

Restaurar el Alma...Mayo - Mes de la Concientización sobre la Salud Mental

By Rev. Dr. Ricardo Jimenez-Reyes (Bishop's Associate for Community Networks and Latine Ministry)

Cada mayo, durante el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, se nos invita a escuchar más profundamente—a nosotros mismos, a los demás y a Dios. Es un tiempo no solo de concientización, sino también de reflexión y acción. Para las personas de fe, y especialmente en la ELCA, esta es una tarea sagrada.

Nuestra tradición luterana nos recuerda que toda persona fue creada a imagen de Dios—**imago Dei**—y posee un valor inherente. Nuestra salud mental no define ni disminuye esa verdad. Ya sea que estemos en un momento de estabilidad o de lucha, la gracia de Dios nos alcanza tal como somos.

Proclamamos una **teología de la cruz**—la creencia de que Dios se manifiesta en la vulnerabilidad y el sufrimiento. Esto significa que Jesús está con nosotros no solo cuando todo va bien, sino especialmente cuando la vida se vuelve abrumadora. De hecho, es ahí donde la gracia suele volverse más visible.

Desde esta perspectiva, la salud mental no está separada de la fe—es parte de una vida fiel. Somos seres integrales. Podemos orar y acudir a terapia. Podemos confiar en Dios y tomar medicación. Podemos abrazar tanto herramientas espirituales como psicológicas como dones, no como contradicciones.

Pero debemos ir más allá. Desde la perspectiva de la psicología crítica, se nos desafía a mirar más allá del individuo y preguntarnos: *¿Qué sistemas están generando sufrimiento?* Muchas personas viven con ansiedad, depresión o trauma no solo por causas biológicas, sino por injusticias, pobreza, racismo, abuso o exclusión.

El Evangelio nos llama no solo a consolar a quienes sufren, sino también a confrontar las raíces de ese sufrimiento.

Como comunidades de fe, debemos ser lugares de refugio, no de juicio. Espacios libres de estigma, donde cada persona sea bienvenida en toda su humanidad—no por estar “arreglada,” sino por ser, simplemente, quien es.

Sanar es sagrado. La justicia también. La salud mental no es un fracaso personal—es una responsabilidad comunitaria.

Así que este mes, y cada mes, preguntémonos:

- ¿Cómo podemos crear espacios de honestidad y sanación en nuestras iglesias?
- ¿Cómo enfrentamos los sistemas que contribuyen al sufrimiento mental?
- ¿Cómo podemos acompañarnos unos a otros como Cristo nos acompaña?

Que seamos comunidades de valentía y compasión.

Que creamos en la restauración.

Y que abracemos la promesa del Salmo 23: *“Tu restauras mi alma.”*