



FOTO: Adobe

EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD BAJO LA PERSPECTIVA CRISTIANA

Querido lector, hoy quiero hablarte de un tema muy importante en nuestra vida y es la salud emocional y espiritual. **No sé si sea mi entorno laboral, pero me he tropezado diariamente con personas llenas de estrés, ansiedad, depresión, agotamiento y diversos desafíos emocionales, por eso es clave que aprendamos a enfrentarlos no solo desde una perspectiva profesional, sino bíblica.**

Acercarnos a Dios y confiar a Él nuestra sanidad emocional es fundamental para encontrar el equilibrio.

Pero la ansiedad y el estrés no son algo de este tiempo, si leemos La Biblia y la historia de la humanidad veremos que esto no es nada novedoso. **El Señor mismo reconoció que tendríamos tribulaciones en el mundo, pero asimismo nos da esperanza cuando en Juan 16:33 nos dice: “Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo.”** Este versículo nos alienta, nos consuela, recordándonos que, aunque enfrentemos dificultades, es posible encontrar la paz en Jesús.



FOTO: Adobe

En cuanto a la ansiedad, Filipenses 4:6-7 nos dice que: “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.” El apóstol Pablo nos invita a llevar nuestros afanes a Dios en oración, confiando en que esto nos mantendrá en paz.

En 1 Pedro 5:7 también se nos estimula a llevar toda nuestra ansiedad sobre Dios, porque Él tiene cuidado de nosotros. **Así que no te preocupes, si confías, Él se ocupará de todo lo que hoy te abruma. Y es que la confianza en Dios es necesaria para conservar una buena salud espiritual, permitiéndonos caminar en completa paz, aun en tiempos de incertidumbre.**

¿Pero cómo manejar el estrés y la ansiedad según la Palabra de Dios? Pues bien, te comparto unas instrucciones que probablemente te ayudarán como me han ayudado a mí.

1. ORA DIARIAMENTE. Conversa con Dios como lo harías con un buen amigo, cuéntale exactamente cómo te sientes y qué te atormenta. En Salmos 55:22, el salmista nos anima diciendo: **“Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará; no dejará para siempre caído al justo.”**

2. CAMBIA LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS POR PENSAMIENTOS POSITIVOS. Controla tu mente. En Romanos 12:2, el apóstol Pablo nos exhorta diciendo: **“No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.”**

3. BUSCA APOYO, pero no en cualquier persona, pídele a Dios discernimiento para saber en quién puedes confiar. Gálatas 6:2 dice: **“Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo.”** Está bien visitar al psicólogo y/o al psiquiatra, pero si Dios nos manda a sobrellevar las cargas los unos de los otros es porque en su sabiduría conoce que esto le hace bien a nuestra alma.

4. SÉ AGRADECIDO. La gratitud nos lleva a enfocarnos en las bendiciones de Dios y no afanarnos por aquello que aún no tenemos o nos aflige. En 1 Tesalonicenses 5:18, el apóstol Pablo nos instruye diciendo: **“Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús.”**

En Mateo 11:28-30 el Señor indica **“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga.”** Por eso, la fe es crucial en el

camino a la sanidad, tranquilidad y sobre todo paz, en Isaías 26:3 leemos: **“Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado.”**

Ahora, para mantener salud emocional, también es necesario cuidar el cuerpo, el ejercicio y el descanso ayudan a reducir el estrés. En 1 Corintios 6:19-20, se nos recuerda que nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo.

Cuando el estrés o la ansiedad te ataquen, busca consejo de personas sabias, mayores, maduras en el espíritu, incluso en profesionales. Proverbios 11:14 dice: **“Donde no hay dirección sabia, caerá el pueblo; mas en la multitud de consejeros hay seguridad”**

Finalmente, te invito a que adoptes estas sencillas y prácticas recomendaciones que te fortalezcan y mantengan en paz, confía que no estás solo, que Dios está contigo, que nada te turbe, que nada de espante, quien a Dios tiene nada le falta, solo Él basta. Ten paz



**JENIFFER
CAICEDO**

 **jennipaoc**