



Cinco caminos hacia el bienestar mental y el cristianismo

La pandemia de la COVID-19 ha acentuado algo que ya sabíamos: nuestra salud mental es importante y se ve afectada cuando nuestros patrones físicos, sociales y espirituales se alteran. Para los cristianos, estos cinco pasos fomentados por el NHS se integran a la perfección en nuestra práctica diaria y el modelo de nuestra fe.

Uno Conecta con Dios y otras personas



A los humanos nos gusta relacionarnos. Desde antes de nacer, nuestras relaciones con la familia, los amigos que escogemos y Dios son la base que nos ayuda a dar forma a nuestra vida y a fortalecernos como persona.

San Juan escribe: «¡Fíjense qué gran amor nos ha dado el Padre, que se nos llame hijos de Dios! ¡Y lo somos!».

— 1 JUAN 3:1

Jesús dijo: «Así como el Padre me ha amado a mí, también yo los he amado a ustedes. Permanezcan en mi amor».

— JUAN 15:9

Dios nos ama y se preocupa por todos sus hijos. En el padrenuestro, Jesús nos enseña a llamar «**Padre nuestro...**» a Dios. Estar con otras personas que nos aprecien y amen igual que lo hace Dios nos ayuda a desarrollar un sentimiento de pertenencia y valor mientras nos convertimos en la persona que Dios quiere que seamos.

«De hecho, aunque el cuerpo es uno solo, tiene muchos miembros, y todos los miembros, no obstante ser muchos, forman un solo cuerpo. Así sucede con Cristo... Ahora bien, ustedes son el cuerpo de Cristo, y cada uno es miembro de ese cuerpo».

— 1 CORINTIOS 12:12-27

San Pablo utiliza esta metáfora para describir que todos somos parte de un cuerpo, el **Cuerpo de Cristo**; ojos y orejas, manos y pies, cada uno con nuestra contribución mutua y vital.

Conectar con gente en la **Iglesia de Inglaterra**, la **Iglesia católica** y otras comunidades de la **Iglesia cristiana**, ya sea en persona o por Internet, puede ayudarnos a mejorar nuestro bienestar mental. Intenta relacionarte con otros cristianos y difundir la palabra de Dios, compartiendo el pan y el vino de la **Eucaristía** en la mesa del Señor, **rezando juntos**, aprendiendo con cursos como **Alpha**, sirviendo a la comunidad con **bancos de alimentos** y ayudando a los que tengan **problemas financieros**.

La forma de la cruz, con sus brazos extendidos en horizontal hacia los demás, y de arriba a abajo entre Dios y nosotros, personifica nuestra conexión con Dios y los demás.

Dos Mantente en movimiento



«¿No saben que en una carrera todos los corredores compiten, pero solo uno obtiene el premio? Corran, pues, de tal modo que lo obtengan. Todos los deportistas se entrenan con mucha disciplina. Ellos lo hacen para obtener un premio que se echa a perder; nosotros, en cambio, por uno que dura para siempre. Así que yo no corro como quien no tiene meta».

— [1 CORINTIOS 9:24-26](#)

San Pablo utiliza el ejercicio y el deporte como una metáfora de nuestra vida cristiana. Nuestro bienestar físico influye en nuestro bienestar mental y espiritual y, por eso, peregrinar puede ser de gran ayuda.

→ **Nuestros cuerpos son increíbles:** las escrituras nos recuerdan que hemos sido creados a la imagen y semejanza de Dios, [Génesis 1:26-28](#). Como cristianos, debemos amar a Dios y al prójimo como a nosotros mismos. Tenemos que hacerlo con todo nuestro corazón, alma, mente y fuerzas: [Marcos 12:30-31](#).

→ **Nuestros cuerpos son valiosos:** se describen como el templo del Espíritu Santo en [1 Corintios 6:19](#). Honrar y valorar nuestros cuerpos y nuestra salud física es importante para poder glorificar a Dios con todo nuestro ser. La actividad física ayuda a aumentar nuestra autoestima, reduce la depresión y la ansiedad, y disminuye el riesgo de tener problemas de salud a largo plazo, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos cánceres.

