual colisiono con un carruaje al cruzar por una calle de cierta ciudad, el conductor del enorme vehículo estaba libido por la ira, tanta fue esta que golpeó, insultó y amenazó con tomar alguna acción legal.

El otro que le dañaron deterioraron el carruaje se sintió humillado y enojado, no sólo por el accidente, sino también por los insultos, las amenazas del otro conductor pero guardando su compostura de creyente, respondió en un tono calmado. Rápidamente la situación se sosegó, y retiraron los vehículos de en medio de la calle.

Alguien impresionado por la actuación de agraviado hizo notar que esto le recordaba proverbios 15:1: La blanda respuesta quita la ira, mas la palabra áspera hace subir el furor”.

La ira ha sido una catástrofe en la vida de muchos y, por ende, cabe una nueva evaluación suplementadota para reemplazar los sentimientos de ira con acciones nobles y disponibilidad para perdonar como dijera San Pablo a los Efecios que termino con instrucciones de ser unos con otros benignos, misericordiosos, perdonadores, como Dios también nos perdonó en Cristo Jesús (Efesios 4:32).

Consejería Familiar

LA ANSIEDAD

La ansiedad es un sentimiento de amenazas, aprehensión, temor e inquietud, es decir, la ansiedad, al igual que cualquier otra emoción, puede ser buena, nos pone en estado de alerta de algún posible peligro y nos prepara para la acción.

Comentan los mentores de esta área que cuando la ansiedad se desarrolla, puede obstaculizar nuestro razonamiento, traemos desánimo, quitamos la fruición y aún producir un sin número de síntomas físicos, como molestias estomacales, dolores de cabeza y dolor en todo el cuerpo. En una forma extrema, la ansiedad produce una reacción similar a la de pánico que inmoviliza a la persona y pone inflexible todo el cuerpo.

Algunos estudiosos consideran que la ansiedad es diferente del temor y el miedo, estos, son respuestas emocionales que surgen cuando reconocemos conscientemente que en realidad existe una coacción, una osadía o un problema.

La ansiedad, en cambio, es un sentimiento de aprehensión que no surge de ninguna causa que nosotros podamos identificar, de hecho, algunos psicólogos aluden que esta viene debido a conflictos inconscientes, yerro que no afrontamos, discrepancia que tratamos de negar, fluctuación por causa de problemas del pasado o espectadores de nosotros mismos que nunca podremos alcanzar.

La preocupación se constituye como una aliada muy cercana de la ansiedad, es por ello que en ocasiones usamos las mismas palabras juntas: La **preocupación** implica **temor** acerca de inconvenientes existentes o ficticios.

Consejeria Familiar

La mayoría de nosotros reconocemos que en ciertas situaciones nos preocupamos por cosas que no suelen suceder o nunca acontecen; sin embargo, esto no es ningún impedimento para dejar de preocuparnos, aún, cuando esta consume nuestro pensamiento, esto nos imposibilita tratar el problema con eficacia.

¿Cómo abordar situaciones menos comprometedoras en personas que se encuentra ansioso, temeroso o lleno de preocupación? No será muy reconfortable decir simplemente: "No se preocupe", esta frase es más sencilla expresarla que llevarla a la práctica puesto que la preocupación puede detenerse voluntaria y automáticamente.

Es interesante distinguir, que la Biblia parece apuntar a la misma dirección, un ejemplo claro de tal situación se puede observar en Filipenses 4:6,7, en este pasaje se nos aconseja no estar afanosos por nada, a demás, (y esto hace práctico el comentario bíblico), se nos dan algunas guías, las cuales pueden esgrimirse en la consejería con aquellos que están afanosos.

A los filipenses se les aconsejó, tres cosas: Como primera medida, depositar su confianza en Dios y regocijarse en El. En segundo instancia, debemos recordar que el Señor está cerca, aún en tiempo de dificultad.

Tercero, podemos "presentar cada detalle de nuestra vida a Dios, con ruegos y acciones de gracias" y esperar que la paz de Dios "que sobrepasa todo entendimiento, guardará nuestros corazones y pensamientos en Cristo Jesús" (Filipenses 4:67).

