

LA ANSIEDAD

CÓMO CONOCER  
LA PAZ DE DIOS

PAUL TAUTGES

  
P U B L I S H I N G  
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

© 2023 de P&R Publishing

Traducido del libro *Anxiety: Knowing God's Peace* © 2019 de Paul Tautges, publicado por P&R Publishing.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema portátil o transmitida en ninguna forma o por cualquier medio —electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado o de cualquier otra índole—, a excepción de citas breves para el propósito de reseñar o comentar, sin el permiso previo de la editorial P&R Publishing Company, P.O. Box 817, Phillipsburg, New Jersey 08865-0817.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas son tomadas de la Nueva Biblia de las Américas (NBLA), Copyright © 2005 de The Lockman Foundation. Usadas con permiso. [www.NuevaBiblia.com](http://www.NuevaBiblia.com).

Una cita de las Escrituras está tomada de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Todos los derechos reservados.

Las citas de las Escrituras marcadas como (PDT) están tomadas de la *Palabra de Dios para todos* © 2005, 2008, 2012, 2015 Centro Mundial de Traducción de La Biblia © 2005, 2008, 2012, 2015 Bible League International.

Las citas de las Escrituras marcadas como (RVR60) están tomadas de la Reina-Valera 1960 © Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovado © Sociedades Bíblicas Unidas, 1988. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960® es una marca registrada de Sociedades Bíblicas Unidas, y se puede usar solamente bajo licencia.

Las cursivas incluidas en las citas bíblicas indican que se ha añadido el énfasis.

*Traducción: Rodrigo Hinojosa, Querétaro, México*

ISBN: 978-1-62995-961-0 (pbk)

ISBN: 978-1-62995-962-7 (ePub)

Impreso en los Estados Unidos de América

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data has been applied for.

# Contenido

- Consejos para leer este devocional 7  
Introducción: Cuando el pánico ataca 9  
Unas breves palabras sobre los medicamentos 13

## **Definición de la ansiedad**

- Día 1:** La ansiedad nos distrae 17  
**Día 2:** La ansiedad nos oprime 19  
**Día 3:** Somos espíritus con cuerpo 21  
**Día 4:** Somos débiles y limitados 23  
**Día 5:** Adoración desordenada 25  
**Día 6:** La falta de contentamiento y la codicia 27  
**Día 7:** La envidia malvada 29  
**Día 8:** El perfeccionismo puede provocar ansiedad 31  
**Día 9:** El enojo, la irritabilidad y la frustración 33

## **Cómo acudir a Dios en medio de la ansiedad**

- Día 10:** En los verdes pastos del Buen Pastor 37  
**Día 11:** “Vengan a Mí y Yo los haré descansar” 39  
**Día 12:** Tu Padre celestial se preocupa 41  
**Día 13:** Tu Padre celestial provee 43  
**Día 14:** Tu Padre celestial sabe 45

## **Cómo luchar contra la ansiedad**

- Día 15:** Escoge regocijarte 49  
**Día 16:** Por nada te afanes; ora por todo 51  
**Día 17:** Encuentra la paz a través de la oración 53

<b>Día 18:</b> Piensa de forma positiva	55
<b>Día 19:</b> Cultiva una actitud de gratitud	57
<b>Día 20:</b> Mata la preocupación con las dagas de la verdad	59
<b>Día 21:</b> Echa tu ansiedad	61
<b>Día 22:</b> ¡Recobra la sobriedad!	63
<b>Día 23:</b> Confíale a Dios tu vida por las noches	65
<b>Día 24:</b> Recuerda las promesas de Dios	67
<b>Día 25:</b> Debilita el poder del temor con la fe	69
<b>Día 26:</b> Confía en el Señor con todo tu corazón	71
<b>Día 27:</b> Reconoce al Señor en todos tus caminos	73
<b>Día 28:</b> Relájate en Dios	75
<b>Día 29:</b> Siempre recuerda y nunca olvides	77
<b>Día 30:</b> Consérvate en el amor de Dios	79
<b>Día 31:</b> Llama a tu guardia de seguridad	81
Conclusión: “Vuelve, alma mía, a tu reposo”	83
Reconocimientos	89
Notas	91
Recursos sugeridos para la batalla	95

