

LA ANSIEDAD

En busca de una
mejor historia

LIZ EDRINGTON


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

Para Marthy Ro, Becky Lanks y Jenny Stew:
sus luchas me animan, su resiliencia me inspira
y su amistad aviva mi alma. La fidelidad de Dios es
más evidente cuando pienso en ustedes

© 2025 por P&R Publishing

Traducido del libro *Anxiety: Finding the Better Story* © 2023 por Liz Edrington, publicado por P&R Publishing.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio —electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o de otra manera— a excepción de breves citas con el propósito de revisión o comentario, 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 han sido tomadas de la Nueva Biblia de las Américas™ NBLA™ Copyright © 2005 por The Lockman Foundation.

Las citas bíblicas marcadas como (NTV) pertenecen a La Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Todos los derechos reservados.

Las citas bíblicas marcadas como (RVR1960) pertenecen a la Reina-Valera 1960 ® © Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovado © Sociedades Bíblicas Unidas, 1988. Utilizado con permiso.

Las citas bíblicas marcadas como (RVR2015) pertenecen a la Version Reina Valera Actualizada, Copyright © 2015 por Editorial Mundo Hispano.

Las cursivas en las citas bíblicas indican un énfasis añadido.

Imagen de portada: www.freepik.com

Traducción: Neytan Joel Jiménez, Costa Rica

Edición: Stephanie Ann Michel, Vancouver, WA

Maquetación: Francisco Adolfo Hernández Aceves, CDMX

Impreso en los Estados Unidos de América

ISBN: 979-8-88779-118-0 (Español tapa blanda)

ISBN: 979-8-88779-119-7 (Español libro electrónico)

ISBN: 978-1-62995-913-9 (Inglés tapa blanda)

ISBN: 978-1-62995-916-0 (Inglés libro electrónico)

CONTENIDO

Introducción: cómo entender la ansiedad	7
Caja de herramientas para la ansiedad	13

HECHOS PARA UNA CONEXIÓN PROFUNDA

Día 1: Jesús es descanso	19
Día 2: La historia completa	21
Día 3: Orden a partir del caos	23
Día 4: Arraigados en la creación	25
Día 5: Hechos para conectar con Dios y los unos con los otros	27
Día 6: Cómo nos desconectamos	29
Día 7: El deseo de Dios de volver a conectar	31

CONEXIÓN ASEGURADA

Día 8: Anclados en las promesas de Dios	35
Día 9: Seguros en la gracia de Dios	37
Día 10: El poder de la Palabra de Dios sobre nosotros	39
Día 11: Esperanza en la victoria de Dios	41
Día 12: Un consolador cuando batallamos	43
Día 13: Dios se acerca cuando tememos miedo	45
Día 14: Jamás rechazado por Dios	47

IDENTIDAD ASEGURADA

Día 15: Hijas e hijos amados	51
Día 16: Identificarse en Cristo	53
Día 17: Herederos del Rey	55
Día 18: Pertenencia al cuerpo de Cristo	57

- Día 19:** Seguros para batallar en nuestro Señor 59
Día 20: El valor para ser vulnerable 61
Día 21: Aceptados en nuestra lucha 63
Día 22: Dios nos sostiene 65

CONEXIÓN DISFRUTADA

- Día 23:** Recibir el pan diario 69
Día 24: Honrar nuestros límites 71
Día 25: Descansar con Jesús 73
Día 26: Soltar nuestra necesidad de saber 75
Día 27: Rendir nuestra lealtad al rey Jesús 77
Día 28: Recordar el reino inverso 79
Día 29: De regreso a casa 81
Día 30: Promulgar la historia completa 83
Día 31: Mirando hacia el final de nuestra historia 85
- Reconocimientos 87
Apéndice: comprendiendo las emociones 89
Notas 93

CÓMO ENTENDER LA ANSIEDAD

El estómago como un puño apretado. Sudor en las palmas de las manos. Dificultad para respirar. Una mente como un carrusel que da vueltas sin control.

