

# Haciendo frente a la ansiedad y la preocupación en un mundo perturbado y angustiado

## (Biblical Precepts on Coping with Anxiety and Worry )

### Introducción

Vivimos en un mundo caído y turbado con múltiple incertidumbre, estrés y angustia casi invariablemente, especialmente en el contexto actual de la rápida propagación de la pandemia del COVID 19 que ha afectado a más de un millón personas en todo el mundo y que está creciendo aún, en este momento en el que escribo. Todos nosotros sentimos una sensación de inseguridad o miedo en un momento u otro por la falta de control sobre estas cosas y por nuestro futuro, lo cual puede resultar en trastornos de ansiedad para algunos y ataques de pánico para otros, y puede requerir la atención profesional o incluso, médica. ¿Qué tiene que decir la palabra de Dios sobre estos casos?

Un estudio reciente muestra que estos son algunos de los factores de estrés que las personas enfrentan hoy: Pagar cuentas, Entrevistas de trabajo, rendir pruebas o exámenes, muerte de seres queridos, perder el trabajo, problemas con el auto, tareas escolares o pagos de préstamos de vivienda, seguridad laboral, incluso enfermedad, o contraer un virus, o la seguridad durante algún viaje, además de otras preocupaciones. Algunos se han preguntado qué pasaría si cojo el virus, ¿qué pasará conmigo y mi familia? Estas son preocupaciones genuinas que necesitamos abordar bíblica y prácticamente.

La Palabra inspirada de Dios tiene las respuestas para lidiar con los momentos ansiosos del hombre y Dios proporciona una salida. Nuestro Señor Jesús dice en **Juan 14: 1** *“No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí”*. El Señor nos recuerda que debemos admirarlo, creer y confiar en Cristo como nuestro Salvador y Señor con la confesión de nuestros pecados, porque Él es verdaderamente Dios y no debemos confiar en nosotros mismos o en hombres débiles y frágiles para enfrentar las múltiples pruebas de la vida.

El salmista dice en el Salmo 56:3- 4, *“En el día que temo, yo en ti confié. En Dios alabaré su palabra: en Dios he confiado, no temeré lo que la carne me hiciera”*

El salmista nos recuerda que debemos aprender a confiar y no temer, y dejar que nuestras cargas recaigan en el Señor y no llevarlas por nuestra cuenta. Hemos de alabar al Señor, leer y meditar en su Palabra inspirada y comprometernos al Señor en oración y dejar que nos lleve a través de la vida, venga lo que venga.

Si bien, no se puede estar completamente libre de las múltiples preocupaciones de esta vida, especialmente en medio de esta terrible pandemia, la Biblia nos

muestra cómo manejar la preocupación y la ansiedad en nuestras vidas. Filipenses 4: 6-8 dice: *“Por nada estéis afanosos; sino sean notorias vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con hacimiento de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepuja todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros entendimientos en Cristo Jesús. Por lo demás, hermanos, todo lo 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 alguna alabanza, en esto pensad”*. Por lo tanto, no se preocupen por nada, sino que con oración y súplica diariamente haga conocer sus peticiones a Dios y luego la paz de Dios guardará sus corazones y mentes en Cristo Jesús. Aprendamos a poner en oración nuestras preocupaciones y temores sobre Él, porque él realmente se preocupa por nosotros.

La Avenida de la Oración Ferviente para superar las preocupaciones

Tenemos un gran privilegio como creyentes al tener acceso al trono de Dios y al poder orarle acerca de las preocupaciones de la vida. Estas oraciones deben ser más que solicitudes de respuestas favorables, deben incluir peticiones sinceras, preocupaciones, acción de gracias y alabanzas a Dios junto con las necesidades (Filipenses 4: 6, 7). Cuéntale a Dios tus miedos y preocupaciones. Ten en cuenta este alentador salmo aquí, el Salmo 55:22 dice: *‘Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará: no dejará para siempre caído al justo’*. Orar de esta manera nos recuerda las muchas bendiciones que Dios nos da continuamente, ya sea que lo pidamos o no. Esto nos recuerda el gran amor de Dios por nosotros y que Él sabe y hace lo que es mejor para nosotros y podemos depender completamente de Él. y que Él nos ayudará a pasar a través de cada prueba y aflicción. El salmista nos exhorta a hacer las siguientes tres cosas, Sal 37: 3 -5 *“Espera en Jehová, y haz bien; vivirás en la tierra, y en verdad serás alimentado. Pon asimismo tu delicia en JEHOVÁ, y él te dará las peticiones de tu corazón. Encomienda a JEHOVÁ tu camino, y espera en él; y él hará”* Recuerde confiar, deleitarse, comprometerse y Dios hará el resto. ¿Lo harás hoy?