## Consejos para leer este devocional

AL PRINCIPIO DE nuestro matrimonio, mi esposa y yo vivimos en el piso superior de una casa adosada, en un pequeño departamento de una sola habitación. Siempre que llovía, las goteras en el techo mojaban nuestro piso. Recuerdo colocar baldes en diferentes partes del departamento y mirar mientras el agua caía lentamente, una gota a la vez. Yo ponía baldes grandes y pensaba: *Tomará un buen rato que se llenen*. El agua se acumulaba con el tiempo y, a menudo, me sorprendía lo rápido que se llenaban y, si no estaba prestando atención, se desbordaban.

Este devocional es justo como la lluvia que llena un balde. Es lento y se acumula con el tiempo. Solo unos cuantos versículos cada día. Gota. Gota. Gota. Solo unas gotas de las Escrituras a diario para saciar tu alma muerta de sed.

*Comenzamos con las Escrituras.* La Palabra de Dios es poderosa. De hecho, es la fuerza más poderosa en todo el universo.<sup>1</sup> Da vuelta el corazón de los reyes, trae consuelo al sencillo y da vista espiritual a los ciegos. Transforma vidas y las pone de cabeza. Sabemos que la Biblia son las palabras mismas de Dios, así que la leemos y la estudiamos para conocer a Dios mismo.

*Nuestro estudio de las Escrituras es práctico.* La teología debe cambiar cómo vivimos. Es crucial que conectes la Palabra con tus luchas. A menudo en tu lectura de este devocional, verás la palabra *tú* porque Pablo te habla directamente a ti, el lector. Las lecturas contienen una mezcla de preguntas para reflexionar y de sugerencias prácticas. Obtendrás mucho más beneficio de esta experiencia si respondes a las preguntas y completas los ejercicios prácticos. No te los saltes. Hazlos por el bien de tu propia alma.

*Nuestro estudio de las Escrituras está lleno de adoración.* La ansiedad puede arruinar tu vida. Y, en esencia, cualquier lucha contra la ansiedad es un problema de adoración. Puede que estés preocupado por problemas financieros, enfermedades, problemas en el trabajo, un adolescente

rebelde o algún otro problema. Estas cosas son los objetos de tu ansiedad y consumen gran parte de tu tiempo y energía. No obstante, la ansiedad es *primero* un problema con Dios. ¿Es en realidad soberano el Señor sobre tu vida? ¿La paz de Dios gobierna en tu corazón? “No tendremos suficiente para los pagos de esta semana”. “Estaré con dolor durante meses”. “Mi jefe me odia”. “A mi hijo ya simplemente no le importa”. Hay una guerra en tu corazón y tu ansiedad es una manifestación de esa guerra. No hay paz interior, solo angustia, muchos días. A medida que la presión se acumula en tu exterior y las preocupaciones crecen en tu interior, te das cuenta de que no puedes pelear por tu cuenta.

Es probable que hayas tomado este devocional porque la ansiedad está dañando tu vida. Permíteme elogiarte; ese es un paso importante. Pero también permíteme señalar que vencer la ansiedad no se trata de eliminar nuestros problemas (por más útil que pudiera ser eliminar algunos de ellos) ni de encontrar maneras sanas para manejar nuestras emociones fuera de control (aunque eso es útil también), sino de acudir primero al Señor en busca de su ayuda. La Palabra nos apunta hacia Cristo, quien nos rescata de la ansiedad y reorienta nuestra vida. Podemos encontrar descanso. Una paz interior viene por medio de Cristo.