Estos son síntomas clásicos de la ansiedad.

Cuando estaba en la preparatoria, tenía que comer algo al menos tres horas antes de mis partidos de fútbol. De lo contrario, la cena de espagueti me perseguiría el partido entero... y podría hacer una reaparición poco agraciada en el campo.

Mi ansiedad antes de un partido era intensa. Y por mucho que lo intentara, no podía *convencer con palabras* al nerviosismo para que se fuera. No podía controlarlo. Era poderoso, molesto y frustrante. Odiaba cómo tenía que organizar mi día entero en torno a él.

De adolescente, solo intentaba sobrevivir a mi ansiedad. Ahora, como consejera de salud mental, me pregunto qué podría haber sido diferente en aquel entonces si la hubiera entendido mejor. He escrito este devocional para que, durante los próximos treinta y un días, puedas experimentar claridad y consuelo en tu estrés y ansiedad al leer sobre la esperanza que Dios nos ofrece a través de Su Palabra.

De una persona que batalla con la ansiedad a otra: no estás solo. Comencemos.

¿Qué es la ansiedad?

En su sentido más básico, la ansiedad es una emoción. *No forma* parte de nuestra identidad o personalidad. Podemos sentir la ansiedad en el cuerpo cuando el corazón se acelera, la respiración se entrecorta y el estómago se tensa. La ansiedad nos pone en estado de alerta, queramos o no. A veces nos rascamos la piel, nos tiramos del pelo o nos mordemos las uñas. La ansiedad suele ir acompañada de pensamientos preocupados y de miedo.

La ansiedad puede parecer un enemigo, pero en realidad es la respuesta natural del cuerpo al estrés. Demasiado estrés puede ser dañino, pero todos necesitamos un estrés bueno para crecer. Piensa en cómo aprendemos a caminar: nuestros músculos tienen que sufrir estrés para fortalecerse. Sentimos estrés cuando aprendemos nuevas habilidades con un instrumento o en un deporte o cuando nos arriesgamos a hacer una nueva amistad o a tener conversaciones difíciles. La ansiedad puede ser incómoda, pero no *siempre* es algo malo.

Cuando las cosas estresantes provocan ansiedad, la forma en que *respondemos* a esa ansiedad puede marcar una gran diferencia en lo abrumadora que llega a ser.

Hay una imagen que quiero que recuerdes: la ansiedad es como una gran ola en el océano que tienes que superar. Al igual que la ansiedad, una ola es poderosa. No es ni buena ni mala. Sí, una ola puede destruir castillos de arena... pero también es estupenda para surfear.

Imagina estar en frente de una ola con la mano extendida y decir: «¡Detente, ola!». Esto sería completamente ridículo (aunque quizás cómico), y todos sabemos que no funcionaría. Pero así es como solemos tratar la ansiedad. Nos decimos a nosotros mismos que nos calmemos de una vez. Al final, nuestro «¡Detente!» no funciona; nuestra ansiedad nos tumba y arrastra como lo haría una ola del océano. Nos sentimos derrotados. Frustrados o avergonzados, suponemos que algo debe andar mal con nosotros.

Tener ansiedad no significa que no tengas suficiente fe o que seas un «mal cristiano». No estás *mal* por tener ansiedad. Casi todos sienten ansiedad en algún momento u otro. Así que, si no puedes detener la ola de emoción por la fuerza de voluntad, ¿cómo la superas?

Como las olas, las emociones suben y bajan y siguen su curso. Tienen un principio, un punto medio y un final. Cuando aprendes a sobrellevar tus emociones con Dios, a abrirte paso a través de ellas, no tienden a derribarte tan a menudo. Puede sonar extraño, pero esto puede significar que necesitas *abordar* tu ansiedad, como si estuvieras surfear esa ola. Abordar la ansiedad puede ser tan sencillo como hablar de ella con alguien de confianza. Estudiar este devocional, ya sea por cuenta propia o con un padre o líder de jóvenes, te será de gran ayuda para lograr este objetivo. En lugar de desgastarte gritándole a la ola que se detenga, se te invita a contemplar las formas

que Dios te ha dado para vivir con tu ansiedad, para sobrellevar estas emociones desde el principio hasta el final.