ES ACONSEJABLE TENER EN CUENTA ESTE PASO SIGUIENTE: El siguiente paso consiste en animar a la persona ansiosa a que su mente se concentre en cosas que son santas, correctas, puras, hermosas y buenas. Finalmente, se nos dice que actuemos poniendo en práctica lo que hemos "aprendido, recibido, escuchado, o visto" en las vidas de los hombres que nos llevan la delantera, como Pablo y otros.

La persona que anhela colaborar con los demás, debe pensar en cosas agradables y luego debe actuar haciendo cosas que son correctas, y tratar que los problemas de otros no le afecten en su vida por tal motivo se sugiere que los problemas de otros llevarlos al Señor y que él se quede con ellos.

Consejería Familiar

COMO EVITAR LA PREOCUPACIÓN

Teniendo en cuenta los principios Bíblicos, la preocupación debe sustituirse con oraciones y confianza de Dios, de esta manera se puede ayudar a otra persona a mantener esta perspectiva aún en tiempos cuando es más fácil dejarse llevar por actitudes destructivas de incertidumbre, desidia y preocupación.

A diferencia de los no creyentes, quienes no tienen un sistema firme de creencias para estimular o animar, los cristianos creemos que podemos echar todas nuestras ansiedades y preocupaciones sobre Dios (1 Pedro 5:7), El se interesa por nosotros, nos fortalece y nos guía en tiempos de dificultad, a demás, podemos estar seguros de que nos dará su paz.

Un estudio Bibliológico nos define que: la paz bíblica no es un estado de ánimo de indiferencia, autocomplacencia o una serenidad forzada, por tal motivo, los cristianos, al igual que los no cristianos, continuarán teniendo ansiedades y preocupaciones por las circunstancias de la vida.

No obstante, la paz de Dios nos asevera que no concierne lo que suceda, nosotros tenemos la profunda certeza que un Dios amoroso y soberano está en total control y seguirá estándolo hasta el fin, haciendo que cada cosa nos ayude para bien.

Nosotros podemos interesamos en las personas ansiosas, estando con ellas en tiempo de presión, mostrándoles nuestro interés, orando por ellas con regularidad y recordándoles de la paz de Dios que Jesús da (Juan 14:27) la cual nos sustenta en tiempos de ansiedad y preocupación.

LA SOLEDAD

La soledad es un sentimiento de infortunio doloroso y no deseado, es la carencia de apoyo y detrimento de inmediación con las demás personas. A diferencia del retraimiento, que consiste en un tiempo refrescante aislado de los demás para estar con nosotros mismos, la soledad no es parabién y generalmente es un estado agonizante.

La anterior afirmación se puede ilustrar presentando al profeta destacado al inicio de este escrito, Elías se debió haber sentido solo en el desierto. David confesó haber sentido lo mismo (Salmo 25:16).

Las causas de la soledad tienden a ser compleja, esta viene debido a que perdemos a algunas personas, como sucede con quien ha perdido a un ser amado; la persona joven que es amonestada

por los adultos o impugnada por los de su misma edad; la persona casada a quien su esposa lo ignora, ya que está muy ocupada; o los ancianos, cuyos amigos ya murieron y que se sienten rechazados (al menos en algunas sociedades sucede esto).

Suele suceder que cuando se presenta estado de soledad, alejamos a las personas por causa de nuestras actitudes de no reciprocidad o por glosas críticas y sarcásticas, carentes de amor. Un claro ejemplo de ello se ve reflejado en las personas que tienen fuertes sentimientos de inferioridad, las cuales concluyen con frecuencia que nadie quiere pasar tiempo con ellos.

Por tal motivo, permanecen insociables, negándose a acercarse a otra persona y luego se cuestionan por el aislamiento tan desesperante que les produce el estar solos. Este sentimiento de soledad les convence de que no son agradables ante la sociedad y esto incrementa sus sentimientos de inferioridad.

Cierto especialista en consejería, argumenta: que otras razones que produce estado de soledad es el cambio constante de residencia, es decir, existen estilos de vida en ciertas sociedades latinoamericanas donde las personas se cambian de casa con frecuencia, lo cual les impide involucrarse con los demás y hacer afines ciertas características que los conduzcan a la amistad o un liderazgo entre ellos.