“Ten ánimo”. “Sé valiente”. “No temas”. Estas son frases comunes en las Escrituras. No existen soluciones rápidas cuando se trata de vencer la ansiedad. Luchar contra ella requerirá orientar toda tu vida hacia Cristo. Tu objetivo al luchar contra la ansiedad siempre debe ser adorarlo a él.

Si te resulta útil este devocional (¡y creo que así será!), vuélvelo a leer en diferentes etapas de tu vida. Léelo completo este mes que comienza, y luego regresa el próximo año para recordar cómo pelear contra tu ansiedad.

Este devocional *no* tiene la intención de ser una guía exhaustiva para la batalla contra la ansiedad. Ya hay buenos libros escritos con ese propósito. Cómpralos y haz buen uso de ellos. Encontrarás una lista de varios recursos al final del libro.

Por ahora, eso es suficiente. Comencemos.

Deepak Reju  
Editor de la serie

## INTRODUCCIÓN

### Quando el pánico ataca

HACE SEIS AÑOS, no hubiera podido escribir este libro. Era un prisionero. La ansiedad me tenía incapacitado y cautivo. Satanás aprovechó una temporada extensa de depresión que atravesé, la cual fue desencadenada por el impacto de un sinfín de dificultades en nuestra iglesia y familia. Las presiones crecientes de todas direcciones, junto con mi propia respuesta enojada a ellas, entraron en colisión para crear un torbellino de temor. Había experimentado la ansiedad en el pasado, pero nunca así. No podía seguir adelante. Algunos días, ni siquiera quería hacerlo.

Dos veces, fui a la sala de emergencias con síntomas de un paro cardíaco. Después de mi segundo viaje a la sala de emergencias, mi médico me envió al cardiólogo para un examen de sangre y de estrés. Los resultados determinaron que no había tenido un paro cardíaco real (del tipo que causa daño permanente al músculo del corazón), sino más bien un problema cardíaco inducido por el estrés que provoca solo daños de corto plazo.

La clínica Mayo lo llama *síndrome del corazón roto*,<sup>1</sup> un problema cardíaco temporal producido por situaciones de estrés o pérdidas dolorosas. Esto implica un incremento en las hormonas del estrés que afectan la función normal de bombeo del corazón. Esta condición imita un paro cardíaco al provocar síntomas parecidos, incluyendo dolor en el pecho, dificultad respiratoria, pulso irregular y debilidad general. Cuando esto sucede, las personas creen que están teniendo un paro cardíaco. A mí me sucedió... dos veces, en menos de un año. Y lo que experimenté es más común de lo que creía.

Tal vez puedas identificarte con una o más partes de mi historia. Tal vez no. Lo que importa es que todos luchamos con diferentes formas de ansiedad.

¿Cómo se ve *tu* ansiedad? ¿Es una preocupación ligera? ¿O un pánico total? ¿O algo intermedio? ¿Escogiste este devocional porque los sentimientos de ansiedad van y vienen... o porque son constantes? Sin

importar cómo se refleje tu ansiedad, la Biblia tiene palabras de verdad y de paz para tu mente y corazón. Las Escrituras le hablan directamente al corazón ansioso de maneras útiles.

## **La ansiedad está entrelazada con nuestro cuerpo**

La ansiedad es una parte persistente de la condición humana. Es tan común que se estima que veintitrés millones de estadounidenses sufren de ataques de pánico, y millones más se identifican con algún tipo de desorden de ansiedad. Es útil darnos cuenta de la honestidad con la cual las Escrituras descubren este lado de la experiencia humana, iluminan el efecto que la ansiedad tiene en nuestro cuerpo (y viceversa) y motivan la fe que fortalece la seguridad y la paz interior.

