

GO International

Lo que los obreros transculturales deben saber sobre

La Ansiedad

Ronald L. Koteskey
GO International

4

• 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** ¿Qué tan seria es mi ansiedad?
 - 3** ¿Acaso pueden los obreros transculturales padecer ansiedad?
 - 4** ¿Qué dice la Biblia acerca de la ansiedad?
 - 5** ¿Alguna vez superaré la ansiedad?
 - 5** ¿Qué causa la ansiedad?
 - 6** ¿Qué tan seria es mi ansiedad?
 - 8** ¿A quién acudir por ayuda?
 - 9** ¿Puedo prevenir la ansiedad?
-

Créditos

Traducción y Corrección:

Lcda. Aziel Figueroa

Diseño y Montaje:

Lcda. Haniel Figueroa

Arte y Letra

SERVICIO EDITORIAL

arteyletraeditorial@gmail.com

Intro

Te has estado preocupando más de lo habitual últimamente. Solías preocuparte solo por cosas como la inestabilidad política o la seguridad de tus hijos, pero últimamente parece estar ansioso por todo. Incluso te preocupas por cosas como la reparación del auto o tener suficiente dinero para tu jubilación. Te sudan a veces las manos, las tienes frías, y estás empezando a tener problemas para dormir. Comienzas a preguntarte cosas como: ¿es grave mi ansiedad? ¿Puedo sufrir de ansiedad si estoy realmente comprometido con Cristo? ¿Qué causa la ansiedad? ¿Alguna vez lo superaré? ¿Qué puedo hacer para prevenirla y deshacerme de ella? Consideremos algunas de estas preguntas.



1. ¿Qué tan seria es mi ansiedad?

Todos tenemos algo de ansiedad. Algunos la sienten antes de hablar frente a una gran multitud. Otros, cuando conocen personas nuevas. Otros la experimentan por el hecho de estar en una cultura diferente. Generalmente, este desasosiego es bastante leve y no dura mucho tiempo. Sin embargo, si no desaparece y se vuelve intenso, es posible que padezcas un trastorno de ansiedad. Si sufres un trastorno de ansiedad generalizada debes estar experimentando lo siguiente:

-Preocupación excesiva por muchas cosas durante muchos días, no menos de seis meses.

-Dificultad para controlar la preocupación.

-Al menos tres de los siguientes indicadores:

- Sentirte tenso o nervioso
- Fatigado con facilidad
- Dificultad para concentrarte
- Irritabilidad
- Tensión muscular
- Trastornos del sueño



Estos síntomas deben ser lo suficientemente graves como para angustiarte o perjudicar tu funcionamiento diario, y no ser causados por medicamentos, desequilibrios hormonales u otros factores físicos. Sin embargo, incluso si no cumples con estos criterios de un trastorno de ansiedad, el material que se encuentra en este folleto puede ayudarte, hacer que tu vida sea más placentera, y hacerte más efectivo en tu trabajo y tus relaciones con los demás.

¿Acaso pueden 2. los obreros transculturales padecer ansiedad?

El primer obrero cristiano transcultural, Pablo, ciertamente la padeció: “Por eso, cuando ya no pude soportarlo más, mandé a Timoteo a indagar acerca de su fe, no fuera que el tentador los hubiera inducido a hacer lo malo y que nuestro trabajo hubiera sido en vano.” (1 Tesalonicenses 3: 5 NVI).

Pablo solo pudo enseñar las Escrituras durante tres semanas (Hechos 17: 2-3) antes de que fuera expulsado de la ciudad de Tesalónica, y le preocupaba que la iglesia no durara. La expresión “no pude soportarlo más” significa “cubrir u ocultar” (como un techo). Pablo está diciendo que cuando ya no pudo ocultarlo más, les envió a Timoteo para averiguar cómo se encontraban (1 Tesalonicenses 3: 1-2).