Consejería Familiar

Por el contrario, tales acciones producen soledad, a demás, existen ciertas posiciones de liderazgo en las cuales aquellos que las ocupan están "por debajo" de ellos.

No obstante, la soledad nace a causa de la disociación de otras personas. Sin embargo, debemos reconocer que las personas están solas cuando se alejan de Dios, quien nos creó para tener compañerismo con El.

Cuando la familia humana se reveló contra el Creador, nos distanciamos de dicha relación, cuando estamos separados de la divina compañía, estamos incompletos, esto da como resultado una incesante soledad.

Consejos bíblicos que aportan ayuda a alguien que padece soledad: Una de las formas más importantes es animar a las personas a venir a Dios a través del evangelio. Cuando confesamos nuestros pecados y creemos en Jesucristo, entonces le pertenecemos. Su Espíritu Santo entra en nosotros y tenemos comunión con él, de tal forma que nunca más nos sentiremos solos.

En el Jardín del Edén, Adán conocía a Dios; pero a pesar de ello, el Creador estableció que las personas también necesitaban compañía de otro ser humano (Génesis 2:18-25). El consejero debe orientar a las personas en estado de soledad a encontrar a otras personas dentro de su hábitat para compartir los ideales de la vida.

Para llevar a cabo esto, trate de ayudar al aconsejado a descubrir y eliminar las causas de su soledad, posiblemente tenga que enseñarle al aconsejado algunas normas de relaciones humanas y señalar actitudes que pueden cambiarse.

También habrá que guiar y amar al aconsejado mientras éste se relaciona con otros, de hecho, algunos aconsejados habrá que animarlos a que dejen de sentir compasión de sí mismos; además mostrarles que hay un grupo de personas que están en el mismo nivel que ellos y que con la ayuda de Dios confrontaremos una sociedad en camino de superación, pero hay que empezar con ellos para escapar de la prisión que es la soledad.

EL ESTRÉS

Consejería Familiar

Siguiendo con la misma temática y sin abandonar los principios reales de esta línea sociológica, deseo complementar este estudio con enriquecedoras paginas involucrando la fase del estrés dentro de los flagelos que presionan nuestra sociedad, no obstante, deseo aclarar que tales tópicos no apuntan a casos clínicos, si no que se pretende hacer un comentario de la vida en este mundo transitorio, tal como lo expresa ARISTÓTELES en su tesis del "balcón y el camino".

Él estaba en el balcón de la comodidad, veía al mundo que la gente traficaba en su angustia y desesperación, y por no ser un clínico no descendía ayudar a nadie, mas bien se horqueteada como

lo hiciera Zaqueo en el enebro, viendo pasar la gran multitud; hasta que le llegó un mensaje a su conciencia: Aristóteles, la solución de esta gente en caos permanente, no está en el balcón, está en ti, si desciendes a ellos en el camino.

He sido muy analítico de la tesis de Aristóteles, por ello me considero al igual que este filosofo un ser un traficante junto con la humanidad en su desesperación y angustia producida por el deterioro y la fisura de la vida en que se trafica; por motivo del "desosiego y el estrés" no se dan cuenta que la mayor parte de la solución se encuentra al lado de cada quien en el camino, y por ende, se hace necesario que haya alguien en la calzada que muestre a los traficantes cual es la solución.

El Estrés en los humanos, es como el "puerco montés" del que habla la Biblia, en el Salmo 80:13, este es un animal del mundo oriental que cuando se introduce en un sembrado, primero, destruye la siembra, luego come y con las sobras hace el nido y pronto nacen las crías; cuando salen es por cantidades y han terminado con el cultivo. ¡Dios nos guarde de tal flagelo!

¿QUÉ ES EL ESTRÉS? Definen los académicos: El término estrés proviene de la física y la arquitectura y se refiere a la fuerza que se aplica a un objeto, que puede modificarlo o fragmentarlo, ahora bien, en términos de Psicología, estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuáles nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento.