Hace miles de años, los patriarcas judíos reconocieron el impacto de las emociones poderosas en el cuerpo. Por ejemplo, Jacob temía la posibilidad de una muerte prematura producto de su profundo dolor y angustia (ver Gn 37:35; 42:38; 44:29). Cuando su hijo Judá le rogó a José que liberara a su hermano menor, Benjamín, le pidió de forma específica que le permitiera a Benjamín regresar a su padre. Judá dijo: “Ahora pues, cuando yo vuelva a mi padre, su siervo, y el muchacho no esté con nosotros, como su vida está ligada a la vida del muchacho, sucederá que cuando él vea que el muchacho no está con nosotros, morirá. Así pues, sus siervos harán descender las canas de nuestro padre, su siervo, con dolor al Seol”; es decir, a la tumba por una muerte prematura (Gn 44:30-31).

La Biblia también contiene ejemplos de lo contrario: ansiedad causada por sufrimiento físico. El autor del Salmo 102 le rogó a Dios que lo escuchara en medio de su angustia, la cual no estaba conectada con su pecado, sino que ocurrió junto con sus aflicciones físicas (ver vv. 3-5). Job también es un ejemplo de esto. Como resultado de una pérdida inmensa y un dolor físico desgarrador, experimentó una profunda ansiedad. “No tengo reposo ni estoy tranquilo, no descanso, sino que me viene turbación” (Jb 3:26). Incluso el apóstol Pablo experimentó cargas “más allá de [sus] fuerzas” (2 Co 1:8). No se requiere mucha imaginación para ver cómo su sufrimiento mental era consecuencia de su sufrimiento físico.<sup>2</sup>



## Las Escrituras sanan nuestra alma

No solo nuestra forma física fue diseñada minuciosamente por Dios, ¡sino también nuestra composición emocional (ver Sal 139:13-14)!<sup>3</sup> Fuimos diseñados de forma tan asombrosa por Dios que él merece ser exaltado y alabado... aunque la interacción completa entre nuestro cuerpo y nuestro espíritu, así como el entendimiento de nuestras emociones hermosas pero complicadas, nos siguen siendo un misterio.

No obstante, una cosa es clara: *siempre estamos conformados por cuerpo y alma... juntos... siempre*. Sin importar cuáles elementos físicos puedan contribuir a nuestra ansiedad, toda lucha mental o emocional que experimentemos también es una oportunidad para hacer crecer nuestra fe. Nuestra alma *siempre* tiene necesidad del ministerio de gracia y verdad del Espíritu mediante la Palabra.

No soy médico, pero sí soy un “doctor del alma”: un pastor que quiere ayudarte a conectarte con las palabras de sanidad de las Escrituras para que la paz mental y emocional gobierne en tu corazón, a pesar de los retos físicos o circunstanciales que enfrentes.

### La meta de este libro

Cuando el pánico ataca, en verdad se siente como si un enemigo nos estuviera atacando. El temor debilitante nos golpea de la nada. No siempre sabemos por qué estamos ansiosos. Aunque las presiones externas sí funcionan como detonantes, y aunque algunos tipos de ansiedad surgen por problemas físicos, en esencia sucede algo en nuestra persona interior. Los miedos y las dudas toman cautiva nuestra paz, se provoca una turbación interna y nuestro corazón comienza a palpar con fuerza.

“La ansiedad en el corazón del hombre lo deprime, pero la buena palabra lo alegra” (Pr 12:25). Este proverbio casi no necesita explicación. La ansiedad en nuestro corazón turba nuestro espíritu, lo que a su vez afecta nuestro cuerpo. Aunque la ansiedad a veces surge por un mal funcionamiento de nuestro cuerpo, este devocional trata con la ansiedad que está conectada con el alma. La ansiedad nos debilita... nos arrastra por el suelo. Pero hay algo que nos levanta y nos alegra: una buena palabra, ya sea de Dios en las Escrituras o de un amigo fiel.

En este libro, busco darte ambas. Quiero darte palabras de sanidad al caminar a tu lado como un amigo alentador. Espero entrar en tu lucha personal con la ansiedad al permitirte entrar en la mía, abriendo una ventana a mi corazón para poder compartir contigo verdades bíblicas que el Señor sigue usando para darme una paz cada vez mayor.

