

GO International

Lo que los obreros transculturales deben saber sobre

Cómo mantener su Salud Mental (y Física)

Ronald L. Koteskey
GO International

1

• SERIE UNO •
2019

Biografía del Autor



Ronald Koteskey

Consultor de Cuidado al Asociado de Go International.

Enseñó Psicología a nivel universitario durante 35 años y comenzó a escribir estos folletos en 1998, que ahora sirven para brindar atención a los obreros transculturales. Renunció a su trabajo como profesor para poder dedicar todo su tiempo al cuidado de estos obreros.

Contacto:

Ron Koteskey
122 Lowry Lane
Wilmore, Kentucky 40390.
EE.UU

Teléfono: +1 (859) 858-3436

ron@crossculturalworkers.com

Índice

Página

- 1 Intro
- 2 Programe sus prioridades
- 2 ¿Qué es lo más importante?
- 4 ¿Qué es lo segundo más importante?
- 5 ¿Qué es lo tercero más importante?
- 6 Comer Bien
- 7 Descansar
- 8 Hacer ejercicio regularmente
- 11 ¿Qué tiene todo esto de nuevo?

Créditos

Traducción y Corrección:

Lcda. Aziel Figueroa

Diseño y Montaje:

Lcda. Haniel Figueroa



Arte y Letra

SERVICIO EDITORIAL

arteyletraeditorial@gmail.com

Intro

Un obrero que trabaja en otra cultura una vez preguntó: “¿Qué se puede hacer cuando hay tantas cosas por realizar pero no hay suficiente gente para hacerlas y no hay manera de priorizar porque todo es prioridad?”. Esta es una situación en la que no hay manera de ganar, y que puede conducir a un rápido agotamiento. Debido a un nivel tan alto como este de responsabilidades ministeriales en el campo, no hay tiempo para el descanso, la renovación o la recreación, y mucho menos para tratar de ser proactivo y mantener el cuerpo en forma, o pasar tiempo de calidad con la familia.

Tan sólo en el párrafo anterior, este obrero transcultural ha mencionado los factores más importantes relacionados con el cuidado de la salud mental y física. Consideremos a continuación lo que podemos hacer teniendo en cuenta nuestras prioridades.



1. Programe sus prioridades

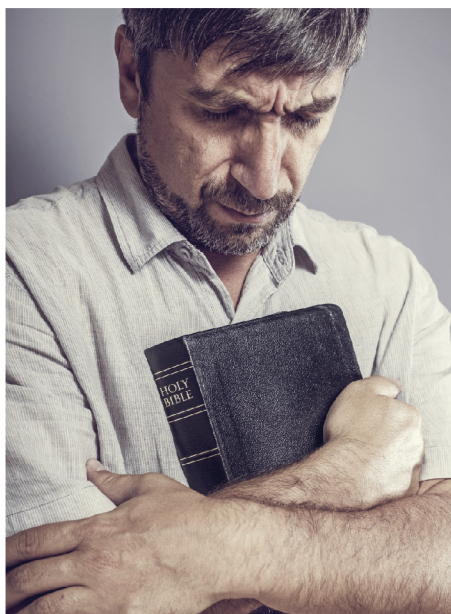
Este obrero transcultural tenía razón al hablar sobre las prioridades. Algunas personas podrían decirte que “priorices tu horario”, pero es mucho más importante "programar tus prioridades". Cuando priorizas tu horario te sientes bajo mucho y constante estrés, y puede que logres algunas cosas, pero serán de poco valor duradero. Puede que te conviertas en alguien que está apagando incendios todo el tiempo, en lugar de prevenirlos de antemano. Es mejor prevenir que curar.

2. ¿Qué es lo más importante?

A Jesús le hicieron esta misma pregunta en Mateo 22; de hecho fue un experto en la ley quien le preguntó cuál era el mandamiento mas importante. Jesús le respondió que amara a Dios con todo su corazón, alma y mente. Por supuesto, Jesús estaba citando Deuteronomio 5, el pasaje en el cual Moisés le había dicho al pueblo de Israel que amara a Dios con toda su alma, corazón y fuerzas. El mandamiento de amar a Dios motivacional, emocional, física, y cognitivamente ha existido durante siglos, y es válido aún hoy.