Consejeria Familiar

El axioma de la expresión estrés ha sido muy controvertido desde el momento en que se importó para la psicología por parte del fisiólogo canadiense SELYE. El estrés ha sido entendido como reacción o respuesta del individuo cuando hay cambios fisiológicos, reacciones emocionales, cambios conductuales, etc.

También el estrés es capaz de provocar reacciones momentáneas, interacciones entre las características del estímulo y los recursos del individuo.

En la actualidad, este último planteamiento, se acepta como el más completo, así pues, se considera que el estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente estresantes internos o externos en el individuo, afectando los recursos disponibles del sujeto.

De tal modo, que los elementos a considerar en la interacción potencial son estresantes, variables situacionales e individuales del sujeto que se enfrenta al ambiente y a las consecuencias del estrés.

El **estrés** puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento.

Cuando la demanda el ambiente que le rodea, es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica, esta renuencia de estrés, incluye una serie de reacciones emocionales negativas y desagradables, de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión, las cuales se fusionan para martirizar más la parte afectiva, emocional hasta hacer descender en la persona la moral y el auto estima.

¿POR DÓNDE SE INCORPORA EN EL INDIVIDUO EL ESTRES?

Consejeria Familiar

Estamos familiarizados con la palabra "estrés" y tal suceso ocurre cuando pierdes tu trabajo o no tienes dinero para pagar tus deudas o cuando un familiar entra a una operación, de hecho, la mayoría de nosotros piensa que "estrés" es sinónimo de "preocupación", es decir, si estás preocupado estás "estresado".

Sin embargo, para nuestro cuerpo, la palabra estrés tiene un significado mucho más amplio, esto quiere decir que para nuestro cuerpo el estrés es sinónimo de cambio, ello implica que cualquier cosa que cause un cambio en nuestra existencia puede llevarnos al estrés.

No concierne si es un cambio "bueno" o "malo", ambos son estresantes, por ejemplo, cuando llegas a tener tu casa soñada, te emocionará positivamente y en tu ser se producirá un cambio estresante, si te desgarras una pierna, eso es estrés. Bueno o malo, todo lo que produce un CAMBIO en tu vida es estresante para tu cuerpo.

Aún los pensamientos imaginarios producen cambios estresantes, ahora bien, los cambios imaginarios son los que llamamos "preocupaciones". Si temes o te inquieta que tu hijo se relacione con alguien diferente a tus pensamientos afines para el, entonces, eso te lleva al estrés, si te preocupas y te imaginas que tienes la posibilidad de ser despedido de tu trabajo, eso es estrés, si crees que te van a dar un trabajo excelente y tendrás un salario mejor, eso te produce un cambio emocional, eso también es estrés. (Aunque sea un cambio positivo). No importa si el evento es bueno o malo, real o imaginario, cualquier cambio produce estrés.

Cualquier cosa que causa un cambio en la rutina cotidiana es estrés, cualquier cosa que cause un cambio en la salud de tu cuerpo es estrés, cambios imaginarios son tan estresantes como los cambios reales, para ello es primordial que conozcamos los diferentes tipos de estrés, algunos son tan frecuentes que ni siquiera estamos conscientes de que son estresantes.

Cierto ALIENISTA elucidaba lo siguiente:

Primero, el exceso en la vida diaria es una gran fuente de estrés, ello implica exigir demasiado de uno mismo, si estamos trabajando o divirtiéndonos 16 horas del día, se habrá reducido el tiempo disponible para descansar por esto, tarde o temprano la pérdida de energía causará que tu cuerpo se atrase en su capacidad de repararse a si mismo, a demás, no habrá suficiente tiempo ni energía para que nuestro cuerpo reponga aquellas células muertas o reestablezca los niveles de neurotransmisores cerebrales.

Ocurrirán CAMBIOS en tu nuestro ambiente interno, Ocurrirá un declive en nuestra energía. ¡Te quedarás sin combustible! si, a pesar de esto continuamos derrochando energía, ocurrirán cambios

permanentes, tanto así que la lucha de nuestro cuerpo por mantenerse sano a pesar del desgaste energético excesivo es una "gran fuente" de estrés para el cuerpo.