La *paz* es un tema recurrente en este devocional; lo verás aparecer una y otra vez. Te ayudaré a entender no solo lo que es un estado mental de paz, sino también cómo mantener ese estado mental al entrenar los ojos de tu corazón para mirar de forma habitual al Señor. Además, te ayudaré a entender la conexión entre la paz *de* Dios y la paz *con* Dios. En otras palabras, la experiencia de la paz *de* Dios fluye de una consciencia cada vez más profunda de estar firmemente en paz *con* Dios mediante la fe en su Hijo.

### Cómo llegaremos allí

Para alcanzar la meta de conocer la paz de Dios —no solo en nuestra cabeza, sino en nuestro corazón—, tomaremos una caminata juntos de treinta y un días. Primero, *definiremos* la ansiedad. Haré esto al abrir la abundante despensa de paz de las Escrituras para alimentar nuestra alma. También alumbraré las experiencias de hombres y mujeres en la Biblia que, igual que nosotros, lucharon contra la ansiedad. Una vez que este fundamento haya sido sentado, le echaremos un vistazo al carácter de Dios y veremos cómo sus promesas impactan en nuestra ansiedad. En la última sección, la más larga, abriré un tesoro de sabiduría bíblica para mostrarte maneras prácticas para *luchar* contra la ansiedad.

Es muy importante que perseveres con paciencia por la primera parte de este devocional. Así como, cuando construyes una casa, la fuerza del cimiento de concreto determinará la durabilidad de la estructura, mientras mejor entiendas qué es la ansiedad (en la primera parte), más éxito tendrás al experimentar la paz de Dios al aplicar sus recursos (en la segunda parte) a la lucha (en la tercera parte).

Así que, comencemos a caminar. Juntos, pidámosle a Dios que renueve nuestra mente y que nos ayude a aprender a confiarle nuestra ansiedad.

## Unas breves palabras sobre los medicamentos

SI ESTÁS EXPERIMENTANDO síntomas de un ataque de pánico o de un síndrome de corazón roto, debes acudir al médico de inmediato para una revisión completa y así poder descubrir, o descartar, cualquier problema físico que pudiera estar causando los síntomas de tu ansiedad. La relación entre el cuerpo y el alma es compleja, y es sabio respetar el consejo médico. Para algunos, utilizar de forma temporal medicamentos que alivian los síntomas puede ayudarles a retomar el control de su estado emocional alterado. Otros pueden descubrir que los beneficios de los medicamentos no compensan sus efectos secundarios; hasta pueden descubrir que tienen un lado negativo severo.<sup>1</sup>

Por ejemplo, en un punto, mi médico creyó que usar un medicamento para la ansiedad por un corto plazo me ayudaría a superar una crisis y a evitar daños más graves. Sin embargo, en vez de calmar mi ansiedad para que mi cuerpo pudiera repararse, el medicamento la incrementó de forma drástica y produjo en mí una sensación de terror, de fatalidad inminente e, incluso, un deseo de morir. Hicimos a un lado los medicamentos y acordamos que era necesario tomar decisiones importantes que cambiaran mi vida. En contraste, Bob, otro consejero y ministro del evangelio, se vio ayudado de forma importante por los medicamentos. En su historia, él dice: “La medicina me ayudó a estabilizarme para poder pensar de forma racional y aplicar principios bíblicos a mi situación”<sup>2</sup>.

La niebla mental a menudo acompaña a la ansiedad severa. Por lo tanto, cualquier decisión que tomes en cuanto a usar o no usar medicamentos debe estar bien informada, empapada de oración humilde y revestida de consejo, y debe ser bajo la guía y la supervisión de tu médico personal.



