



LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CRISTIANA

LPF517 PSICOTERAPIA I

“TERAPIA ESTRATÉGICA BREVE PARA TRASTORNO DE ANSIEDAD”

Renata Karina Juárez Martínez

Oaxaca, Oax. 31 de Enero de 2026.

INTEGRACIÓN DE FE Y SALUD MENTAL

PSICOTERAPIA CRISTIANA

HISTORIA PSICOLOGÍA Y FE

El temor histórico de muchos pastores y creyentes hacia la psicología tiene bases fundamentadas en las experiencias vividas a mediados del siglo XX, pero el panorama actual ha evolucionado significativamente.

1. El Origen del Temor (Años 40 y 50)

- **Ateísmo Científico:** Durante la posguerra, la psicología buscaba establecerse firmemente como una ciencia "dura". Muchas corrientes, incluyendo el psicoanálisis clásico, veían la fe religiosa como una "estructura mental" o una ilusión.
- **Consejos Anti-fe:** En esa época, no era inusual que psicólogos recomendaran a pacientes creyentes abandonar su fe o la iglesia, argumentando que sus creencias religiosas eran la causa de sus represiones, problemas mentales o paralización emocional.
- **La Ruptura con la Iglesia:** Al observar que los miembros de la iglesia que acudían a terapia regresaban con un deterioro en su fe y alejados de la comunidad, los pastores desarrollaron una desconfianza justificada, calificando a la psicología de "doctrina impía" o "del diablo".

2. La Evolución de la Psicología (Años 60 en adelante)

- **Psicología Humanista:** En los años 50 y 60 surgieron corrientes como la psicología humanista (Rogers, Maslow), que buscaban tratar al ser humano en su totalidad, incluyendo aspectos subjetivos y de autorrealización.

- **Reconocimiento del Paciente:** La psicología comenzó a valorar la experiencia subjetiva del paciente, lo que abrió la puerta a respetar sus creencias y marcos de referencia.

3. La Situación Actual: Psicología y Espiritualidad

- **Apertura Profesional:** Hoy en día, la mayoría de los profesionales de la salud mental reconocen la importancia de la espiritualidad en el bienestar emocional y la salud mental.
- **Psicología Cristiana/Espiritual:** Existe un gran campo de consejeros cristianos profesionales que integran la verdad bíblica con la comprensión científica del comportamiento humano para ayudar a superar desafíos.
- **Validación de la Fe:** Contrario a la época de los años 50, muchos terapeutas modernos respetan, e incluso fomentan, la búsqueda de consuelo en la fe si esto ayuda al consultante, ya que ven la religiosidad como un factor protector y de resiliencia.

La desconfianza histórica tiene un origen real en la confrontación entre la ciencia y la fe de mediados de siglo. Sin embargo, en la actualidad, la psicología y la fe pueden trabajar en conjunto, siendo la primera una herramienta para el bienestar mental y la segunda el sustento espiritual, sin necesidad de que una excluya a la otra.

EL DOCTOR OSVALDO MARINO NOS HABLA DE:

Su trayectoria y del enfoque **integracionista** de la salud mental, uniendo la teología bíblica con la psicología clínica. Su experiencia ha sido fundamental para entender cómo la psicología cristiana puede abordar el problema humano de manera integral.

Definición de la psicoterapia cristiana moderna:

Su formación como Máster en Divinidades le brindó el conocimiento teológico necesario, pero la práctica pastoral le demostró que la consejería, a veces,

necesita más herramientas prácticas que las ofrecidas puramente en la consejería bíblica de Jay Adams, cuyas ideas identificó que no siempre funcionaban en todos los casos.

Al obtener su grado en psicología clínica en 1987, sumó herramientas técnicas para el abordaje de trastornos, conducta y emociones, las cuales, al ser filtradas por una cosmovisión bíblica, permiten un tratamiento más efectivo.

Neuiasis - Psicoterapia Cristiana

Su propuesta se concreta en el concepto de *Neuiasis*, que busca la sanidad de la mente (nous) mediante un enfoque nuevo (neos), integrando teología y ciencia.