Segundo, factores medio ambientales: Los climas demasiado fríos o calientes también pueden ser estresantes, es decir, la altitud de una ciudad al igual que la contaminación por toxinas o venenos también son estresantes, la radio de acción ambiental en el espacio producido por tantos elementos electrónicos que operan en la región, por tal motivo, cualquiera de estos factores amenaza a tu cuerpo produciendo un cambio interno en el organismo.

Tercero, La ansiedad Y el estrés. Muchas veces la ansiedad y el estrés se usan como sinónimos, entendiendo en ambos casos un mismo tipo de reacción emocional, caracterizada por alta activación fisiológica, sin embargo, existen tradiciones diferentes a la hora de estudiar ambos fenómenos.

El estrés es un proceso más amplio de adaptación al medio y la ansiedad es una reacción emocional de alerta ante una amenaza. Digamos que dentro del proceso de cambios que implica el estrés, la ansiedad es la reacción emocional más frecuente.

Muchos estímulos o situaciones pueden provocar en el individuo la necesidad de movilizar recursos para dar respuesta a las demanda de dicho estímulo o para volver al estado inicial de equilibrio en el que se encontraba inicialmente, a dicho estímulo le llamamos estrés o situación estresante.

Consejeria Familiar

Cuarto: La disertación heterogénea del estrés: Vamos a ver brevemente algunas cuestiones fundamentales que se estudian bajo el rótulo "estrés", ello nos permitirá entender distintos puntos de vista a la hora de estudiar el estrés.

a) El estrés ha sido estudiado como el estímulo o la situación que provoca un proceso de adaptación en el individuo, esto ha llevado a que en distintos momentos se haya investigado distintos tipos de estímulos estresores.

b) **El estrés como estímulo:** Los grandes acontecimientos: Los acontecimientos vitales, catastróficos, incontrolables, impredictibles, como muerte de un ser querido, separación, enfermedad o accidente, despido, ruina económica, etc., son el tipo de situaciones estresantes que fueron más estudiadas en las décadas pasadas.

Como puede verse, se trata de situaciones de origen externo al propio individuo y no se atiende a la interpretación o valoración subjetiva que pueda hacer el sujeto de las mismas.

Serían situaciones extraordinarias y traumáticas, o eventos vitales importantes, que en sí mismos producirían cambios fundamentales en la vida de una persona y exigirían un reajuste.

En este perfil se han llevado a cabo investigaciones sobre las relaciones entre cantidad de estrés y salud (por ejemplo, cuántos estresores han sufrido las personas que enferman).

c) En otros estudios realizados se han observado los acontecimientos vitales menores o pequeños con las adversidades que pueden surgir cada día, en el va y ven de la vida como instigaciones estresores.

d) Así mismo, se han incluido los estresores menores que permanecen estables en el medio ambiente, con una menor intensidad pero mayor duración, como el ruido, hacinamiento, polución, etc.

Quinto. El estrés como respuesta: Previa a esta concepción del estrés como estímulo, de la repuesta de la investigación fisiológica no específica de un organismo ante situaciones estresantes, a la que se denominó síndrome de Adaptación General y que incluía tres fases: **alarma, resistencia y agotamiento.**

HANS SELYE consideraba en primer lugar, que: cualquier estímulo podía convertirse en estresor siempre que provocase en el organismo la respuesta inespecífica de reajuste o reequilibrio homeostático, pero no incluía los estímulos psicológicos como agentes estresores, es por ello que hoy en día sabemos que los estímulos emocionales pueden provocar reacciones de estrés muy potentes.

El estrés no sólo ha sido estudiado como estímulo y respuesta sino que también se ha estudiado como interacción entre las características de la situación y los recursos del individuo, desde esta perspectiva, se considera más importante la valoración que hace el individuo de la situación estresadora que las características objetivas de dicha situación.

Se cree que el estrés produce en el individuo tres reacciones alternas: cuando el cuerpo detecta el estímulo externo; cuando el cuerpo toma contramedidas defensivas hacia el agresor y cuando comienzan a agotarse las defensas del cuerpo.

Cierto fisioterapeuta apostilla: El estrés producido por demasiado trabajo se puede definir como un conjunto de reacciones nocivas, tanto físicas como emocionales, que concurren cuando las exigencias del trabajo superan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador, el estrés de trabajo puede conducir a la enfermedad psíquica y hasta física.