Las olas de la ansiedad a veces no cesan. Pero, aún si ese es el caso, esto no significa que hayas hecho algo mal. Es un recordatorio de que todos somos obras en progreso. A mí también me pasa. Todavía no soy una surfista profesional de la ansiedad, pero ahora tengo muchas historias de cómo Jesús se ha encontrado conmigo en la belleza y el poder cuando he batallado con esto.

Cómo Jesús sale a nuestro encuentro en nuestra ansiedad

El Señor no está menos presente con nosotros cuando estamos ansiosos y estresados. De hecho, nos ama *en medio de* nuestra ansiedad y nos ofrece esperanza. Incluso le da sentido a nuestra ansiedad a la luz de Su gran historia de la redención de la humanidad. Para encontrar ese amor, esa esperanza y ese sentido, acudimos a la Palabra de Dios:

Le ruego que Él les conceda a ustedes, conforme a las riquezas de Su gloria, el ser fortalecidos con poder por Su Espíritu en el hombre interior; de manera que Cristo habite por la fe en sus corazones. También ruego que arraigados y cimentados en amor, ustedes sean capaces de comprender con todos los santos cuál es la anchura, la longitud, la altura y la profundidad, y de conocer el amor de Cristo que sobrepasa el conocimiento, para que sean llenos hasta la medida de toda la plenitud de Dios (Ef 3:16-19).

En el mundo de la consejería, se habla mucho de *grounding* (cimentarse) cuando surge la ansiedad. Los consejos, los trucos y las técnicas pueden ser muy útiles (y en este libro trataremos una buena parte de ellos). Pero, a fin de cuentas, necesitamos estar cimentados en algo más poderoso que nosotros mismos. Necesitamos una fuente de amor e identidad que sea confiable, que nos vuelva a conectar con la realidad y que no dependa de nosotros: es decir, que no dependa de nuestro conocimiento, nuestras habilidades o nuestras emociones. Como dice Pablo en Efesios, necesitamos un amor que sea más ancho que nuestros peores miedos, más largo que nuestros «y si...»,

más alto que nuestras mayores ansiedades y más profundo que nuestro dolor. Necesitamos el amor que supera todo conocimiento, y lo encontramos en la persona de Jesucristo.

En Jesús, encontramos consuelo y esperanza para nuestra batalla con la ansiedad. Encontramos a un Dios que puede entender por completo lo que es experimentar estrés porque Él mismo lo experimentó como ser humano. De hecho, se sintió tan abrumado en cierto momento que hasta sudó sangre (Lc 22:44). Jesús no nos deja solos, ni nos dice impacientemente que nos «calmemos». Al contrario, se acerca a nosotros con profunda compasión. Es el Dios-hombre que está *por* nosotros y *con* nosotros.

Pero Jesús fue más allá de solo identificarse con nosotros. Sacrificó Su vida y fue resucitado para que nuestra historia fuera envuelta por la Suya. En Su historia, la muerte nunca puede vencer. Esto significa que las mentiras y los miedos que nos acechan en nuestra ansiedad tampoco vencerán. Nuestro futuro prometido está lleno de belleza y alegría. Mientras caminamos con Jesús, Él nos cimenta en Su amor. Él sumerge nuestros corazones, mentes y cuerpos más profundamente en Su historia de amor: Él murió y resucitó para que pudiéramos conocer la libertad de vivir como Su pueblo amado. En Cristo, estamos seguros definitivamente.

