



# Adiós a la ansiedad

LECTURA BÍBLICA: FILIPENSES 4:6-7

“Por nada estéis afanosos...” v.6

Usted seguro la ha experimentado, en una noche de insomnio, en una dificultad para respirar con normalidad, en una turbación de sus pensamientos, en las reacciones emocionales no deseadas. También la puede sentir físicamente en su estómago, en su cabeza, en su espalda. La ansiedad puede afectarnos profundamente, tanto emocional como físicamente. Nos roba la paz, interrumpe nuestro descanso y puede llevarnos a sentirnos abrumados por problemas que parecen fuera de control. ¿cómo podemos prevenir este estado tan perjudicial?

El apóstol Pablo, al escribir a los filipenses, nos da una solución práctica y espiritual. En lugar de afanarnos, nos anima a llevar nuestras preocupaciones a Dios en oración.

Esto implica compartir con Él lo que nos inquieta y hacerlo con un corazón agradecido, reconociendo sus bendiciones y cuidado constante. La gratitud cambia nuestro enfoque de lo que nos falta hacia lo que ya hemos recibido, recordándonos la fidelidad de Dios en nuestra vida.

Cuando aprendemos a confiar nuestras cargas al Señor, experimentamos algo extraordinario: una paz que no depende de nuestras circunstancias. Esta paz actúa como un guardián para nuestros pensamientos y emociones, evitando que la preocupación nos consuma. Es una paz que va más allá de lo que podemos entender o explicar, porque proviene de confiar en Dios que nos ama y tiene control absoluto. Prevenir la ansiedad, entonces, no significa ignorar los problemas, sino enfrentarlos con fe. Al orar y agradecer, permitimos que Dios tome el lugar central en nuestra vida.

Su presencia nos da seguridad, y su paz nos fortalece para avanzar, sabiendo que no estamos solos en nuestras luchas.

*Georgina Thompson de Johnson, Estados Unidos*



---

**Confía en Dios, ora con gratitud, recibe paz**