Pablo tenía los mismos sentimientos con respecto a la iglesia de Filipos, la misma que él había comenzado justo antes de la iglesia en Tesalónica. Pablo escribió: “Creo que es necesario enviarles de vuelta a Epafrodito... para que, al verlo de nuevo, ustedes se alegren y yo esté menos preocupado” (Filipenses 2: 25-28 NVI).

Este fue un sentimiento común que tuvo Pablo como obrero transcultural. Después de experimentar una larga lista de eventos estresantes, él escribió: “Y, como si fuera poco, cada día pesa sobre mí la preocupación por todas las iglesias” (2 Corintios 11:28 NVI).



3. ¿Qué dice la Biblia acerca de la ansiedad?

Aunque la Biblia tiene mucho que decir acerca de la ansiedad, las versiones más tradicionales como la King James o la Reina Valera casi nunca usan las palabras “preocupación” o “ansiedad”, así que te recomiendo usar una traducción moderna. Salomón escribió: “La preocupación agobia a la persona; una palabra de aliento la anima” (Proverbios 12:25 NTV).

Jesús también nos advirtió que en los últimos días debemos tener cuidado con esto: “¡No dejen que su corazón se entorpezca con parrandas y borracheras, ni por las preocupaciones de esta vida...” (Lucas 21:34 NTV). La ansiedad a menudo resulta en depresión, y ambas son emociones muy desagradables que nos angustian.



La ansiedad no solo es desagradable sino que también tiene consecuencias negativas en nuestras vidas. Al explicar la parábola del sembrador, Jesús señaló: “... pero las preocupaciones de esta vida y el engaño de las riquezas la ahogan (la Palabra), de modo que ésta no llega a dar fruto” (Mateo 13:22 NVI). La riqueza puede no ser un problema en la vida de los obreros transculturales, pero las preocupaciones de la vida bien pueden hacerlas infructuosas. Consideraremos otras cosas que la Biblia dice acerca de la ansiedad más adelante.

4. ¿Alguna vez superaré la ansiedad?

Algunas personas aseguran sentirse ansiosas toda la vida, mientras que otras solo por varios meses o años. El estrés a menudo empeora la ansiedad. Puedes controlar el nivel de tu ansiedad, pero también debes recordar que cierto grado de ansiedad es parte normal de la vida, y debes aprender a lidiar con ella a medida que surja, tal vez a diario.



5. ¿Qué causa la ansiedad?

La lista de cosas que pueden causar ansiedad es casi infinita. A veces, la causa es bastante específica, como el temor a una enfermedad específica, por ejemplo, la malaria. Otras veces puedes sentirte ansioso y no tener idea del por qué. A continuación mencionamos algunas causas que son comunes entre los obreros transculturales.

1 La educación de tus hijos

5 Mala comunicación con la oficina central

2 Preocupaciones por la salud

6 No saber qué es culturalmente apropiado

3 Inestabilidad política y terrorismo

7 Cualquier cosa que parezca fuera de tu control

4 Transiciones y separaciones

8 Imprevisibilidad, no saber qué va a pasar

9 Falta de información sobre amigos en el país de origen

6. ¿Qué tan seria es mi ansiedad?

Lo más importante de todo es que hagas algo; no esperes a que se vaya por sí sola. Nota que Pablo hizo algo acerca de su preocupación por los tesalonicenses. Él envió a Timoteo para fortalecerlos y animarlos. Después de eso les escribió cartas, e hizo lo mismo con los filipenses. Cuando identifiques la causa de tu ansiedad, haz algo al respecto. Puedes hacer lo siguiente para enfrentar las causas mencionadas anteriormente.

- 1 Solicita servir en la junta de padres de la escuela de tus hijos.
- 2 Lava y cocina cuidadosamente los alimentos, y evita los mosquitos.
- 3 Usa rutas que te permitan evitar los lugares peligrosos.
- 4 Haz el cierre definitivo de una parte de tu vida antes de entrar completamente en la siguiente fase.
- 5 Contacta a la oficina central y haz preguntas.
- 6 Alega desconocimiento y pregunta qué hacer.