Mi oración es que, a través de este devocional, encuentres esperanza, propósito y consuelo para tu ansiedad en la persona de Jesús. Cuando leas los pasajes de las Escrituras y practiques la respiración en oración (consulta la Caja de herramientas para la ansiedad), ruego que te encuentres más y más inmerso en la gran historia de nuestro Dios trino. Él es un Dios en tres personas: el Padre, Jesús el Hijo y el Espíritu Santo. La historia de Su amor inquebrantable, infalible, vencedor de la muerte y portador de vida es tu historia. Y el resultado depende de la obra de Dios y no de la tuya, lo cual significa que hay paz para ti en esta gran historia, incluso cuando te sientas ansioso.

La ansiedad a veces llega a ser tan abrumadora que interfiere con la vida diaria e incluso puede provocar ataques de pánico.

Un ataque de pánico es una oleada de miedo o terror intenso que puede ir acompañada de aceleración del corazón, temblores,

náuseas o mareos, opresión en el pecho y pensamientos aterradores como: *Estoy a punto de morir*.

Si estás experimentando este nivel extremo de ansiedad hasta el punto de que tus actividades diarias habituales se ven interrumpidas, es hora de buscar ayuda profesional de alguien como un consejero bíblico, un consejero de salud mental, un médico o un psicólogo.

No es causa de vergüenza. De hecho, es uno de los pasos más valientes que puedes dar.

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA LA ANSIEDAD

Jesús, el Gran Médico, nos ha dado algunas herramientas que pueden ayudarnos a superar la ansiedad. Durante tu lectura de este devocional, vuelve a esta Caja de herramientas para la ansiedad para obtener las habilidades prácticas de cimentación conforme las necesites.

Herramienta #1: Cimentación en la respiración

Suena demasiado simple, pero la respiración intencionada es una de las mejores herramientas para lidiar con la ansiedad.

Dios diseñó nuestros cuerpos para que se calmen y se estabilicen a sí mismos. Cuando nos damos cuenta de que estamos ansiosos, lo mejor que podemos hacer es respirar hondo y dejar salir el aire lentamente. Siéntete libre de intentarlo ahora mismo: inhala por la nariz mientras cuentas hasta cuatro y luego exhala por la boca durante cuatro segundos. Inténtalo un par de veces.

El mismo Dios con el poder de crear el mundo de la nada sopló vida en los pulmones de Adán en Génesis 2:7. Él es el Creador y Sustentador de nuestras vidas y, en su caminar con nosotros, está más cerca de nosotros que nuestro aliento.

Cada artículo de este devocional te invita a inhalar y exhalar mientras piensas en palabras que te recuerden lo que acabas de leer. Te recomiendo que te des al menos sesenta segundos con tu cronómetro para practicar la respiración con estas verdades en mente al terminar tu tiempo con Jesús.

Herramienta #2: Practicar la gratitud en el ya y el todavía no

El mundo no es todo lo que debería ser. Las cosas no son perfectas. Los automóviles tienen accidentes. Los amigos nos traicionan.

Rompemos promesas. Nuestros cuerpos no funcionan bien todo el tiempo.

Ahora mismo, vivimos en un tiempo que llamamos el *ya y el todavía no*. Este es el período de tiempo entre cuando Jesús vino a la tierra y cuando Él regresará. Es un período de espera. Jesús *ya* está obrando para traer esperanza y sanidad como Rey, y *todavía no* ha regresado para arreglarlo todo.



El pecado y Satanás siguen actuando en el *ya y el todavía no*. Es por eso que, aunque seamos cristianos, seguimos experimentando el malestar de la ansiedad y luchando con las dudas. Es por eso que la muerte sigue existiendo. Pero Dios el Espíritu Santo está con nosotros en el *ya y el todavía no*. Él camina con nosotros mientras oramos y esperamos que Jesús regrese para renovar todas las cosas. Cuando Jesús regrese, el pecado y la ansiedad, la muerte y la duda, no existirán más.

La gratitud es una práctica muy útil en el *ya y el todavía no*.

