

Escrito Por Dana Zered Velasco Zúñiga

ADOLESCENTES

¿QUÉ BATALLA VAMOS A ENFRENTAR?

A TODOS NOS TOCA VIVIR UNA BATALLA, PERO TAMBIÉN NOS TOCAN BENDICIONES

La vida ha cambiado, nos enfrentamos a una vida cada día más rápida, con más estrés, ansiedad y depresión. Si bien hay muchas personas que las padecen, es importante saber qué es realmente la depresión y la ansiedad. La ansiedad es una reacción emocional que surge ante las situaciones de alarma o situaciones confusas o de un resultado incierto y nos prepara para actuar ante ellas. La ansiedad generalmente la percibimos como una experiencia desagradable que nos hace sentir inquietos, angustiados y temerosos.

Por su parte la depresión, es un trastorno del estado de ánimo que provoca una incapacidad para disfrutar de la vida cotidiana. Es una situación crónica que afecta al cuerpo y a la mente, cambia la forma en que comemos, dormimos y nos relacionamos con los demás. Un trastorno depresivo no es un estado de tristeza pasajera, tampoco es una señal de debilidad personal,

ni un estado que se pueda superar a voluntad. Las personas con depresión necesitan de atención psicológica profesional, no pueden salir arbitrariamente de este estado, no pueden forzarse ni ser forzados a sentirse mejor.

La adolescencia puede ser difícil, experimentamos cambios físicos y mentales, que pueden afectar la forma en que aprendemos, pensamos y cómo nos comportamos, y si a esto se suma enfrentarnos a situaciones difíciles o estresantes, es normal tener altibajos emocionales.

¿Te has sentido así?

Quiero compartirte una parábola que se encuentra en Mateo capítulo 25, acerca de cómo es que tu y yo podemos salir de una mentalidad que está limitando nuestra vida y cambiar nuestra manera de pensar para poder crecer en cualquier situación que estamos viviendo.

Hoy quiero animarte a creerle a Dios, sea lo que sea que nos haya tocado

vivir o experimentar podemos ver su amor extraordinario en nuestras vidas. En Mateo 25 Jesús dice así "También el reino del cielo puede ilustrarse mediante la historia de un hombre que tenía que emprender un largo viaje" (NTV). Jesús habla de él mismo, que iría a la cruz, moriría por nosotros y resucitaría.

Y a todos en nuestra vida nos ha tocado algo que sentimos que no es totalmente justo, tal vez con alguna enfermedad, problemas familiares, quizá has recibido abuso verbal, físico, emocional, y esto genera que existan cicatrices en tu vida por algo negativo que te tocó vivir y esta puede ser la parte negativa, pero también puede ser una bendición.

A todos nos toca vivir una batalla, pero también nos tocan bendiciones y a nosotros no nos corresponde escoger que batalla vamos a enfrentar o que bendiciones vamos a tener.

Pasando un tiempo de escasez uno mismo debe animarse y pensar en

que el Señor es nuestra fortaleza, mi vida está en sus manos. En tiempos de ansiedad no dejemos que nuestros pensamientos sean negativos, tenemos que animarnos a nosotros mismos y decir "yo creo en Dios mi sanador, yo creo que él está conmigo". Probablemente no me ha sanado ahorita, pero creo que me está sanando en mi enfermedad, y Dios tiene una mejor solución para esto.

Hay que saber encontrar fuerza en el Señor, es una de las lecciones más importantes en nuestro caminar con Cristo, aprender a encontrar fuerzas en el Señor.

Si tu conoces a alguien que esté pasando por una situación similar te invito a que podamos ser empáticos con ellos, no te enojas si consideras que las personas no ponen de su parte para estar mejor, al contrario,

ellas están haciendo todo lo posible por salir adelante, no alimentes sus quejas o discursos negativos, hazle ver lo especial que son, ora por ellos, animalos a seguir adelante, acompáñalos a realizar actividades de su interés, hazles saber que estás ahí para lo que ellos necesiten.

Los momentos más difíciles de tu vida son oportunidades para crecer y amar. Dios transforma nuestros problemas, toda situación complicada cambia a nuestro favor. Con Dios toda batalla tiene su final.

Bibliografía

American Psychiatric Association. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. 5ª. 2016. Biblia. Nueva Traducción Viviente.



DIOS TRANSFORMA NUESTROS PROBLEMAS, TODA SITUACIÓN COMPLICADA CAMBIA A NUESTRO FAVOR.