FORMULA ESPECIALIZADA PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

Consejería Familiar

Los especialistas en esta área suministran las siguientes terapias para el estrés:

Se debe mantener el estrés bajo control con una personalidad tranquilizada, metódica y definida, a demás, consideran que el mejor método para hacerle frente al estrés es aprender a manejar el estrés producido por cualquier impulso; ya sea positivo o negativo.

El arte de manejar el estrés se va corrigiendo en la persona cuando se toma cierta disciplina con regularidad; no solamente cuando se está bajo presión, sino cómo sobre llevarlo durante situaciones

de calma, también puede ayudar a pasar por circunstancias difíciles que puedan surgir en la vida diaria. Sería bueno tener en cuentas esta gama de sugerencia y unirla con la experiencia suya, y así, poder controlar el estrés:

Primero, No te sobrecargues con actividades. Si te sientes tenso, piensa en eliminar una o dos actividades, optando por mantener las más importantes.

Segundo, Se realista. No frecuentes de ser perfecto ni esperar que otro lo sea, puesto que nadie lo es, esperar la perfección en los demás aumenta el nivel de tu estrés; ya que los demás pueden estar peor que nosotros.

Tercero, Duerme bien. Cuando se duerme la cantidad de horas necesarias, el cuerpo y la mente se mantienen en buen estado, y se puede manejar cualquier situación negativa o positiva que cause estrés debido a que el "tiempo del sueño" biológico no sea interrumpido.

Ahora bien, muchas personas prefieren acostarse más tarde en la noche y dormir más tarde en la mañana. Pero si te acuestas tarde y tienes que levantarte temprano para ir a tu labor, no dormirás la cantidad de horas necesarias.

Cuarto, Aprende a relajarte. El antídoto natural del cuerpo para el estrés se llama respuesta de relajamiento, es lo opuesto al estrés y crea una sensación de calma y bienestar pero los beneficios químicos de la respuesta de relajamiento pueden activarse simplemente relajándote.

Puedes provocar la respuesta de relajamiento si aprendes unos simples ejercicios de respiración; recuenta despacio y relajadamente con los dedos de tus manos, del uno al veinte; trata de bostezar calmadamente cinco veces de continuo; ten a tu mano un lápiz y tratas de morderlos con los últimos molares dos o tres minutos y todo esto lo practicas cuando estés en una situación que te cause estrés. Si cualquiera de estas practicas son benéficas hazla de continuo y más extensas.

Debemos mantenernos relajados y tomar tiempo para disfrutar de actividades que te calmen y sean placenteras: leer historietas Bíblicas, Salmos, Los evangelios, compartir ideas con las personas de nuestra hábitat, tomar tiempo para disfrutar del pasatiempo favorito, jugar con nuestro animalito preferido, o darnos un baño relajante, comer en las afueras de tu lugar acostumbrado, si fuese posible comer sin cubiertos, en los recipientes donde se hacen los alimentos y hacer otras cosas semejantes que produzcan regocijo, evitando consumir lo tóxico.

Quinto, Cuida tu cuerpo. Los expertos están de acuerdo en que ejercitarse con regularidad ayuda a las personas a manejar el estrés. El contrario: El ejercicio excesivo o compulsivo puede contribuir al estrés, por lo tanto, debe hacerse con moderación, por ello, si se tiene una buena alimentación tu cuerpo puede funcionar de la mejor forma posible.

Cuando se aproxima o sientes estrés: es fácil comer apresuradamente y comer comidas rápidas o que no son nutritivas. Cuando se tiene estrés, nuestro cuerpo necesita más vitaminas y minerales que nunca.

Algunas personas usan drogas para escapar de la tensión emocional y aunque parezca que el alcohol y las drogas alivian la tensión emocional momentáneamente, la realidad es que depender de ellos causa más estrés, porque afecta el sistema nervioso, el sanguíneo y la habilidad natural del cuerpo para recuperarse.