Doxa International University: A través de la institución que fundó, ha formado a miles de estudiantes en esta disciplina, demostrando que la psicoterapia cristiana es una práctica sólida y estructurada.

Su enfoque permite que los creyentes reciban ayuda profesional sin sentir que deben elegir entre su fe y la ciencia, ya que la psicología científica se combina con los principios cristianos.

Es una experiencia valiosa que demuestra que la psicoterapia puede ser profundamente bíblica y, al mismo tiempo, científicamente clínica.

PSICOTERAPIA CRISTIANA O CONSEJERÍA CRISTIANA INTEGRAL

Podemos decir que es la integración de la fe, la teología y la psicología científica que une a la psicología clínica con sus técnicas de evaluación y tratamiento, con los fundamentos bíblicos y la cosmovisión cristiana, buscando la sanidad emocional, afectiva y espiritual del paciente.

Basándose en la integración de la fe, la teología y la psicología científica:

- **Integración de la fe, teología y psicología científica:** No se trata solo de orar en la sesión, sino de armonizar los hallazgos de la psicología científica (neurociencia, teorías de la personalidad, técnicas cognitivo-

conductuales) con la verdad bíblica. Se reconocen ambos dominios como fuentes de verdad, siendo la Biblia la autoridad suprema.

- **Fundamentos bíblicos y cosmovisión cristiana:** La terapia se basa en una visión bíblica del hombre (antropología cristiana) que incluye la creación, la caída (pecado) y la redención. Aborda la raíz espiritual de los problemas, a menudo ligada al pecado o a la necesidad de sanidad interior, sin descartar los factores biológicos.
- **Técnicas de evaluación y tratamiento:** Utiliza herramientas clínicas estándar para tratar trastornos de personalidad, depresión, ansiedad, entre otros.
- **Sanidad integral (emocional, afectiva y espiritual):** El objetivo final es la restauración de la vida de la persona en todas sus áreas: relacional (afectiva), psicológica (emocional) y espiritual (relación con Dios).
- **Sanidad interior:** Se busca abordar las heridas emocionales, el perdón y la culpa, promoviendo un corazón "sano" y una "nueva creación".

1. La Psicología como herramienta dada por Dios

Al igual que la medicina física ayuda a reparar el cuerpo, la psicología clínica puede ayudar a entender y manejar los procesos cognitivos, emocionales y de conducta. Muchos profesionales cristianos ven la psicología no como un enemigo, sino como un área de "gracia común", donde el estudio del hombre permite formular herramientas para aliviar el sufrimiento humano.

Muchos postulados psicológicos encuentran eco en la Biblia (por ejemplo, el enfoque en la renovación de la mente, la gestión del miedo, la importancia de los pensamientos y el perdón).

2. Responsabilidad vs. "Quitar la Culpa"

Es cierto que existe una percepción de que la psicología secular disculpa el pecado achacándolo a la crianza o al ambiente. Sin embargo, una **psicoterapia cristiana seria** aborda este punto con equilibrio:

- **Responsabilidad Personal:** Se enfrenta al individuo con su propia conducta y responsabilidad, reconociendo el pecado, pero también buscando la raíz traumática que ha moldeado esa conducta (a menudo descrita en la Biblia como heridas del corazón o cicatrices de la vida).
- **Culpa Real vs. Falsa:** La psicología ayuda a identificar traumas pasados, mientras que la fe cristiana ayuda a sanar la culpa real a través del arrepentimiento y el perdón, y a superar la culpa falsa o el resentimiento.

3. La Psicoterapia Cristiana (Neuiasis)

- **Sanar heridas emocionales:** Utilizando técnicas para tratar recuerdos dolorosos y traumas.
- **Fundamento Bíblico:** Reconocer que la Biblia es la autoridad final sobre la condición humana (pecado, redención), mientras se utilizan las técnicas de la psicología para la reestructuración cognitiva y el cambio de conducta.
- **El papel del Espíritu Santo:** A diferencia de la secular, la consejería cristiana reconoce al Espíritu Santo como el agente de transformación profunda.

Mientras la psicología secular a menudo busca la autorrealización y el alivio de síntomas, la psicoterapia cristiana busca la **madurez en Cristo y la sanidad integral** (alma y espíritu) para que la persona cumpla su propósito.