En nuestra ansiedad, es bueno que miremos a nuestro alrededor y consideremos las muchas maneras en que Dios nos ha visto, nos ha amado y ha provisto para nosotros. Está bien si nuestras listas de gratitud no arreglan o detienen nuestra ansiedad. Las hacemos para fijar nuestros ojos en Alguien más poderoso que nuestra ansiedad. Darle gracias a Dios por bendiciones específicas puede ayudarnos a distraernos de pensamientos intrusivos y, en su lugar, a fijar nuestras mentes *en las cosas de arriba* (Col 3:2). Podemos estar agradecidos por la ropa que vestimos, por el sol que brilla en el cielo, por el aire que respiramos, por nuestras mascotas, porque tenemos pies que funcionan y por nuestra comida favorita. Sé específico con los elementos de tu lista. Grande o pequeña, toda gratitud es digna de ser

ofrecida a Dios. Él la recibe con cariño y deleite. Considera escribir una lista de diez cosas por las que estás agradecido al final de cada día devocional.

Herramienta #3: Probar y ver que el Señor es bueno

El Salmo 34:8 nos dice: «Prueben y vean que el SEÑOR es bueno. ¡Cuán bienaventurado es el hombre que en Él se refugia!».

En Su maravillosa creatividad, el Señor nos dio cuerpos que pueden volvernos a conectar con el momento presente cuando nos sentimos desconectados. Cuando nos sentimos abrumados por la ansiedad, podemos utilizar nuestros cinco sentidos (vista, olfato, tacto, gusto y oído) para experimentar la bondad de Dios y refugiarnos en Él.

El ejercicio 5-4-3-2-1 es una gran manera de hacerlo. Mira a tu alrededor y nombra cinco cosas que puedas ver, cuatro que estés tocando, tres que puedas oír, dos que puedas oler y una que puedas saborear. No hay problema si necesitas imaginar las cosas que puedes oler y degustar.

Salir a la naturaleza es una forma ideal de practicar el uso de los sentidos. También puede ser útil ir más despacio y fijarte en los detalles de lo que observas.

La ciencia apoya lo que nos dicen las Escrituras. Dios creó nuestros cuerpos para ayudarnos a regular nuestras emociones y calmar nuestras mentes. Nos hizo para tener una conexión profunda: con Él, los unos con los otros y con nosotros mismos. Estos ejercicios nos afectan biológicamente cuando los practicamos. Nos traen sanidad al ayudarnos a remodelar nuestros patrones de pensamiento, sentimiento y acción.

HECHOS PARA UNA CONEXIÓN PROFUNDA

«Nos has hecho para ti, Señor, y nuestros corazones están inquietos hasta que descansan en ti».

Agustín, Confessions (Confesiones)

La ansiedad nos inquieta. Nos hace desear todo tipo de cosas. Queremos alivio. Queremos consuelo. Queremos esperanza, seguridad y amor. Queremos saber si nuestras vidas tienen propósito y sentido.

En las Escrituras, aprendemos que Dios nos puso estos deseos en nosotros. Hemos sido diseñados para tener relaciones profundas, seguras y llenas de vida con Dios, con la creación, con nosotros mismos y los unos con los otros. También aprendemos que todos los seres humanos somos portadores de la imagen de Dios, lo que significa que cada uno de nosotros es valioso, digno de amor y digno de pertenecer.

Cuando nuestra ansiedad nos susurra mentiras acerca de nuestras vidas, nos apoyamos en nuestra relación con nuestro Creador, el que nos creó en amor a Su imagen. Descansamos en las verdades que Él nos dice sobre nuestra historia.

Día 1

JESÚS ES DESCANSO

Vengan a Mí, todos los que están cansados y cargados, y Yo los haré descansar. Tomen Mi yugo sobre ustedes y aprendan de Mí, que Yo soy manso y humilde de corazón, y hallarán descanso para sus almas (Mt 11:28-29).

Hallarán descanso para sus almas.