Garantía y seguridad en el omnipotente Jehová

La Biblia nos brinda ideas prácticas para manejar la ansiedad y las preocupaciones excesivas. La preocupación es proporcional a nuestra sensación de seguridad. Cuando la vida transcurre según lo planeado, nos sentimos seguros en nuestras rutinas de vida, pero a veces también hay sorpresas en la vida como el virus mundial COVID-19, que afecta a unos 200 países y muchos han muerto a causa de él. Del mismo modo, la preocupación aumenta cuando nos sentimos amenazados, inseguros o demasiado centrados en las cosas equivocadas. Necesitamos descansar nuestra mente en la persona correcta del Señor, como en los días de los profetas, en Isaías 26: 3-4, *“Tú le guardarás en completa paz, (a aquél) cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti se ha confiado. Confíad en Jehová perpetuamente; porque en el Señor Jehová esta la fortaleza de los siglos”*

Tenemos que hacer nuestra parte también cuando nos concentramos y enfocamos nuestras mentes en Cristo y sus promesas, sin dudar. 1 Pedro 5: 7 dice que debemos arrojar todas nuestras preocupaciones sobre Jesús porque Él se preocupa por nosotros. La práctica adecuada de los creyentes es llevar nuestras preocupaciones a Jesús en oración y dejarlas con Él. Esto refuerza nuestra dependencia de Dios, y la fe en Jesús y no en nosotros mismos. Recuerde, sin Él, no podemos hacer nada (Juan 15: 5). El salmista dice en Salmo 91:1,2 *“El que habita al abrigo del Altísimo, morará bajo la sombra del Omnipotente. Diré yo a Jehová: esperanza mía y castillo mío; mi Dios, en él confiaré”*. Isaías 50:10 dice: *¿Quién hay entre vosotros que teme a JEHOVÁ, y que oye la voz de su siervo?, el que anda en tinieblas y carece de luz, confíe en el nombre de Jehová, y apóyese en su Dios”*.

El enfoque correcto y las prioridades adecuadas.

Nuestro Señor en Mt 6: 21- 33 nos da las prioridades correctas en la vida, que es Cristo y no el yo, la riqueza o la salud. Las preocupaciones aumentan cuando nos enfocamos en las cosas equivocadas en lugar de Cristo. Jesús dijo que los tesoros de este mundo (incluyendo nuestros cuerpos) están sujetos a la descomposición y pueden ser quitados, pero los tesoros celestiales son seguros (Mateo 6:19). Pedro iba bien cuando se centró en el Señor, pero cuando vio las olas, entró en pánico y cayó al agua. Por lo tanto, debemos enfocarnos en el Señor mismo y en su Santa Palabra, y establecer nuestras prioridades en Dios y no en juegos de computadora, películas o actividades egoístas, un brote de virus, trabajos, estudios, dinero (Mateo 6:24).

El hombre se preocupa sobre cosas tales como su trabajo, la salud, la riqueza, tener comida y ropa, pero todo eso es dado por Dios. Dios provee vida eterna y esperanza primero, sin las cuales las preocupaciones de la vida no tienen sentido. El salmista en Sal 18:2 dice: *“JEHOVÁ, roca mía y castillo mío, y mi libertador; Dios mío, fuerte mío, en él confiaré: escudo mío, y el cuerno de mi salud, mi refugio”*. Tenemos una fortaleza confiable que nos protegerá de las artimañas del maligno.

La excesiva y desmesurada preocupación es inútil y puede causar serias dolencias psicológicas y físicas, tales como: úlceras, insomnio, fobias y otros problemas mentales o psicológicos que pueden tener efectos destructivos en nuestra salud, afectando la calidad de vida. Esta no es la voluntad de Dios para con nosotros, que seamos afectados de esta forma causada por la ansiedad excesiva, fobias o preocupaciones (Salmo 55; 22). Tenemos que combatir esto con la gracia habilitante del Espíritu Santo y atrevernos a confiar en Él y vivir con paz de corazón y mente. Ninguna cantidad de preocupación agregará o cambiará ni siquiera un minuto a nuestras vidas, dice Jesús en Mateo 6:27 y 6:34.