Por lo que la psicoterapia cristiana, cuando se basa en una sana interpretación de la Biblia y un uso ético de la psicología, es una herramienta poderosa que no disculpa el pecado, sino que promueve una responsabilidad sana y la verdadera libertad a través de la redención y la renovación mental.

La psicoterapia cristiana busca restaurar al ser humano de manera integral, combinando la ciencia psicológica con la gracia y los principios bíblicos.

Santiago 1:17 en la Reina-Valera 1960 dice: "Toda buena dádiva y todo don perfecto desciende de lo alto, del Padre de las luces, en el cual no hay mudanza, ni sombra de variación".

PSICOLOGÍA CRISTIANA O CONSEJERÍA CRISTIANA INTEGRATIVA

La psicología cristiana es una función de teología y psicología. Es un aspecto de la psicología que adhiere a la religión del cristianismo evangélico y las enseñanzas de Jesucristo para explicar la mente y el comportamiento humanos. La psicología cristiana es un término que se usa típicamente en referencia a los psicoterapeutas cristianos protestantes que se esfuerzan por abrazar completamente sus creencias religiosas y su entrenamiento psicológico en su práctica profesional. Sin embargo, un practicante de la psicología cristiana no aceptará todas las ideas psicológicas, especialmente aquellas que contradigan o desafían la existencia de Dios y la Biblia.

Tamiz Bíblico: Su característica principal, es filtrar técnicas psicológicas (como la terapia cognitivo-conductual) a través de la Palabra de Dios, rechazando aquellas que contradicen la existencia de Dios o la verdad bíblica.

Antropología Cristiana: Ve al ser humano no solo en sus relaciones terrenales, sino en su relación con Dios, considerando aspectos espirituales, mentales y emocionales.

Pioneros y Autores (Años 80 en adelante)

Aunque la intersección de fe y psicología viene de antes, fue en las últimas décadas cuando se consolidó la integración. Autores anglosajones que propiciaron este enfoque incluyen nombres como:

- **Gary Collins:** Autor clave en la profesionalización de la consejería cristiana.
- **Larry Crabb:** Conocido por intentar integrar la psicología con una teología bíblica sólida.
- **Eric Johnson:** Un defensor moderno de la psicología cristiana como disciplina académica.
- **Autores Latinos/Hispanos:** Autores como el Dr. César Vidal o el Dr. Esdras Betancourt han explorado la psicología pastoral desde una cosmovisión bíblica.

PSICOLOGÍA CRISTIANA VS. CONSEJERÍA BÍBLICA

Es importante diferenciarla de la **Consejería Bíblica (Biblical Counseling)**, la cual suele rechazar el uso de la psicología secular y se basa exclusivamente en la suficiencia de las Escrituras.

La **Psicología Cristiana** que describes sí adopta un enfoque más "integrativo", profesional y clínico, a menudo buscando licencias estatales de salud mental.

Un profesional de la psicología cristiana:

1. **Acepta la Escritura** como la autoridad final sobre la naturaleza del alma humana.
2. **Utiliza herramientas psicológicas** validadas que no contradigan la Biblia.
3. **Aborda el pecado y la gracia** junto con los trastornos mentales o emocionales.

La **Psicología Cristiana** y la **Psicoterapia Cristiana** como campos especializados que, si bien utilizan herramientas psicológicas, integran la visión antropológica y espiritual del cristianismo como su núcleo de trabajo.

PSICOLOGÍA CRISTIANA

A diferencia de la psicología convencional, que a menudo se centra solo en la conducta o los procesos mentales, la psicología cristiana enfoca al ser humano como una unidad integral: cuerpo, mente y alma. Se busca comprender la psique a través del lente de la antropología cristiana y la teología, considerando la relación del individuo con Dios y los efectos del pecado o la gracia en su salud mental.

Integra enseñanzas bíblicas con técnicas psicológicas científicas para curar heridas emocionales, traumas, recuerdos dolorosos y áreas psicosexuales.

Marcos 12:30 Y amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente y con todas tus fuerzas. Este es el principal mandamiento.