Suena demasiado bueno para ser verdad, ¿no? Si yo fuera una de las personas cansadas entre la multitud de Capernaúm que escuchaba a Jesús decir estas palabras, es probable que estuviera pensando: *Qué atrevido. ¿Quién eres tú para decir que puedes darle descanso a mi alma?*

¡Buena pregunta! Jesús era el hombre que había atraído a grandes multitudes con Su enseñanza y predicación. Les había dado vista a los ciegos, sanado a los enfermos y realizado muchos otros milagros. Y también era el hombre que, escandalosamente, acababa de afirmar ser Dios mismo (Mt 11:27).

Como Dios y hombre a la vez, Jesús sabía exactamente lo ansiosas y cargadas que estaban las personas a Su alrededor, y les dijo: «Vengan a Mí». Su corazón estaba con ellos, y les ofreció lo que necesitaban para descansar: Él mismo.

La ansiedad puede ser una carga increíble. Nos agobia. A veces, es silenciosa y nos oprime desde adentro. A veces nos fastidia como un hermano molesto que no deja de darnos golpecitos en el hombro. Cuanto más la ignoramos, más nos molesta. Cuanto más groseros somos con ella, más se fortalece. La ansiedad nos hace sentir muy cargados.

Al igual que la gente de Capernaúm, estamos rodeados de muchas cosas que intentan convencernos de que dejaremos de sentirnos cargados si *acudimos a ellas*. Las redes sociales susurran: «Si consigues suficientes “me gusta”, ¡serás valioso!». Los grupos políticos instan: «Únete a nosotros. ¡Entonces estarás en el lado correcto de la historia!». Los mantras sociales nos invitan: «¡Vive tu verdad y

serás feliz!». El consumismo nos seduce: «Compra este producto, y entonces ¡encajarás!».

Algunas de estas cosas pueden ser útiles a corto plazo. Pueden proporcionarnos un lugar al cual pertenecer, un sentimiento de aceptación cultural y la esperanza de que nuestras vidas mejorarán. Pero carecen del poder y del alivio definitivos que nos ofrece el Dios que creó el universo cuando nos dice: «Vengan a Mí».

Esto es lo que hallamos cuando acudimos a Jesús:

La paz de saber que nuestra ansiedad no nos vencerá; porque, en Cristo, conocemos el final de nuestra historia, y es uno de belleza y gozo (Ap 21:1-5).

La seguridad de que nuestra ansiedad no nos define; porque, en Cristo, nuestra identidad es la de hijos e hijas de Dios (Ro 8:14-17; Gá 4:6; Ef 1:5).

La promesa de que nuestra ansiedad no es inútil; porque, en Cristo, Dios nunca desperdicia nuestras luchas. Él está obrando, reduciendo las cosas dolorosas y quebrantadas (Ro 8:28).

El consuelo de un Dios que se encuentra con nosotros donde estamos; porque, en Cristo, no somos abandonados a nuestra suerte para descifrar las cosas. Nunca estamos solos; Dios siempre está con nosotros (Mt 1:23).

El Mí en «Vengan a Mí» marca toda la diferencia del mundo. Jesús mismo es el único descanso verdadero para nuestras almas ansiosas. Él es mucho más que una filosofía, una marca, una ideología, un mantra de autoayuda o un terapeuta. Jesús es el amor encarnado, Dios cubierto de piel. Es manso y humilde. Es amable y generoso. No te pide que te ganes Su amor con rendir bien en la escuela, ser el hijo o la hija ideal o incluso deshacerte de tu ansiedad. Él te ofrece Su amor sin ataduras. Y te ofrece algo que *hacer* con hasta tu peor ansiedad: venir a Él.

Inhala: ***Dios está conmigo.***

Exhala: ***Jesús es el descanso para mi alma cargada.***

Se nos invita a venir a Jesús con todo nuestro ser: nuestros pensamientos, emociones y cuerpos. ¿Cómo podrías acercarte a Dios con tu mente? ¿Con tus emociones? ¿Con tu cuerpo?

LA HISTORIA COMPLETA

En el principio Dios creó. [...] Dios hizo las bestias de la tierra según su especie, y el ganado según su especie, y todo lo que se arrastra sobre la tierra según su especie. Y Dios vio que era bueno (Gn 1:1, 25).