# DEFINICIÓN DE LA ANSIEDAD



## DÍA 1

### La ansiedad nos distrae

*Por eso les digo, no se preocupen por su vida, qué comerán o qué beberán; ni por su cuerpo, qué vestirán. ¿No es la vida más que el alimento y el cuerpo más que la ropa? (Mt 6:25)*

LA ANSIEDAD ES una parte tan grande de nuestra vida que es natural para nosotros hablar sobre ella con frecuencia. Sin embargo, *definirla* y entender cómo funciona a veces se siente como tratar de clavar gelatina a la pared. La ansiedad es una emoción, pero es más que un sentimiento. A menudo, incluye una reacción física, pero también es más que eso. Así que, ¿qué *es* la ansiedad exactamente?

Los escritores del Nuevo Testamento emplean dos palabras diferentes, aunque relacionadas, para referirse a la experiencia que llamamos ansiedad. Combinan el sustantivo *merimna*, que a menudo se traduce como “preocupación” con el verbo *merizo*, que significa atraer en diferentes direcciones o distraer. Estar ansioso, entonces, significa tener una *preocupación distractora*... tener nuestra mente y nuestro corazón en una disyuntiva entre dos mundos. Vemos esto en la advertencia de Jesús sobre las espinas que ahogan la Palabra de Dios, la cual fue diseñada para producir fe. Él identifica estas espinas como “las preocupaciones del mundo” (Mc 4:19) o “las preocupaciones, las riquezas y los placeres de la vida” (Lc 8:14). Las preocupaciones ansiosas típicamente están ligadas con nuestra vida terrenal y casi siempre son temporales, no eternas.

Estas preocupaciones distractoras dividen nuestra energía mental y nublan nuestra vista espiritual; nos mantienen enfocados en el presente en lugar de en el futuro que se nos ha prometido pero no ha llegado. Forman cataratas sobre nuestros ojos espirituales y nos impiden o mantienen un enfoque claro en cosas celestiales o mantenernos alerta con diligencia para el regreso del Señor (ver Lc 21:34).

La ansiedad nos desvía de lo más importante. Hace que nuestros ojos vean solo lo que está delante de nosotros en ese momento preciso. Nuestras preocupaciones hacen un gran esfuerzo para mantener nuestra

vista enfocada en lo *horizontal* (las cosas del mundo) en lugar de en lo *vertical* (las cosas de Dios).

En el pasaje de hoy, Jesús nos ordena no preocuparnos por nuestra comida, nuestra bebida o nuestro vestido. Luego, de inmediato nos apunta a mirar hacia otro lado (ver Mt 6:26). Al mirar las aves del cielo y las flores del campo, trasladamos nuestro enfoque al Padre celestial, quien promete proveer para nosotros incluso mejor que para ellas.

En lugar de permitir que nuestra mente sea distraída por las dificultades del presente, Jesús nos manda: “Busquen primero Su reino y Su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas” (Mt 6:33). A medida que renovamos nuestra mente y disciplinamos nuestro corazón para mantener las cosas eternas como prioridad central, aprendemos a descansar en Dios, quien ha prometido suplir todas nuestras necesidades. Por lo tanto, incluso cuando nuestras responsabilidades temporales requieren cierta atención, siempre podemos mirar al Señor con confianza, en lugar de estar temerosos.

**Reflexiona:** ¿Qué preocupaciones terrenales te están distrayendo ahora? ¿Qué preocupa tu mente?

**Reflexiona:** La ansiedad te distrae con cosas temporales, pero Jesús te recuerda centrarte en las cosas eternas.

**Actúa:** En un diario o cuaderno, anota todas las cosas que te tienen ansioso. Luego, convierte esta “lista de preocupaciones” en una “lista de oraciones”: llévale al Señor cada preocupación y pídele que te muestre cuáles tienen que ver con tus responsabilidades, cuáles requieren acción y cuáles debes confiarle (soltarle) a él en fe.



