

Hola mi nombre es Karla Hernández y soy parte del Departamento de Cuidado al Coach y Control de Calidad en español.

Damos gracias al Señor por todos los coaches que forman parte de este equipo y por el privilegio de servirle en este ministerio que comparte el evangelio a quienes visitan nuestra plataforma. Ciertamente es una gran responsabilidad y a la vez un honor.

Hoy quiero tomar unos minutos para examinar con ustedes un tema que tiene un impacto significativo en las vidas de las personas. Todos hemos notado últimamente como se ha incrementado la cantidad de personas que entran a Echo con problemas de depresión y ansiedad. En muchos casos estas personas no ven la salida a sus problemas porque simplemente no tienen una fuente de esperanza o seguridad que les permita tener paz. Es verdad, las situaciones difíciles impactan nuestras vidas de diferentes maneras como por ejemplo: problemas financieros, relaciones rotas o perdidas, personas que nos hacen daño, problemas de salud, abandono, soledad y muchas adversidades más que podemos encontrar en estos tiempos. Esto lleva a las personas a sentirse impotentes y sin control de su destino, causando una gran tristeza y desesperanza que no logran resolver. El resultado es un estado de depresión y ansiedad.

Pero ¿cómo podemos describir realmente lo que es la depresión? Cuando ante una situación difícil somos incapaces de enfocarnos en algún tipo de esperanza que nos permita continuar con nuestras vidas o que pueda plantearnos una solución futura, nuestro cerebro empieza a reaccionar a este estado emocional o de alerta sobre estimulada causando al final un trastorno del estado de ánimo que provoca un sentimiento persistente de tristeza o desesperanza.

Esta condición puede provocar que la persona tenga arrebatos involuntarios de: ira, tristeza, ansiedad, depresión, confusión mental o pensamientos suicidas. Sin duda esto afecta su capacidad de enfrentar la vida.

Pero Jesús nos dijo:

Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados; yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para sus almas. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana.
Mateo 11:28-30

No se preocupen por nada. Más bien, oren y pídanle a Dios todo lo que necesiten, y sean agradecidos. Así Dios les dará su paz, esa paz que la gente de este mundo no alcanza a comprender, pero que protege el corazón y el entendimiento de los que ya son de Cristo. Filipenses 4: 6-7

¿Entonces cómo podemos ayudarles desde el punto de vista de Dios?

Me gustaría que viéramos los siguientes puntos:

1. Es muy importante que valides los sentimientos del visitante. Muchas veces no entendemos lo que ellos están atravesando. Sin embargo, la empatía juega un rol importante, no menospreciemos sus sentimientos. Comenzar la conversación de una manera suave y compasiva, mostrando un interés genuino, puede marcar una diferencia. Frases como «estoy aquí para ayudarte» o «entiendo que estás pasando por un momento muy difícil» pueden ayudar a crear una atmósfera de confianza.

2. Por otra parte, es necesario saber que muy probablemente la depresión le repercute en ataques de ansiedad, ya que se producen cambios químicos en el cerebro. Por lo tanto, es vital que la persona se sienta escuchada y pueda compartir sus sentimientos. Por eso es fundamental que le escuches pues esto le demuestra que estás interesada en él o ella.

3. Aquellas personas que experimentan síntomas de ansiedad o depresión requieren ser fortalecidas como individuos, en su identidad y su valioso sentido de autoestima. En este punto es donde se activa la Palabra de Dios; podemos apoyarles ofreciéndoles versículos bíblicos que resaltan su valor a los ojos de Dios.

4. En la actualidad, se distinguen dos tipos de depresión. Una de ellas puede ser temporal, desencadenada por situaciones como duelo, separación, divorcio, pérdida de empleo, entre otros. El otro tipo es una forma de depresión más crónica, donde la persona ha experimentado sus síntomas durante varios años. Es esencial abordar ambos casos de la manera más adecuada posible.

Ten en cuenta que un estado crónico de depresión que empeora debe tratarse lo antes posible. Alienta a la persona con depresión a buscar ayuda médica o en consejería. Esto lo puedes encontrar en la sección de recursos.

5. Por último, cualquiera que sea la situación, es vital que oremos por ellos. Ya sea al principio de la conversación, en el medio o al final, pero que ninguna persona se vaya sin haber orado antes por ella.

Enfatizo esto: Muestra empatía, recuerda que la depresión no es culpa de nadie. No puedes solucionar la depresión de una persona, pero tu apoyo y comprensión pueden ayudarla.

Una vez más te agradecemos por permitir que Dios te use llevando su mensaje de salvación y esperanza. Estoy segura de que el Espíritu Santo te guiará en cada conversación con los visitantes, y esa semillita que estás sembrando, un día dará fruto y además tendrás recompensa. Termina con este versículo:

Gálatas 6:9-11 NTV

Así que no nos cansemos de hacer el bien. A su debido tiempo, cosecharemos numerosas bendiciones si no nos damos por vencidos.