

DESÁNIMO, UNA ENFERMEDAD

Por Jennifer Caicedo

📷 @jennipaocaido

📷 @jennipaoc



¿Quién no ha estado desanimado? Todos hemos vivido esa experiencia y seguramente más de una vez en la vida, lo peor de este estado es que no solo afecta nuestra salud emocional, sino la física.

Leí en un artículo que un estado de ánimo negativo influye en la reducción del sistema inmune, que síntomas depresivos pueden ejercer una mala cicatrización o una excesiva duración infecciosa, puede decirse que es una enfermedad que no distingue personas, puede ser recurrente y contagiosa como un virus; pasar mucho tiempo con una persona desanimada hará que nos sintamos igual.

Una de las cosas más tristes del desánimo es que muchas personas quieren vernos así, ya que esta enfermedad nos bloquea y nos impide avanzar en el cumplimiento de nuestros propósitos.

Pero ¿Por qué nos desanimamos? Puede ser resultado del cansancio físico, de la frustración, del fracaso o del miedo.

En cuanto al cansancio físico, cuando no dormimos bien, el cuerpo se fatiga, por eso no hay que restarle importancia a la calidad del sueño. No descansar suficiente ya sea por voluntad propia o por algún trastorno, es algo a lo que debemos darle solución, buscando el equilibrio entre el trabajar para conseguir lo que queremos y descansar para retomar fuerzas y seguir, o buscando ayuda profesional en caso de tratarse de un trastorno del sueño.

No olvidemos que Dios está en todo y nos regala maravillosas promesas en cada situación de la vida. Dice en Isaías 40:29 que "Él da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ninguna".

También podemos desanimarnos influidos por la frustración. Así, por ejemplo, cuando se quiere



construir una casa, se necesitará arena, cemento, ladrillos, cocinas, baldosas, griferías, etc., pero si el obrero pretende tener al tiempo todo a la mano tal desorden lo frustrará, por eso es que todo es un "paso a paso", debemos entender que así como se construye una casa, se construyen todos los sueños. Tenemos que programarnos y usar las cosas a medida que las vamos necesitando para no cargarnos; así como hay escombros que deben desecharse mientras se levanta una edificación, también hay relaciones, hábitos de los que debemos despojarnos para poder avanzar al cumplimiento de nuestras metas. Acudir al Espíritu Santo para que aumente la fe es la mejor vacuna contra la frustración y por ende contra el desánimo, ya que esta es la certeza de lo que se espera y la convicción de lo que no se ve (hebreos 11:1).

En lo que concierne al fracaso, sabemos que no siempre las cosas van a salir como queremos, no siempre vamos a triunfar, por eso es indispensable no darnos por vencidos. Walt Disney, solo por traer un ejemplo, previo a convertirse en uno de los nombres más poderosos y famosos del mundo, fue despedido por un editor de periódicos por falta de imaginación. Otro ejemplo, Steven Spielberg, fue rechazado dos veces por la Escuela de Artes Cinematográficas de la Universidad del Sur de California, hoy es uno de los directores más reconocidos mundialmente en la industria del cine.

No te des por vencido (a) que el Señor dirige los pasos del hombre y lo pone en el camino que a Él le agrada; aun cuando caiga, no quedará caído, porque el Señor lo tiene de la mano (Salmo 37:23-24)

Respecto al miedo, ese sentimiento que nos dice que podemos fracasar en el intento o el temor a lo que otras personas puedan decir, también nos conduce al desánimo. No dejes que te paralice y te impida salir a conquistar lo que anhelas, quizás requieras varios intentos, sin duda alguna habrá burladores y opositores, por eso, lo primero que debes preguntarte es si eso que quieres es la

voluntad de Dios, si no, ten por seguro que algo mejor vendrá; en todo caso vuelve tu confianza a Él, esfuérzate y sé valiente; no temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas (Josué 1:9).

Con respecto a los burladores y opositores: No temas ¿Qué te puede hacer un simple mortal si Dios está de tu parte? Y aunque Dios permita que estos se salgan con la suya, sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados (Romanos 8:28)