Jesús cura a las personas y se preocupa por sus necesidades físicas y, en [Mateo 25:35-36](#), nos pide amar y atender al prójimo en sus necesidades físicas. Jesús también se preocupó por los que viven con lo que hoy en día identificamos como una enfermedad mental. ¿Recuerdas el ejemplo del hombre «vestido y en su sano juicio» después de estar con Jesús en [Marcos 5:1-20](#)? Curarse significa estar sano, tanto en espíritu como física y mentalmente. Prueba a hacer algunos de los ejercicios físicos de 10 minutos de la [página web del NHS](#) para ayudar a mejorar tu bienestar mental y espiritual.

«Corramos con perseverancia la carrera que tenemos por delante. Fijemos la mirada en Jesús, el iniciador y perfeccionador de nuestra fe».

— [HEBREOS 12:1-2](#)

Tres Aprende algo nuevo todos los días



«Instrúyeme, Señor, en tu camino para conducirme con fidelidad. Dame integridad de corazón».

— SALMOS 86:11

A menudo escuchamos la frase «todos los días se aprende algo nuevo», y no debería sorprendernos porque somos curiosos por naturaleza. De hecho, un aprendizaje permanente tiene mucho más que ofrecer, especialmente a aquellos que tuvieron dificultades durante la escuela.

Muchos han tenido que aprender cosas nuevas durante la pandemia de la COVID-19 y desarrollar habilidades que no sabían que necesitaban, desde hornear pan hasta convertirse en expertos en videollamadas con la familia, los amigos y los compañeros de trabajo. Al hacerlo, es posible que hayan ganado confianza en ellos mismos y se hayan puesto nuevos propósitos. Aprender algo que nos guste puede ayudar en nuestro bienestar mental y contrarrestar la depresión.

«Al cabo de tres días encontraron al niño Jesús en el templo, sentado entre los maestros, escuchándolos y haciéndoles preguntas. Todos los que le oían se asombraban de su inteligencia y de sus respuestas».

— LUCAS 2:46-47

Quizá te gustaría aprender algo nuevo, como:

- Apuntarte a un curso por Internet (como los de FutureLearn).
- Unirte a un grupo de estudio de la Biblia a través de tu iglesia local.
- Leer libros (y quizá, crear un club de lectura virtual con tus amigos).
- Buscar un nuevo pasatiempo o redescubrir alguno antiguo.
- Hacer crucigramas o sudokus regularmente.
- Aprender a cocinar u hornear una receta nueva.
- Aprender sobre la fe cristiana en The Pilgrim Way o el curso Alpha.
- Trabajar en un proyecto de bricolaje siguiendo uno de los muchos tutoriales gratuitos que hay en Internet.
- Utilizar YouTube o Tik Tok para aprender nuevas rutinas de baile o técnicas de manualidades y arte.

En los Evangelios, a Jesús se le suele llamar Rabino o Profesor. Los discípulos aprendieron de él a través de sus historias y parábolas y, como todos sabemos, le pidieron que les enseñara a rezar: Padre nuestro... (Lucas 11:1). Usar esta oración, o cualquier otra, te pone directamente en contacto con Jesús el Profesor.

Cuatro

Ayuda a los demás



«Ama a tu prójimo como a ti mismo».

— **MARCOS 12:31**

La generosidad es uno de los pilares de la fe cristiana, ya que respondemos ante nuestro generoso Dios, que nos ama y nos da todo lo que tenemos. La fe se pone en práctica cuando somos generosos.

Jesús nos pide amar al prójimo, por su bien y por el nuestro. Nos anima a compartir lo que tengamos y servir a los demás, sin importar lo pequeño que sea nuestro regalo, ya sea con panes, peces o una simple moneda (**Lucas 21:1-4**).

Nuestro bienestar mental y autoestima pueden mejorar cuando somos generosos. Algunas de las cosas que podemos hacer son:

- Recordar el amor que Dios tiene por nosotros y la generosidad que Él nos ha mostrado.
- Compartir los regalos y las oportunidades que Dios nos ha dado.
- Estar más cerca de Dios y de los que nos rodean.