PSICOTERAPIA CRISTIANA

Es una corriente que utiliza el diálogo y métodos terapéuticos, pero donde la cosmovisión bíblica guía la manera de entender el comportamiento y cambiarlo hacia una forma deseada.

El Terapeuta combina la capacitación técnica en psicoterapia científica con una formación sólida en Biblia y teología.

El objetivo es: Ayudar a los pacientes a encontrar consuelo y dirección en las Escrituras, promoviendo el perdón y la sanidad interior.

DILEMA SECULAR VS RELIGIOSO

- Los terapeutas seculares a menudo operan bajo un paradigma que considera los roles tradicionales de género como potencialmente limitantes o generadores de "neurosis" o malestar. Por el contrario, para una paciente que vive bajo una cosmovisión religiosa estricta, esos mismos roles pueden ser parte integral de su identidad y sentido de vida.
- Un terapeuta que no comprende profundamente la cosmovisión religiosa del paciente puede malinterpretar la fe como la causa directa de un problema. Si el terapeuta secular asume que la única "mejora" posible es el abandono de la fe o la adopción de un estilo de vida laico, esto se considera un prejuicio que puede entorpecer la alianza terapéutica.
- La terapia moderna, incluyendo la sistémica, subraya la importancia de la competencia cultural, que implica entender y respetar el marco de referencia del paciente (religioso, cultural, de género) sin imponer los valores del terapeuta.
- El desafío ético surge cuando las creencias religiosas del paciente justifican roles que un terapeuta secular percibe como opresivos o machistas. El enfoque ético, sin embargo, sugiere que si la paciente no percibe el rol como una opresión (o si decide mantenerlo a pesar del

malestar), el terapeuta no debe imponer un cambio, sino ayudarla a vivir de acuerdo con sus propios valores, siempre y cuando no haya daño directo.

La terapia efectiva en estos casos requiere un equilibrio delicado: no minimizar el impacto potencial de la sumisión de género, pero al mismo tiempo no imponer una visión del mundo secular a una paciente con creencias firmes. El respeto a la autonomía de la paciente (su capacidad para decidir su vida basada en su fe) es un principio ético central.

El debate entre el secularismo científico y las posturas que integran la fe con la ciencia, como el Diseño Inteligente y la Psicología Cristiana, representa una de las tensiones intelectuales más profundas de la actualidad.

DISEÑO INTELIGENTE VS. EVOLUCIÓN DARWINIANA:

- **Argumentos a favor del Diseño:** Científicos contemporáneos proponen que la complejidad de la vida, incluyendo "motores microscópicos" en las células (complejidad irreductible), sugiere una causa inteligente más que procesos aleatorios.
- **Cambio de postura:** Se reporta que investigadores, antes evolucionistas, han migrado hacia el diseño inteligente ante la evidencia empírica que consideran no explicable por el neodarwinismo.
- **Postura científica mayoritaria:** A pesar de esto, la comunidad científica dominante mantiene la evolución como el paradigma, viendo el diseño inteligente como un retorno al creacionismo sobrenatural y no como ciencia empírica.

SECULARISMO Y PSICOLOGÍA:

- La psicología moderna tiene sus bases en una visión antropológica materialista, lo que genera resistencia a la inclusión de conceptos morales bíblicos o espirituales en la terapia secular.

PSICOLOGÍA CRISTIANA COMO ALTERNATIVA:

- **Definición:** La verdadera psicología cristiana busca la integración de la verdad bíblica con la técnica psicológica, no siendo simplemente "terapia secular con una oración al final".
- **Ministerio:** Se ve la Consejería Pastoral Cristiana como una rama terapéutica válida y necesaria para creyentes que buscan sanidad mental y espiritual basada en valores bíblicos.
- **Validación:** Miles de profesionales capacitados operan bajo este enfoque para ofrecer una alternativa terapéutica a la psicología secular.

El debate sobre si la psicología cristiana constituye una "ciencia" o un "ministerio religioso" sigue siendo un punto de fricción, dependiendo de si se adopta un fundamento secular o teísta de la naturaleza humana.