Podríamos señalar que este mandamiento es ciertamente relevante para nuestra condición espiritual, pero ¿qué tiene que ver con la salud mental y física?

Consideremos los siguientes extractos de un artículo escrito por Harold Koenig en el Revista de la Asociación Médica Americana, en octubre de 2000.



Más de 850 estudios han examinado la [dependencia] que existe entre [tener una relación con Dios] y diversos aspectos de la salud mental. Alrededor de dos tercios de estos estudios han demostrado que las personas experimentan una mejor salud mental y logran adaptarse con mayor éxito al estrés, si [tienen una relación con Dios].

Adicionalmente, otros 350 estudios han examinado la relación que hay entre [una vida de comunión con Dios] y la salud física. En la mayoría de estos se ha encontrado que las personas [que viven una relación con Dios] son físicamente más sanas, llevan estilos de vida más saludables, y requieren menos servicios de salud. La magnitud del posible impacto de esta realidad en la salud física, particularmente en la supervivencia, puede aproximarse al abstenerse de fumar cigarrillos, o sumar entre 7 y 14 años de vida.

Lo mejor que puedes hacer para mantener tu salud mental y física es colocar tu relación con Dios en el puesto número 1 de tu horario cada día. Este tiempo debería ser suficiente para hacer por lo menos lo siguiente:

Pasar tiempo con Él

Hablar con Él en oración

Escucharlo a través
de la meditación de Su Palabra

Buscar el perdón
y la reconciliación

Al igual que muchos obreros transculturales, Daniel vivió y trabajó en una cultura diferente a aquella donde fue criado. Con un horario lleno de cosas por hacer y un importante trabajo sirviendo como uno de los tres principales administradores de la nación, cualquiera podría pensar que Daniel no tendría mucho tiempo para Dios. Sin embargo, su costumbre era arrodillarse y agradecer a Dios por lo que había hecho, y pedirle ayuda tres veces al día (Daniel 6).

3 • ¿Qué es lo segundo más importante?

Cuando le preguntaron a Jesús en Mateo 22 qué era lo más importante, él continuó diciendo que lo segundo en importancia era muy parecido a lo primero, amar al prójimo como a uno mismo. Por supuesto, esto también había existido desde hacía muchos siglos, de hecho, Jesús estaba citando Levítico 19. Todo esto es especialmente relevante para los obreros que trabajan en otras culturas porque Jesús enfatizó en Juan 13: 34-35, que las personas sabrían quienes eran sus discípulos por la manera como se amaban unos a otros.

No se necesita evidencia reciente que así lo confirme. Es sabido, desde hace años, que un sistema de apoyo social positivo es uno de los factores más importantes para mantener la salud, tanto física como mental. Este incluye una variedad de personas. Las personas específicas dependerán de tu situación de vida particular, pero probablemente incluya algunas de las siguientes:

Tu cónyuge

Tus hijos, sean niños o adolescentes

Tus colegas de ministerio

Los nacionales

Tus padres ancianos

Para mantener tu salud mental y física, coloca tu relación con otros cristianos como la segunda prioridad en tu horario. Esto implica tener tiempo suficiente para hacer, al menos, lo siguiente:

Pasar tiempo con ellos

Escucharlos

Hablar con ellos

Buscar el perdón
y la reconciliación

Cuando le tocó enfrentar una crisis de vida y de proporciones mortales, Daniel mantuvo una relación de largo plazo con otros tres expatriados a quienes podía recurrir con urgencia para pedirle sus oraciones; y éstas fueron contestadas (Daniel 2).



4.

¿Qué es lo tercero más importante?

Jesús dijo que debemos amar a nuestro prójimo como nos amamos a nosotros mismos. Al igual que amar a Dios y a nuestro prójimo, amarnos a nosotros mismos significa, al menos, lo siguiente:

Apartar un tiempo para nosotros

Cuidar el templo de Dios de manera general (nuestros cuerpos)

Pensar correctamente acerca de nosotros mismos (hablar positivamente de nosotros mismos, como personas creadas a la imagen de Dios)

Dios habitó en el Tabernáculo, luego en el Templo, y ahora mora en nosotros. El apóstol Pablo señaló que nuestros cuerpos son templo del Espíritu Santo, por lo que debemos honrar a Dios con nuestros cuerpos (1 Corintios 6: 19-20). Así que la pregunta es, ¿cómo estamos cuidando el templo de Dios? Ese cuidado incluye al menos los aspectos que se mencionan a continuación.