Disfruta de tu generosidad ofreciendo:

- **Tiempo y energía: (1 Timoteo 6:18-19)**. Puede ser lavar los platos o hacer la compra de un vecino, ayudar como voluntario en un banco de alimentos (como **Trussell Trust**), en una residencia de personas mayores o en un albergue nocturno (puedes echarle un vistazo a **Robes Projects**). A las iglesias locales que gestionan estos proyectos les encantará contar con tu ayuda.
- **Amistad: (Gálatas 6:2)**. Dedicar tiempo a preguntar a alguien cómo está, escuchar sus problemas y rezar por esa persona. Piensa en los programas como **Linking Lives**, que conectan a la gente con las personas mayores de la zona.
- **Talentos y habilidades: (1 Corintios 12:4-7)**. Usa el don de Dios: haz un pastel, comparte consejos profesionales o enseña a alguien algo que sepas hacer. Ayuda a los jóvenes con tutorías, baile o deportes (echa un vistazo a **KICK**).
- **Finanzas: (2 Corintios 9:6-7)**. El dinero es una forma fundamental de compartir lo que tenemos. Siempre se anima a los cristianos a apoyar a su iglesia local y otras organizaciones benéficas, y a hacer donaciones a causas locales e internacionales. Si te preocupan las deudas, **Christians Against Poverty** puede echarle una mano.
- **Cuidado: (Filipenses 2:3-5)**. En el día a día, apuesta por la generosidad, la amabilidad y el respeto. Piensa en cómo puedes ser generoso con los más vulnerables de la sociedad, luchar contra las injusticias o preocuparte por los recursos naturales y por el planeta.

Cinco

Presta atención al presente



«El Señor es mi pastor, nada me falta; en verdes pastos me hace descansar. Junto a tranquilas aguas me conduce; me infunde nuevas fuerzas. Me guía por sendas de justicia por amor a su nombre».

— [SALMOS 23:1-3](#)

El salmo más famoso, el 23, dice que nuestra alma necesita restaurarse y que prestarnos atención a nosotros mismos es de vital importancia para nuestro bienestar. Descansar, meditar y rezar ayudan a restaurar el cuerpo y la mente, relajarnos y calmar los nervios. Dios sabe cómo funcionamos.

«Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. ¡Te alabo porque soy una creación admirable!».

— [SALMOS 139:13-14](#)

Podrías probar alguna de estas actividades:

- Encender una vela y leer un salmo, o bien rezar por ti, un amigo o una amiga.
- Hacer algo que te guste: llama a un amigo o amiga, mira o escucha tu programa favorito, pasea o prepara tu comida preferida.
- Hablar sobre cómo te sientes con amigos, un doctor o un sacerdote. No olvides que los **samaritanos** siempre están disponibles.

«No temas... te he llamado por tu nombre; tú eres mío».

— [ISAÍAS 43:1](#)

Nuestra confianza crece cuando nuestra relación con Dios se fortalece y experimentamos su amor por nosotros. Hacer cursos como el de **[Wellbeing Journey](#)**, escuchar **[consejos de apoyo a la salud mental](#)** o acceder a los recursos de la página web de **[Good Thinking](#)** ayudan a reforzar nuestra capacidad de superación.

«Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios».

— [SALMOS 46:10](#)

Sobre nosotros

Good Thinking cuenta con el apoyo del NHS y de los consejos municipales de Londres. Ofrecemos apoyo gratuito todos los días del año a londinenses que busquen ayuda y consejo sobre salud mental, sin importar el momento en el que se encuentren en su vida. Ofrecemos soporte durante las 24 horas del día y opciones de autoayuda a las que se puede acceder de forma fácil.

Nuestra misión

Ayudamos a que las personas cuiden de su bienestar mental como mejor les convenga. Los animamos a que sean proactivos con respecto a su salud mental y les proporcionamos herramientas y orientación para que lo consigan. Si estas sugerencias o los recursos de Good Thinking no te ayudan, prueba a hablar con tu médico para ver qué otros métodos podrían ayudarte.

Para obtener más información, visita www.good-thinking.uk



Este texto ha sido adaptado por Alastair Cutting, Mia Holborn, Keli Bolton, Juliet Evans, Gabby Parikh, Clare Lucas y otros. Haz clic en los logos para que te redirijan directamente a las páginas web.