Consejeria Familiar

Sexto, Cuida tus pensamientos. Nuestras perspectivas, actitud y pensamientos optimistas influyen mucho en la manera en que percibes las situaciones. Una buena dosis de optimismo ayudará a salir adelante en situaciones difíciles; todos podemos aprender a pensar con más optimismo y disfrutar de los beneficios, aprender a resolver los problemas cotidianos te hace sentir en control, a demás, evitarlos puede hacer sentir que se tiene poco control de la situación, causando todavía más estrés.
Aprende a evaluar la situación con calma, a pensar en las opciones que tenemos, y a tomar los pasos necesarios para resolver el problema, cuando somos capaces de resolver problemas pequeños, tendremos la confianza necesaria para resolver problemas más complejos, lo cual ayudará en situaciones que causen mucho estrés.

Los investigadores han identificado las cualidades que hacen que ciertas personas se mantienen serenas bajo presión y pueden resolver los problemas según van surgiendo, poseyendo una resistencia natural aun cuando se enfrentan a circunstancias que producen mucho estrés. Si deseas aumentar tu resistencia, trata de adquirir estas actitudes y comportamientos:

Piensa en los cambios como retos normales en tu vida; Reconoce las demoras y las derrotas como un problema momentáneo que puedes resolver; Piensa que tendrás éxito si continúas avanzando hacia tu meta; Resuelve los problemas cuando surjan; Establece relaciones firmes y cumple con tus compromisos con tigo mismo y con los demás; Consigue un buen sistema de apoyo y pide ayuda; Participa en actividades para relajarte y divertirte en diversión sana con exactitud.

Aprende a navegar en la vida cristiana: nunca pienses que los retos son oportunidades y las situaciones difíciles son desastres, sino problemas momentáneos que nos ayudan a desenvolvernos más en la vida. Resuelve los problemas y pide ayuda y consejos de otras personas peritas en el área, en vez de quejarte y permitir que se te acumule el estrés, Fija tus propias metas y mantente al tanto de tu progreso.

Toma tiempo para orar y que sean conocidas tus peticiones delante del trono de justicia. Sé optimista, cree que existe un Dios dispuesto en ayudarnos, el cual, permite que tengamos un poquito de estrés que motive a tomar una acción positiva para ayudarnos alcanzar las metas necesarias dentro de este mundo conmocionado por el vaivén de la intranquilidad.

Consejería Familiar

En consecuencia de los anterior se puede afirmar que biológicamente cuando una persona está estresada actúa bajo los efectos del sistema nervioso autónomo específicamente el “Simpático”, ya que este es el encargado de transmitir las señales nerviosas, mediante impulsos nerviosos a una velocidad que supera los 400 Km/h, a través de las neuronas, estas, generan aumento de adrenalina y tensión; lo cual ocurre cuando el impulso nervioso viaja a través del axón hasta los botones presinápticos donde debe atravesar un pequeño espacio para estimular a la siguiente neurona donde ocurre la sinápsis.

CONCLUSIÓN

Como hemos visto, Elías experimentó desánimo, enojo, ansiedad y soledad, estos suelen ser los problemas emocionales más frecuentes que se evidencian en nuestra sociedad moderna, y el Dios que ayudó a Elías es el mismo que puede ayudar a nuestros aconsejados el día de hoy.

El primer libro de Reyes capítulo 19, termina con la estimulante historia de Eliseo, quien era un hombre común, usado por Dios para ayudar a Elías, esto quiere decir que, Dios aún esgrime personas para ayudar a otros aun cuando el que necesita la consejería sea un líder espiritual.

El profeta Elías vivió hace muchos años; sin embargo, el Dios a quien él servía, es el mismo de hoy, así pues, que de la misma manera en que Elías recibió ayuda del ángel, de Dios y de Eliseo, así también nosotros, como El ángel y Eliseo, podemos ser usados por Dios para ayudar a otros seres humanos en su necesidad, aunque éste, esté en grado inferior o superlativo.

El estado estresante de cada persona se puede sintetizar en cuatro áreas respectivas: si se tiene en cuenta la estabilidad espiritual; la estabilidad nutricional; la estabilidad emocional y la estabilidad laboral. Estas cuatro áreas la vemos reflejada en el profeta Elías.

Consejeria Familiar