

---

Matutina para Adultos | Martes 13 de Junio de 2023 | ¿Su tristeza se convertirá en alegría?

### Descripción



**¿Su tristeza se convertirá en alegría?**

Aunque ustedes estén tristes, su tristeza se convertirá en alegría. (Juan 16:20, DHH).

Para la celebraci3n del D3a Mundial de la Salud Mental de 2021, la Organizaci3n Mundial de la Salud (OMS) lanz3 la campaa "Atenci3n de salud mental para todos". ¿Por qu3 la OMS est3 interesada en este tema? Por varias razones. La primera tiene que ver con que la pandemia de la COVID-19 aument3 enormemente los niveles de depresi3n en la poblaci3n mundial. En estos momentos la depresi3n es la principal causa de discapacidad en todo el mundo. La segunda, porque afecta a m3s de trescientos millones de personas; y la tercera, porque en el peor de los casos, la depresi3n lleva al suicidio. La OMS estima que para el 2023 dicho trastorno ocupar3 el segundo lugar entre las enfermedades, superada solo por las afecciones cardiovasculares.

Resulta parad3jico que aunque vivamos en una 3poca en la que los seres humanos supuestamente estamos permanentemente ocupados, activos y conectados con medio mundo, haya m3s gente deprimida que nunca. Parece que la cultura del espect3culo nos ha alejado de nosotros mismos y de los dem3s. Deportistas, pol3ticos, artistas, gente famosa, han quedado amarrados a un estado depresivo que los ha colocado al borde mismo de la muerte. La depresi3n tambi3n afecta a los j3venes, a las amas de casa, a los obreros, a todos. En cualquier momento podr3mos recibir su fatal visita.

Si bien es cierto que la fe en Dios constituye un componente clave para lidiar eficazmente con la depresi3n, esto para nada indica que los creyentes no podemos ser afectados por ella. No deja de ser significativo que personajes b3blicos como Ana, Noem3, El3as, David, Job o Jerem3as parecen haber experimentado momentos de gran depresi3n. En medio de su agon3a y tristeza, el salmista declar3: "Mis l3grimas son mi alimento" (Sal. 42:3, DHH). Jerem3as no se queda atr3s y suspira: "Mis ojos se llenan de l3grimas, pues no tengo a nadie que me consuele, a nadie que me d3 nuevo aliento" (Lam. 1:16, DHH). Las palabras de Jes3s seguramente reflejan la situaci3n actual de muchos: "Siento en mi alma una tristeza de muerte" (Mar. 14:34, DHH).

**Si te sientes triste, af3rrate a esta maravillosa promesa b3blica: "Aunque ustedes est3n tristes, su tristeza se convertir3 en alegr3a" (Juan 16:20, DHH). En Cristo hay no solo salud mental para todos, sino plenitud espiritual.**