## DÍA 2

# La ansiedad nos oprime

*Además de tales cosas externas, está sobre mí la presión cotidiana de la preocupación por todas las iglesias. (2 Co 11:28)*

AYER, VIMOS QUE la ansiedad puede ser definida como una “preocupación distractora”. Hoy, Pablo nos presenta otra manera de verla. En 2 Corintios 11:28, el apóstol describe su ansiedad como una *presión*: como la carga de la angustia física o mental que siente “por todas las iglesias” que ha ayudado a plantar o a pastorear. Solo podemos imaginarnos cuántas personas y necesidades esto implicaría. Y, como si no fuera suficiente, esta “presión cotidiana” viene *encima* de otras cosas que ya ha mencionado, incluyendo “cárceles” y “azotes un sinnúmero de veces”; el haber naufragado y estar rodeado por todo tipo de peligros; y dificultades personales como la falta de sueño, el hambre y la sed (ver 2 Co 11:23-27). Presión sobre presión. ¡Vaya ansiedad!

Las presiones de Pablo a menudo estaban acompañadas por desesperación (ver 2 Co 1:8). Esto no debería sorprendernos ya que muchas personas experimentan depresión junto con la ansiedad. Pero Pablo siempre sabía adónde acudir —al “Dios de toda consolación”—, y nos asegura que él “nos consuela en todas nuestras tribulaciones” (2 Co 1:3-4). Esta verdad es para *todos* los creyentes de *todas* las épocas.

Pablo escribió esta promesa consoladora mientras estaba en un horno de aflicciones personales. Su sufrimiento mental era tan extremo que él y sus compañeros fueron “abrumados sobremanera, más allá de [sus] fuerzas” y perdieron hasta “la esperanza de salir con vida” (2 Co 1:8). No obstante, estos siervos de Dios fijaron los ojos de su corazón en Cristo.

Tal vez estés pensando: “No soy apóstol. ¿Esto de qué me sirve?”. Permíteme mostrarte dos maneras en que te ayuda.

Primero, Pablo nos recuerda que Dios, en su gracia, ordena el sufrimiento para despojar a sus hijos de su autodependencia: del orgullo que alimenta tantos de nuestros otros pecados y que limita nuestra utilidad. En el caso del apóstol y de sus amigos, Dios utilizó presiones abrumadoras

para lograr su crecimiento y perseverancia cristianos. Lo hizo “a fin de que no confiáramos en nosotros mismos, sino en Dios que resucita a los muertos”, dijeron ellos (2 Co 1:9). Poner nuestra esperanza solo en Dios, no en un decremento de las presiones ni en una mejoría de nuestras circunstancias, es el remedio definitivo para la ansiedad.

Segundo, el ejemplo de Pablo y de sus amigos nos dirige a disciplinarnos a nosotros mismos en acudir a Jesús. Su testimonio fue que “en [él] hemos puesto nuestra esperanza” (2 Co 1:10). La esperanza nos libra de los efectos incapacitantes de la ansiedad porque nos ayuda a aferrarnos a un ancla inamovible: la verdad de que Dios “está por nosotros” en Jesucristo (Rm 8:31). La promesa de la liberación final en Jesús les inyectó vida a los apóstoles sufrientes para que pudieran perseverar en medio de las presiones abrumadoras. Lo mismo es verdad para ti y para mí. Cuando tenemos momentos de pánico, podemos detenernos, tomar el control de nuestros procesos de pensamiento y escoger creer que el amor de Dios hacia nosotros en Cristo es más grande que cualquier presión que intente sabotear nuestra paz.

**Reflexiona:** ¿Qué podría el Dios de la providencia estar buscando lograr en tu corazón mediante tus pruebas actuales?

**Actúa:** Memoriza Romanos 8:31. Mientras repasas este versículo, medita en el amor de Dios por ti y en la seguridad eterna que posees en Cristo.

**Actúa:** ¿Qué “otras cosas” en tu vida están contribuyendo a la presión que sientes? Habla con el Señor sobre estas cosas.