EL LUGAR DE DIOS EN LA PSIQUIATRÍA

Se busca sanar la fractura histórica entre la psiquiatría (frecuentemente biológica u occidental) y la espiritualidad, a menudo separadas por la herencia del pensamiento griego.

Hay una diferencia entre las crisis comunes de la vida (conflictos de pareja, falta de identidad, aceleración, depresión situacional) y las psicosis o enfermedades psiquiátricas serias (esquizofrenia, trastorno bipolar, paranoia).

Bajo la influencia de **Francis Schaeffer** y la reflexión de **L'Abri**, nos permite ver la psiquiatría no como una disciplina cerrada, sino como parte de la realidad humana que busca entender la "mente del psico" sin divorciarla de su origen espiritual.

La Propuesta de **Jacob Levy Moreno** al citar el psicodrama de Moreno, se toca un punto fundamental: el ser humano no es solo una máquina biológica, sino un ser creativo a imagen del Creador. Moreno, al ser judío y psiquiatra, buscaba curar a través de la "espontaneidad" y la "creatividad", uniendo la acción (teatro) con la búsqueda del Padre/Creador.

La Relación "Yo y Tú" de **Martin Buber**: Establece que la sanación ocurre en el encuentro auténtico. La psiquiatría tradicional a menudo trata al paciente como un "Ello" (un objeto de estudio), mientras que la visión promueve el encuentro "Yo-Tú" (persona a persona, y persona con Dios).

Integración, no Conflicto: No hay conflicto inherente entre la fe y la psiquiatría si esta última se entiende como una cocreación. La pregunta no es dónde está la fe, sino dónde no está, reconociendo la necesidad de la espiritualidad en el proceso de curación.

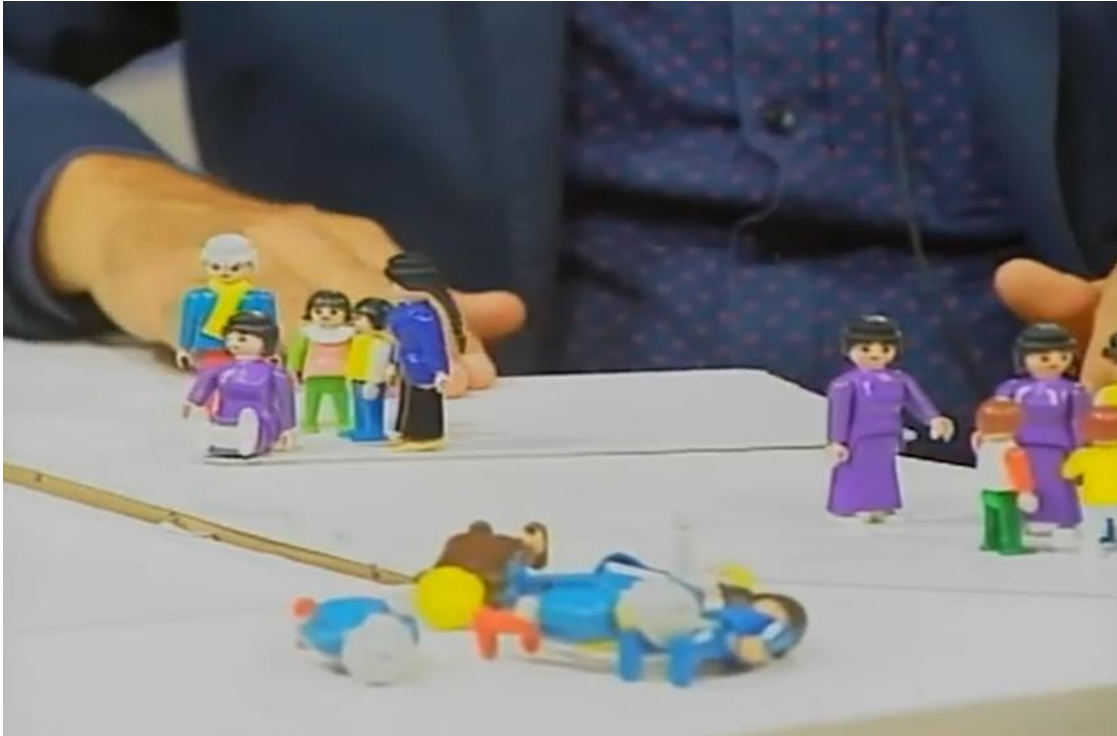
“THE PLAY OF LIFE” (EL JUEGO DE LA VIDA)