- 7 Busca esas cosas que están bajo tu control, incluso cuando nada parece estarlo.
- 8 Aprende sobre cualquier cosa que sea impredecible. Eso la hace más predecible.
- 9 Ponte en contacto con amigos en tu país de envío.



Todo lo anterior disminuirá tu ansiedad, pero probablemente no la borrará por completo. La Biblia nos dice que llevemos todas nuestras ansiedades a Dios. Pablo, quien envió a Epafrodito a ver a los filipenses para reducir su ansiedad, también les dijo: “No se preocupen por nada; en cambio, oren por todo. Díganle a Dios lo que necesitan y denle gracias por todo lo que él ha hecho” (Filipenses 4: 6 NTV). Entonces, la paz de Dios podría tomar posesión de sus pensamientos y sentimientos.

Pedro también admitió que tendremos ansiedad y nos dijo: “Pongan todas sus preocupaciones y ansiedades en las manos de Dios, porque él cuida de ustedes” (1 Pedro 5: 7). El escritor de Eclesiastés también dijo: “Así que dejen de preocuparse y mantengan un cuerpo sano...” (Eclesiastés 11:10 NTV).

A veces, sin embargo, incluso después de poner nuestras preocupaciones en las manos de Dios, las respuestas fisiológicas propias de la ansiedad todavía ocurren. Aprender técnicas de relajación, como las siguientes, puede disminuir estas respuestas.

-  Respiración profunda y relajada
-  Tensar y relajar los músculos
-  Encoger y girar los hombros.

7. ¿A quién acudir por ayuda?

Si la autoayuda no funciona, el tipo de tratamiento que debes buscar dependerá de a quién busques para que te ayude.

Pastor. Los obreros transculturales, como otros cristianos, a menudo piensan que sus sentimientos de ansiedad y preocupación tienen un origen espiritual, lo que indica falta de fe.



Y puede que así sea, por lo que una “revisión espiritual” con tu pastor es un buen lugar para comenzar a descubrirlo. Si esto funciona, bien. Pero si no lo hace, entonces es buena idea consultar a un profesional de la salud mental.

Psicólogo / Consejero. La ansiedad puede ser causada por la forma en que piensas acerca de las cosas. Un psicólogo o consejero puede ayudarte a cambiar esa forma de pensar, y dicha terapia cognitiva puede ser un tratamiento eficaz para la ansiedad.



Psiquiatra. Las drogas, el desequilibrio hormonal u otros factores físicos también pueden causar ansiedad. Un psiquiatra está en la mejor posición para evaluar dichos síntomas. Un psiquiatra también puede prescribir un tranquilizante leve para reducir temporalmente la intensidad de la ansiedad, de modo que puedas aprender a lidiar con ella con más eficacia.



8. ¿Puedo prevenir la ansiedad?

Puedes disminuir tu ansiedad tratando de tomar medidas para prevenir los problemas, pero tales acciones rara vez previenen totalmente la ansiedad. Veamos el ejemplo de Pablo y los tesalonicenses. Pablo afirmó que había tratado de prepararlos para los problemas que sabía que vendrían: “Pues cuando estábamos con ustedes les advertimos que íbamos a padecer sufrimientos. Y así sucedió” (1 Tesalonicenses 3:4).

De esa manera, Pablo trató de anticipar los problemas y tomó medidas para evitar que la iglesia sucumbiera. Aun así, Pablo no se sentía tranquilo y por eso envió a Timoteo, para averiguar cómo se encontraban. Incluso después del brillante y alentador informe de Timoteo, Pablo todavía dijo: “Día y noche le suplicamos que nos permita verlos de nuevo para suplir lo que le falta a su fe” (3:10). Parecía que todavía tenía algo de ansiedad sobre la estabilidad de la fe de ellos, pero ya no al punto de no poder soportarla.

Puedes usar tu ansiedad como una motivación para hacer algo respecto al problema, lo que a menudo reducirá tu ansiedad. Así será menos angustiante y te volverás más fructífero.