Cada vez que oímos «Érase una vez», sabemos que estamos a punto de escuchar una gran historia.

Del mismo modo, «En el principio» nos invita a una historia. Pero no se trata de una introducción de cuento de hadas. En vez de eso, se nos da la bienvenida a la verdadera y hermosa historia del amor de Dios por Su pueblo y por el mundo.

En esta historia, Dios es el autor. Él crea todas las cosas con creatividad e intencionalidad. No arroja al azar algunos ingredientes vegetales, animales y humanos en una olla de sopa terrenal y la mezcla, esperando que salga bien. Él forma. Él elabora. Él crea con propósito y deleite, y dice que Su creación es buena.

El Rey Jesús está al centro de esta historia, «y en Él todas las cosas permanecen» (Col 1:17). Cuando ponemos nuestra confianza en Él, somos partícipes de Su glorioso plan para redimir todas las cosas. Nuestras vidas se definen por la gracia y el amor de Jesús. Nos volvemos parte del cuerpo de Cristo —Su familia—, y cada capítulo arduo, doloroso y confuso que experimentamos adquiere valor en la misteriosa y hermosa historia que Dios está escribiendo.

¿Qué tipo de historia te está contando tu ansiedad?

Mi ansiedad es bastante miope. Se parece mucho a una mujer que vi ayer en la parada del autobús. Era obvio que se le habían olvidado las gafas, así que entrecerraba los ojos a unos cinco centímetros del mapa. Podía ver una pequeña parte del mapa pero no la imagen completa. Se estaba perdiendo el panorama global.

La ansiedad tiende a centrarse en preocupaciones específicas sin que nos demos cuenta. Cuando escribo las historias que me cuenta mi ansiedad o le hablo a un amigo, a menudo me sorprendo de lo

que descubro. Oigo un miedo tras otro sobre mi valía, mi identidad, mi seguridad y mi futuro. Y solo oigo finales negativos para cada una de mis preocupaciones.

«¿Y si me presento y piensan que soy extraña?».

«¿Y si no puedo terminar esta tarea a tiempo y repruebo?».

«¿Y si mi pie nunca se sana y jamás puedo volver a correr?».

Cuando tenemos la nariz pegada al mapa al tratar de encontrar una salida de nuestra ansiedad, perdemos de vista la historia completa de la que somos parte. Cuando notamos que el estómago se nos tensa, la mente nos da vueltas y el corazón se nos acelera, es hora de volver a la historia profundamente buena y hermosa que Dios está escribiendo y que empezó mucho antes de que nacióramos.

Esta historia tiene sus raíces en la historia, no en meras filosofías o ideales. Y, en esta historia, Dios te ha elegido a ti. Tenía un plan para tu vida incluso antes de crear la tierra (Sal 139:16), y ha prometido hacer que todas las cosas cooperen para tu bien (Ro 8:28).

Cuando nuestra ansiedad reduce la gran historia a tramas más pequeñas, temerosas y negativas, podemos acudir a las Escrituras para recordar que somos parte de la historia más gloriosa que Dios está escribiendo. En esta historia, nuestro valor está seguro. Nuestra identidad está segura. Nuestro futuro está seguro. En esta historia, nuestra ansiedad nunca tiene la última palabra sobre nuestras vidas porque Dios tiene la última palabra. Él ya ha escrito el final. La muerte no vencerá, y todo se corregirá (Ap 21:3-4).

Inhala: ***Dios es un buen autor.***

Exhala: ***Su historia es mi historia.***

Si pudieras ver las burbujas de pensamiento de tu ansiedad, ¿qué estarían diciendo?

ORDEN A PARTIR DEL CAOS

*En el principio Dios creó. [...] Entonces dijo Dios:
«Sea...» (Gn 1:1, 3).*

*En el principio ya existía el Verbo, y el Verbo estaba con Dios, y
el Verbo era Dios. Él estaba en el principio con Dios. Todas las
cosas fueron hechas por medio de Él (Jn 1:1-3).*

La ansiedad es un tipo de caos interno.