Es un método de consejería y terapia desarrollado por el Dr. Carlos Raymundo, diseñado para abordar problemas emocionales y que se utilizan figuras, muñecos y escenarios (una "escena" o tablero), para representar situaciones de la vida real, permitiendo visualizar los problemas y sus soluciones de una forma concreta y no solo racional. Se ha enseñado en iglesias en Singapur (con gente de India, China, Malasia), España, Estados Unidos, Cuba y Brasil.

Ayuda a la persona a darse cuenta de sus problemas, buscar soluciones y encontrar cómo lograrlas más rápidamente.

"La vida en escena": Aunque se llama *The Play of Life* (El Juego de la Vida), se traduce conceptualmente como "la vida en la escena", haciendo referencia a

que el individuo es el protagonista que pone sus conflictos sobre una mesa para analizarlos, similar a un actor en una obra de teatro, siendo un concepto más amplio que un simple “juego”.



EJEMPLO DE LA UTILIZACIÓN DEL MÉTODO "Play of Life" (juego de la vida)

Este método busca transformar una situación de bloqueo emocional en una acción concreta y sanadora.

Proceso Terapéutico:

1. El Conflicto

- **La situación:** La persona se siente paralizada, incapaz de confrontar a su madre.
- **La emoción:** Se siente "muy pequeñita" al intentar vincularse con ella, lo que indica una regresión emocional a un rol infantil o de subordinación, donde se pierde la propia voz.

- **La parálisis:** Ella dice "tengo que darme vuelta" (querer cambiar) pero inmediatamente dice "no puedo" (el miedo o la dinámica tóxica la frenan).

2. El Cambio de Foco (Del 'Qué le pasa' al 'Qué puedo hacer')

- El *Play of Life* ayuda a dejar de enfocarse en el comportamiento de la madre y a centrarse en la propia capacidad de acción de la paciente.
- Se identifican las figuras, lo que permite objetivar el conflicto ("muéstramelo").

3. Incorporación de lo Espiritual y el Vínculo

- Ante la incapacidad personal, se recurre a la fe como un recurso de fortaleza.
- Se pasa de un "Dios etéreo/lejano" (intelectual) a un "Dios cercano" (experiencial).
- **La intervención clave:** Se apela a Romanos 8 (la adopción espiritual), invitando a la persona a llamar al Padre ("Abba Padre"), lo que rompe la sensación de pequeñez y desamparo, infundiendo identidad y seguridad.

4. El "Quiero ser sano" (La Voluntad de Acción)

- La pregunta "¿Quieres ser sano?" actúa como un despertar de la voluntad, similar al pasaje bíblico, reconociendo que el cambio requiere un deseo activo.

5. El Desenlace (Llamar a Dios)

- La persona descubre que no es magia, sino una decisión: "tengo que llamarlo".
- La petición final "quiero estar bien, quiero que me saques" es la expresión de la necesidad de liberación y cambio de posición, pasando de víctima a protagonista de su propia vida, sostenida por Dios.

Es un proceso terapéutico y espiritual, donde la persona pasa de sentirse inútil y pequeña frente a su madre, a activar su propia voluntad con ayuda de un Dios

cercano, decidiendo confrontar la situación (dar vuelta) y buscar su propia sanidad.

EJEMPLO DE UN PROCESO DE RESTAURACIÓN EMOCIONAL Y ESPIRITUAL

Este es un proceso más rápido de dos o tres sesiones centrado en cambiar la identidad de una persona en el caso de una mujer que de ser o sentirse “abandonada” pasa a ser una “hija de Dios”, permitiéndole confrontar su realidad familiar desde la adultez.