Comer Bien

En la creación (Génesis 1), Dios nos entregó todas las plantas con semillas y árboles frutales para comer —es decir granos, vegetales y frutas. Esas son prácticamente las mismas recomendaciones que aparecen en la pirámide alimenticia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Después de la caída del hombre, cuando comenzamos a comer carne, Dios estableció una serie de restricciones sobre qué tipos de carne y qué partes de los animales podíamos comer. Como cualquier estudiante universitario que está viviendo en una cultura muy diferente a la suya, Daniel cuestionó la comida de la cafetería. Él propuso y llevó a cabo un experimento que demostró que las verduras y el agua son más sanas que la comida rica en grasas y azúcares, y el alcohol, un experimento que ha sido repetido muchas veces a lo largo de los siglos arrojando siempre los mismos resultados (Daniel 1).

Descansar

Dios instituyó un día de descanso semanal en los Diez Mandamientos (Éxodo 20). Se trataba de un día en el que ninguna persona de la casa debía hacer ninguna clase de trabajo, un día de restauración para cada semana. Más tarde, Jesús señaló que el sábado había sido hecho para nosotros, y no nosotros para el sábado (Marcos 2). Nuevas investigaciones indican que dormir (descansar) es un componente esencial para lograr una vida larga y sana. Aunque se cuenta que existían dos reyes que tenían dificultades para dormir (Daniel 2 y 4), no hay ningún indicio de que Daniel alguna vez tuvo ese problema, a pesar de que sus circunstancias eran mucho más peligrosas que cualquiera de las vividas por estos reyes.





Hacer ejercicio regularmente

Aunque no es mencionado tanto como comer y descansar, Pablo escribió que el entrenamiento físico tiene su valor (aunque no tanto como la piedad, que es valiosa tanto para esta vida como para la venidera). Cuando él escribió eso, no existían tantos dispositivos de "ahorro de trabajo" como ahora, de manera que la gente hacía suficiente ejercicio en las tareas de la vida diaria. Hoy no sucede así. Lo mejor que podemos hacer es programar un tiempo de ejercicio diario. Tendríamos que torcer un poco las cosas para encontrar un ejemplo de entrenamiento físico en el libro de Daniel. Y aunque ciertamente no recomendamos caminar en hornos de fuego (Daniel 3), lo que sí recomendamos es caminar, correr, practicar algún deporte, etc., hasta superar el punto de transpiración durante al menos media hora varias veces a la semana.

Puede que te preguntes qué tiene que ver esto de comer, descansar y hacer ejercicio con la salud mental. Nuestro libro de Psicología General enumera tres principales categorías que nos ayudan a hacer frente al estrés:

Apoyo social (Prioridad 2)

Ejercicio aeróbico (Prioridad 3)

Tiempo de relajación (Prioridad 3)

Cabe además destacar las seis características que tienden a demostrar las personas felices:

Una fe significativa (Prioridad 1)

Amistades cercanas o un matrimonio satisfactorio (Prioridad 2)

Buen descanso y ejercicio (Prioridad 3)

Trabajo y esparcimiento que involucra sus destrezas (Prioridad 3)

Alta autoestima (creados a la imagen de Dios)

Optimismo

¿Qué tiene todo esto de nuevo?

Nada. Durante miles de años la gente ha sabido estas cosas. El problema radica en ponerlas en práctica. Cuando el experto en la ley le preguntó a Jesús sobre las cosas importantes en Lucas 10, Jesús a su vez le preguntó qué decía la ley, y él respondió que uno debe amar a Dios y a su prójimo como a uno mismo. Jesús le dijo que tenía razón, que él simplemente debía ir y cumplir estas cosas. Entonces, para justificarse a sí mismo, el experto preguntó quién era su prójimo, así que Jesús contó la parábola del Buen Samaritano, y luego le preguntó al experto quién era el prójimo en esa historia. Nuevamente, el experto respondió correctamente, y otra vez Jesús le dijo que fuera y lo hiciera. Tal como ese experto en la ley, nosotros sabemos lo que debemos hacer pero a menudo simplemente no lo hacemos y además, tratamos de justificarnos por no hacerlo.