## DÍA 3

### Somos espíritus con cuerpo

*Ten piedad de mí, oh SEÑOR, porque estoy en angustia; se consumen de sufrir mis ojos, mi alma y mis entrañas. [...] Mis fuerzas se agotan a causa de mi iniquidad, y se ha consumido mi cuerpo. A causa de todos mis adversarios, he llegado a ser objeto de oprobio [...]. Como un muerto soy olvidado, sin ser recordado, soy semejante a un vaso roto. (Sal 31:9-12)*

EL SALMO 31 ILUSTR A la interacción entre nuestro cuerpo y nuestra alma en el sufrimiento, y reconoce que nuestra fragilidad nos hace susceptibles a problemas emocionales como la ansiedad. Observa las capas de dificultades que se acumularon sobre el rey David al mismo tiempo, las cuales resultaron en sus niveles incrementados de ansiedad:

- debilidad física (“Mis fuerzas se agotan [...] se ha consumido mi cuerpo”)
- una conciencia atribulada por el pecado (“a causa de mi iniquidad”)
- la hostilidad de sus oponentes (“A causa de todos mis adversarios”)
- el trato abusivo de otros (“he llegado a ser objeto de oprobio”)
- la traición de sus amigos (“como un muerto soy olvidado, sin ser recordado”)

¡No es de sorprender que su alma y su cuerpo —su persona entera— estuvieran en “angustia”!

La palabra *angustia* implica tensión o estrés mental que es causado por el peligro o los problemas y que está impactando al cuerpo. Es una ilustración vívida de los poderosos efectos de la ansiedad en la fuerza interna y externa de una persona. También es un recordatorio de la manera en que las circunstancias retadoras afuera del cuerpo pueden agravar la angustia del alma. A causa de su angustia, David necesita ayuda y seguridad de parte de Dios de que toda su persona —tanto su cuerpo como su alma— están en las manos cuidadosas de Dios. Así que ora.

“Ten piedad de mí, oh SEÑOR” es su sencillo, pero valiente, clamor. Aunque está indefenso, la oración desesperada de David revela que

todavía tiene la esperanza de que Dios finalmente vendrá en su ayuda. Claramente, su fe está débil en este momento; le es difícil descansar en Dios y confiar en él mientras se arrastra en medio de su neblina personal. Y, sin embargo, aun así clama a Dios. Él avanza conscientemente de la ansiedad a la seguridad al personalizar la verdad de la Biblia... al escoger refugiarse por fe en Dios, su “roca fuerte” y su “fortaleza” (Sal 31:2). Más adelante en el mismo salmo, David reitera su dependencia en el Señor. Aunque la voluntad de Dios es inevitable, David también escoge someterse a ella: “Pero yo, oh SEÑOR, en Ti confío; digo: ‘Tú eres mi Dios’. En Tu mano están mis años” (vv. 14-15).

¿De qué maneras puede estar afectando la ansiedad tu cuerpo o tu sentido de fortaleza? ¿Estás buscando a Dios para obtener el poder de la gracia que necesitas hoy? ¿Te ves a ti mismo avanzando de la ansiedad a la seguridad?

A final de cuentas, la seguridad y la paz provienen del Señor: de conocer y de confiar en el carácter y el amor de Dios. Así que no permitas que tu ansiedad te aleje de Dios. Corre a él hoy.

**Reflexiona:** Cuando estás ansioso, ¿clamas a Dios o luchas solo contra tu ansiedad? ¿Por qué?

**Reflexiona:** Una fe duradera busca el gozo, aun en medio de la angustia: “Me gozaré y me alegraré en Tu misericordia, porque Tú has visto mi aflicción” (Sal 31:7). ¿Cómo puedes escoger la senda del gozo?

**Actúa:** En un cuaderno o diario, anota una oración donde admitas tus necesidades y pidas por gracia.