Detalles del proceso:

1. **La Oración como Revelación y Comunicación:** Se define la oración no solo como petición, sino como una "revelación" donde la persona reconoce su situación actual, similar a David en el Salmo 51. Esto permite abrir el corazón y ver la necesidad real.
2. **El Dios del Presente vs. Dios de la Magia:** Se enfatiza la importancia de relacionarse con Dios en el momento presente ("el señor del presente") y no buscar soluciones mágicas a futuro. Sentir el amor de Dios en medio del dolor (depresión, miedo, enfermedad) trae descanso inmediato, no mágico, sino un cambio de perspectiva al sentirse amado.
3. **Nueva Identidad y Cambio de Identidad (Hija de Dios):** La persona deja de verse como una "bebida" o abandonada para asumir su rol como "hija de Dios". Esta nueva identidad le da valor y propósito, permitiéndole separarse simbólicamente de su pasado, convirtiéndose en una mujer adulta.

Se resalta que la sanidad del abandono y la madurez emocional se logra al reconocer la identidad propia como hija de Dios, lo que empodera para establecer límites saludables en las relaciones.

Filipenses 4:8 "Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad".

DINÁMICA TERAPÉUTICA EN LA PAREJA

Una reflexión personal enfocada en la pareja, basada en la comunicación, el autoconocimiento y la superación del ego para mejorar la relación.

El problema

La pareja presenta sentimientos de soledad, falta de consideración y reconocimiento ("no me respeta").

El Ejercicio ("Así estoy / Así me gustaría estar")

Consiste en que ambos miembros de la pareja describan simultáneamente su estado actual y su estado ideal. Esto ayuda a superar la falta de lenguaje para expresar deseos debido a la pelea constante.

El Foco en el "Yo" (Control)

En lugar de enfocarse en lo que el otro debe hacer, el proceso se centra en lo que **yo** puedo cambiar. Implica superar el ego ("me ha ofendido") y asumir la responsabilidad personal.

La Metáfora de los Playmobil

Se utilizan elementos simples (como los muñecos) para visualizar situaciones complejas, facilitando la comprensión y el proceso personal.

Aplicación y Aprendizaje

Este método no es solo una "compra" rápida, sino un proceso que implica aprendizaje y se utiliza tanto en terapia como en contextos de crecimiento personal y espiritual.

LA AUSENCIA DE LA PRESENCIA DEL "PADRE"

La psicología en enfoques como la logoterapia de Viktor Frankl, coincide en gran medida con la visión bíblica sobre el ser humano: andamos buscando un punto de referencia absoluto, un "Padre" o un amor incondicional que le dé sentido a nuestra existencia y nos devuelva la identidad perdida.

La "ausencia de la presencia" como herida

La psicología reconoce que la ausencia física o emocional de la figura paterna puede generar una "herida" o un vacío, una sensación de privación que se manifiesta como inseguridad o necesidad de aprobación. Esa búsqueda, como bien dices, es a menudo un intento de encontrar un "padre" arquetípico, un punto de referencia seguro que Frankl vincula con la necesidad de Dios.

El Padre que cada uno necesita

Dios, en su relación personal con cada uno, se muestra no bajo un molde genérico, sino como el Padre que *tú* necesitas en tu momento de necesidad. La fe cristiana se basa en la relación personal, donde Dios no es un concepto lejano, sino una presencia que consuela y da identidad, sanando de forma única e individualizada.

Parar y descubrir el amor aquí y ahora

La clave para superar ese vacío no es solo racional, sino relacional. Es "parar" —lo que Frankl llamaría activar la "autotrascendencia" o la capacidad de ir más allá de uno mismo— para descubrir en la quietud de la necesidad que el amor del Padre está disponible hoy.

La terapia y la base bíblica

Existen enfoques terapéuticos, como la logoterapia, que, aunque no son teología, respetan y se apoyan en la dimensión espiritual humana, reconociendo que Dios (o la "presencia ignorada de Dios") puede ser el punto de referencia absoluto que el hombre busca para encontrar su identidad.

Juan 14:18 "No los dejaré huérfanos; volveré a ustedes".

USO DE LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

Las constelaciones familiares se definen como una técnica que ayuda a iluminar las relaciones personales.

Más que la técnica en sí, lo crucial es la persona que la ejerce, indicando que se debe conocer bien al profesional, similar a cómo se interpreta la Biblia, donde la aplicación puede ser beneficiosa o dañina.

