

Madurez durante Covid-19

Al correr una carrera larga o al subir una gran montaña casi siempre viene un punto cuando uno siente que está pegando contra una pared que no puede sobrepasar. El deseo de rendirse y encontrar alivio es normal. Entonces, ¿por qué los corredores siguen corriendo y los andinistas siguen escalando aún después de enfrentar esta pared emocional? Lo que hace la diferencia es en DONDE tienen la vista. Cuando ellos pueden ver más allá de su circunstancia actual y ver la cima de la montaña o el final de la carrera, esto da motivación para tomar el próximo paso y seguir.



De la misma forma las presiones causadas por Covid-19, sea pérdida de ingresos, aislamiento, ansiedad por el futuro, frustración por estar encerrado, etc. nos llevan a querer un escape o alivio. Aunque una gran diferencia con Covid-19 es que no sabemos qué tan larga será la carrera. No sabemos si solo nos faltan semanas, meses, o el resto del año para regresar a la normalidad. No obstante, DÓNDE ponemos la vista es una de las claves más importantes para nuestra SALUD EMOCIONAL.

¿Dónde deberíamos fijar la vista? Hebreos 12: 1-3 lo dice muy claramente:

Por tanto, también nosotros que estamos rodeados de una multitud tan grande de testigos, despojémonos del lastre que nos estorba, en especial del pecado que nos asedia, y corramos con perseverancia la carrera que tenemos por delante. ²**Fijemos la mirada en Jesús**, el iniciador y perfeccionador de nuestra fe quien por el gozo que le esperaba, soportó la cruz, menospreciando la vergüenza que ella significaba, y ahora está sentado a la derecha del trono de Dios. ³Así, pues consideren a aquel que perseveró frente a tanta oposición por parte de los pecadores para que no se cansen ni pierdan el ánimo.

Fijar la mirada en Jesús significa que él ya **solucionó** lo que nos causa ansiedad.

Fijar la mirada en Jesús significa que este sufrimiento no es castigo, sino entrenamiento para **madurar**. Él ya tomó nuestro castigo.

Fijar la mirada en Jesús significa que ya tenemos la **victoria**.

Aunque hay mucha **incertidumbre** en el mundo, él no cambia.

Aunque hay mucho **egoísmo** en el mundo, no hay nada que puede separarnos de su amor.

Aunque hay mucho **sufrimiento** en el mundo, él sufrió lo máximo para acabar con el sufrimiento para siempre.

Los tipos de sufrimientos que estamos experimentando durante esta crisis global son muy diferentes. Pero lo que es similar es que estas presiones revelan mucho de nuestra salud espiritual, emocional, física, y relacional. Si en tiempos con menos estrés uno lucha con ira, impaciencia, o falta de gozo, estas tendencias se acentúan aún más en tiempos de crisis.

¿Qué podemos hacer cuando nuestras debilidades son reveladas?

- 1) **No lo escondas.** Tráigalo a la luz de Cristo para ser sanado. Admita tu debilidad a Él en oración y en confianza con hermanos maduros.
- 2) **Pida apoyo.** Aunque no se puedan ver en persona, un seguimiento con un consejero o persona madura por teléfono/Zoom puede ser un paso vital.
- 3) **Cuida tu cuerpo.** La falta de dormir bien, de comer saludablemente, y la falta de ejercicio afectan mucho al estado de ánimo. Piensa en un paso pequeño (como dormir más temprano) que puedas tomar para cuidar tu cuerpo y espíritu mejor.
- 4) **Busca alimento espiritual.** El Salmo 1 lo dice poéticamente. El dichoso que medita en la palabra día y noche será "cómo un árbol plantado a la orilla de un río". La palabra también (2 Cor. 12:9) nos recuerda que su poder se perfecciona en la debilidad.

Comparaciones para autorreflexión

Características de madurez emocional/espiritual¹

Madurez	Inmadurez
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Puede admitir libremente cuando ha cometido un error<input type="checkbox"/> Resuelve conflictos interpersonales con empatía hacia la otra persona<input type="checkbox"/> Acepta sus límites y sabe decir "no" sabiamente<input type="checkbox"/> Ha sido liberado del peso de tener que hacerse un nombre<input type="checkbox"/> Se siente perdonado y totalmente aceptado por Dios<input type="checkbox"/> Tiene a la oración como primer recurso<input type="checkbox"/> Los frutos del Espíritu son evidentes en su vida (amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Se pone a la defensiva cuando le critican<input type="checkbox"/> Se distancia emocionalmente en vez de trabajar para resolver conflictos<input type="checkbox"/> Trata de hacerlo todo y dice "sí" para complacer a otros<input type="checkbox"/> Obtiene su valor sobre una base de éxito o fracaso<input type="checkbox"/> Siente la necesidad de quedar bien ante los demás<input type="checkbox"/> Le falta intimidad vital y diaria con Dios<input type="checkbox"/> Los frutos de la carne son evidentes en su vida (egoísmo, envidia, ira, etc.)

Preguntas para autorreflexión

1). ¿Cuáles características de madurez son sus **fortalezas**? ¿Cómo son evidencia de la gracia de Dios hacia usted?

2). ¿Cuáles características de **inmadurez** se han revelado últimamente? ¿Cómo podría recibir la gracia de Dios en estas áreas para crecer?

Personalmente el estrés y presión que siento en varias áreas de mi vida, han revelado algunos enfoques de inmadurez. Cuando pienso en estas áreas, me da vergüenza. Pero también sé que esa vergüenza no viene de Dios.

Por lo tanto, ya no hay ninguna condenación para los que están unidos a Cristo Jesús. Rom. 8:1 NVI

Aunque el proceso de madurar será por el resto de mi vida, a través de Cristo ya he recibido su perfección.

Estoy convencido de esto: el que comenzó tan buena obra en ustedes la irá perfeccionando hasta el día de Cristo Jesús. Fil 1:6 NVI

No hay que sentir vergüenza. Aún el profeta Elías en medio de su profundo desanimo expresó a Dios que quería morir (1 Reyes 19). La manera como Dios lo cuida nos recuerda de **su ternura** hacia nosotros cuando estamos desanimados, deprimidos, o ansiosos. La revelación de nuestras dolencias y debilidades son ocasión de recordar su compasión hacia nosotros y crecer nuestro deseo de intimidad con Él.

También, cuando uno sufre experiencias traumáticas como pérdida de un trabajo o un ser querido, Dios sufre con nosotros. Jesús lloro por Lázaro, aunque lo iba a resucitar. Tenemos un Dios tierno y misericordioso. Aprovechemos estos tiempos para crecer en intimidad con Él.



Con mucho aprecio por todo lo que son y hacen como líderes, Robert Reich, M.Sc.

Contacto: robert@centroesdras.org

Centro Esdras, Programa de Salud Integral

1. Thune, R. & Walker, W. (2009) La Vida Centrada en el Evangelio: Guía de Estudio con Notas para el Líder. *El huérfano vs. el hijo*. (p. 37) New Growth Press