Por lo tanto, debemos ser disciplinados en nuestra vida mental y detener el hábito de preocupación innecesario y dejar que Dios se haga cargo de nosotros. No estamos creados para llevar esta carga. La Biblia nos enseña que debemos tratar

los problemas de cada día en la fuerza del Señor diariamente y no estar obsesionados con las preocupaciones del mañana, que pueden o no suceder (Mateo 6:34). La gracia y la fuerza suficiente nos es dada para cada día. Sal 27; 1 dice que “*Jehová es mi luz y mi salvación; ¿De quién temeré? Jehová es la fortaleza de mi vida; ¿De quién he de atemorizarme?*” No te sientas abrumado con excesivo miedo, sino que deja que Dios sea tu refugio y fortaleza y volteas a mirarlo a él y a su palabra; Él es digno de nuestra confianza.

Una mente disciplinada llena de la Palabra de Dios

En 2ª Corintios 10: 5 dice: “*Destruyendo consejos, y toda altura que se levanta contra la ciencia de Dios, y cautivando todo intento a la obediencia, de Cristo*”. Lo importante es tener la mente en buen enfoque y nuestras prioridades correctas en la vida. En Lucas 10: 38-42, Jesús visita la casa de las hermanas Marta y María. Marta estaba ocupada con muchos deberes tratando de hacer que Jesús y sus discípulos se sintieran cómodos. María, por otro lado, estaba sentada a los pies de Jesús escuchando lo que él decía. Marta se quejó a Jesús de que María debería estar ocupada ayudándola, pero Jesús le dijo a Marta que estaba preocupada y ansiosa por muchas cosas, siendo que solo se necesitaba una, y María había elegido lo que era mejor y que no se lo quitará (Lucas 10: 41-42). ¡Qué despertar para nosotros! ¿Soy una María o una Marta? Algo en lo que pensar, evaluar y aplicar seriamente en nuestras vidas, en nuestro exigente estilo de vida, con tanta acción agitada y sin tranquilidad o quietud ante Dios. (Salmo 46:10, 1 Pedro 5:7)

Lo que liberó a María de los cuidados y preocupaciones experimentadas por su hermana puede ser nuestro hoy, en medio de un mundo atormentado. Tenemos que confiar en Dios y aprender a poner nuestras preocupaciones en el Señor y dejar que Él esté a cargo y estaremos satisfechos, confiando en su fidelidad diariamente. María eligió enfocarse en Jesús, escucharlo e ignorar las demandas inmediatas del trabajo o las cargas de la hospitalidad. María tenía razón y era responsable, y aprendió de Jesús primero y, ya luego, cumpliría con sus deberes. María tenía sus prioridades claras y correctas. ¿Y qué pasa con nosotros hoy? Algo para reflexionar profundamente y actuar hoy mientras el Señor nos guía y mientras lees su palabra (Isaías 50:10)

## Conclusión

Estos son pasos necesarios para abordar esta preocupación apremiante de la ansiedad de hoy. Busquemos primero a Dios como nuestro Salvador y Señor y arrepintámonos de nuestros pecados. Leamos y confiemos en Su palabra con todo nuestro corazón y mente, y Él nos liberará de las ansiedades y preocupaciones innecesarias y se encargará del resto de nuestras preocupaciones.

Como el escritor de himnos dice correctamente: "*Nos cuidará, todos los días, durante todo el camino, nos cuidará, Dios cuidará de nosotros*".

Para aquellos que luchan con el insomnio, palpitaciones del corazón, debido a la ansiedad por la actual crisis de salud, aquí hay un consejo del salmista en el 4: 8, que dice: '*En paz me acostaré, y asimismo dormiré; porque solo tú, Jehová, me harás estar confiado*'. Esforcémonos para orar consciente y fervientemente al Señor y echemos nuestras cargas y preocupaciones, confiemos plenamente y descansemos bien en Dios y en su Palabra y, aprendamos a hacerlo diariamente. (Salmo 37: 3-7) Ese es nuestro privilegio como reales hijos e hijas del Todopoderoso Rey de reyes. Intercede y ora de manera específica y ferviente ante Él y reflexiona sobre ello, busca primero y concéntrate en el Señor Jesús y libérate de una ansiedad indebida, incluso en medio de la rápida y temida pandemia del COVID-19.

Rev Dr Jack Sin  
Iglesia Bíblica Presbiteriana Sovereign Hope  
Singapur  
[jacksin710@gmail.com](mailto:jacksin710@gmail.com)  
[www.sovereignhopebpc.org](http://www.sovereignhopebpc.org)  
(Translated by Madeline Ramirez)

(NB. Para estudios más profundos, William Bridge, El levantamiento de los abatidos, 1995 y <http://christianity.about.com/od/topicalbiblestudies/a/anxiety.htm> )