Cuando estoy ansiosa, anhelo que alguien le traiga paz a mi cuerpo y a mi mente... así como mi profesora de séptimo grado ponía orden en mi clase. Ahuecaba las manos alrededor de su boca y gritaba en el alborotado salón: «¡Y un silencio se apodera de la multitud!». Toda la conmoción y el parloteo se detenían mientras respondíamos juntos: «¡Shhhhhhhhh!».

Las palabras de la Sra. Doubet tenían un gran poder. Traían quietud y silencio donde antes había caos.

Una dinámica similar se da en el poder de la Palabra de Dios —«Sea»— en Génesis 1. Lo primero que consigue es imponer el orden a partir del caos. Génesis 1:2 describe a la tierra como «sin orden y vacía» al principio del tiempo y dice que «las tinieblas cubrían la superficie del abismo». Sin forma ni orden todavía, la tierra era como un pantano sin fronteras.¹ Cuando el autor de Génesis utilizó la palabra *tinieblas*, se refería a un lugar caótico. Arriba aún no era arriba. Abajo no era abajo. Puede que no haya sido un salón de clases lleno de treinta pre-adolescentes charlando, pero las cosas eran salvajes.

Las palabras de Dios no eran solo sílabas bonitas que se iban flotando en el viento. Domaron la oscura confusión y formaron toda la creación. Ordenaron el día y la noche, la tierra y el mar. Le dieron forma a nuestro mundo.

Si yo hubiera intentado utilizar la frase mágica de la Sra. Doubet en clase, mis compañeros hubieran puesto los ojos en blanco y no hubieran dejado de hablar. Yo no tenía ni su autoridad ni su poder.

Pero como el autor de nuestro mundo, Dios tiene la máxima autoridad. Sus palabras pueden *dar vida* a los muertos, como cuando Jesús le dijo a Lázaro: «¡Sal fuera!» (Jn 11:43). También pueden *traer luz* a los ojos ciegos, como cuando le dijo al hombre ciego que fuera a lavarse al estanque de Siloé (Jn 9:7). Hasta pueden *traer quietud*, como cuando calmó la tormenta (Mr 4:39).

Las palabras de Jesús no son meros consejos sobre cómo vivir una vida feliz. Sus palabras de hecho *crean* y *dan* la vida misma. Proporcionan estructura donde no la hay. También nos dan esperanza para nuestro caos interno cuando batallamos con la ansiedad. Esto tiene mucho que ver con por qué leemos, escuchamos y hablamos las palabras de Dios (de las Escrituras) los unos a los otros.

Cuando parece que no podemos bajarle el volumen a nuestra ansiedad, podemos subirle el volumen a las palabras de Dios para nosotros. Podemos escuchar lo que Él dice *sobre* nosotros: «No temas, porque Yo te he redimido, te he llamado por tu nombre; mío eres tú» (Isa 43:1). Y podemos escuchar lo que Él nos dice *a* nosotros: «La paz les dejo, Mi paz les doy; no se la doy a ustedes como el mundo la da. No se turbe su corazón ni tenga miedo» (Jn 14:27).

Dios también les da poder a *nuestras* palabras. Nombrar, describir y compartir nuestra ansiedad con alguien de confianza puede ayudarnos a domarla. Y entonces podemos ofrecérsela a Aquel que tiene el poder de hacer mucho más de lo que podemos imaginar. Él es Aquel que nos ama y nos cuida con dulzura, ofreciéndose a sí mismo como un «Shhhhhhhh» en medio del caos conforme aprendemos a confiarle nuestra ansiedad, incluso cuando no parece cambiar.

Inhala: ***La Palabra tiene el poder de calmar.***

Exhala: ***Él me ama en medio del caos.***

Dedícale algo de tiempo a describir tu ansiedad con palabras. Las canciones, la poesía y los salmos pueden ser útiles para esto.