Hay otras herramientas, como el "play of life" (o quizás un enfoque sistémico distinto), pueden tener un basamento teórico más fuerte que las constelaciones.

Ante la Depresión

Respecto a los altibajos emocionales, se sugiere que cada caso es diferente y requiere atención personalizada. Se enfoca en que, en lugar de intentar "salir" de la depresión con gran desgaste, la persona sea "sacada" de ella buscando apoyo en el Señor, meditando en sus acciones y en la verdad de la muerte y resurrección de Cristo, se considera una teología correcta.

Puede ser una herramienta que puede servir, pero que depende enteramente de la pericia y enfoque de quien la aplica, sugiriendo un enfoque teológico/espiritual para los temas de depresión.

- **No intentar "salir" solo:** En lugar de agotarse tratando de salir de la depresión, la persona se pregunte si el Señor ha estado en una situación similar, buscando meditar en su presencia.
- **Ser "sacado" no salir:** Dejar que Dios "saque" a la persona de ese estado a través de la meditación y la palabra, en lugar de depender únicamente del esfuerzo propio.
- **Teología de un Dios presente:** Propone creer en la muerte y resurrección de Cristo no como un hecho pasado, sino como un poder presente que ama y acompaña en medio de la depresión, lo que define como una "teología real".

Por lo que se sugiere precaución y evaluación de un profesional en el caso de las constelaciones, y para la depresión, se propone una terapia basada en la fe, la meditación y la búsqueda de un Dios presente que reconforta.

TRATAR LOS SÍNTOMAS Y SANAR LAS CAUSAS DE LA ANSIEDAD O LA DEPRESIÓN

Los medicamentos (como los ansiolíticos o antidepresivos) a menudo se ven como una "pastilla mágica" para salir de la enfermedad, pero su función real es más bien de estabilización o contención momentánea.

Los psicofármacos pueden ser necesarios para regular desequilibrios químicos cerebrales, actuando como una "pausa" en la crisis. Pueden cortar picos de angustia, permitiendo que la persona, que antes estaba paralizada por el estrés, pueda volver a pensar con claridad.

La medicación a menudo no elimina la raíz del problema. Si solo se toma la pastilla sin realizar cambios conductuales, de estilo de vida o psicoterapia, es probable que la persona siga en el mismo lugar emocional.

La mejor estrategia para la salud mental suele ser la combinación de farmacoterapia y psicoterapia. La medicación reduce los síntomas para que el paciente tenga la energía y estabilidad necesarias para iniciar el "trabajo" terapéutico profundo.

El objetivo de la medicación es estabilizar, no someter, permitiendo un retorno gradual a la funcionalidad mientras se abordan los factores subyacentes.

La visión de la psiquiatría es que la pastilla es una herramienta de soporte ("ladrillo") en la construcción de la salud mental, no el edificio completo.

1 Pedro 5:7 ... echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.

Filipenses 4:6-7 Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias.

Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

SOBRE LA DEPRESIÓN Y ALTIBAJOS

- **La fe y la ciencia:** Buscar de Dios es un pilar, pero la depresión a menudo tiene una base biológica que requiere tratamiento profesional (psiquiatría/psicología). Muchos cristianos encuentran alivio combinando la oración con medicación y terapia.
- **Qué hacer:** No desconfíes de los médicos. Los antidepresivos (como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina - ISRS) ayudan a equilibrar la química cerebral.
- **Recomendación:** Acude a un psiquiatra para que evalúe tu caso específico, ya que existen medicamentos efectivos con pocos efectos secundarios.

Delirio místico: ¿Desequilibrio mental o batalla espiritual?

- **Definición:** El delirio místico se define comúnmente como una creencia fija y falsa que involucra temas religiosos, a menudo tratada desde la psicología clínica.
- **Diferencia:** La fe sana humaniza y da libertad, mientras que los delirios y fanatismos a veces pueden desembocar en manipulación o dependencia emocional.
- **Enfoque:** Aunque se sienta como una "lucha espiritual", si la persona pierde la conexión con la realidad, se recomienda buscar ayuda psiquiátrica.

Se recomienda consultar siempre a un profesional médico.