

## **¿Por qué nos preocupamos?**

**Por**

**Vic Coleman**

### **Introducción**

Una mañana, mientras hacía mi lectura diaria, me encontré con un pasaje de Mateo, donde Jesús nos instruye a no preocuparnos. Inmediatamente pensé: "¿Es eso posible? ¿Habla en serio? ¿Cómo puede Él realmente querer decir eso?" Parecía que Jesús nos estaba diciendo que no hiciéramos algo que era imposible. Todo el mundo se preocupa; Es algo muy natural. La vida está llena de "cosas" que llegan a nuestras vidas y que nos preocupan.

Pero después de leer el pasaje por segunda vez y pensar en ello, me di cuenta de que la preocupación era realmente una cuestión de **elección, prioridad y relación**.

Esta lección analiza las trampas asociadas con la preocupación y cómo superar nuestra tendencia "natural".

### **Pasajes de las Escrituras utilizados en esta lección**

Mateo 6: 25-34.

Romanos 8:28

Jeremías 29:10 – 12

Salmos 37: 23 – 26

Proverbios 10:22-23

Filipenses 4:4 – 7

Salmos 55:22

I Pedro 5:6 - 7

Salmo 23

Salmos 37:39-40

Mateo 11:28-30

### **Jesús dijo: "No te preocupes"**

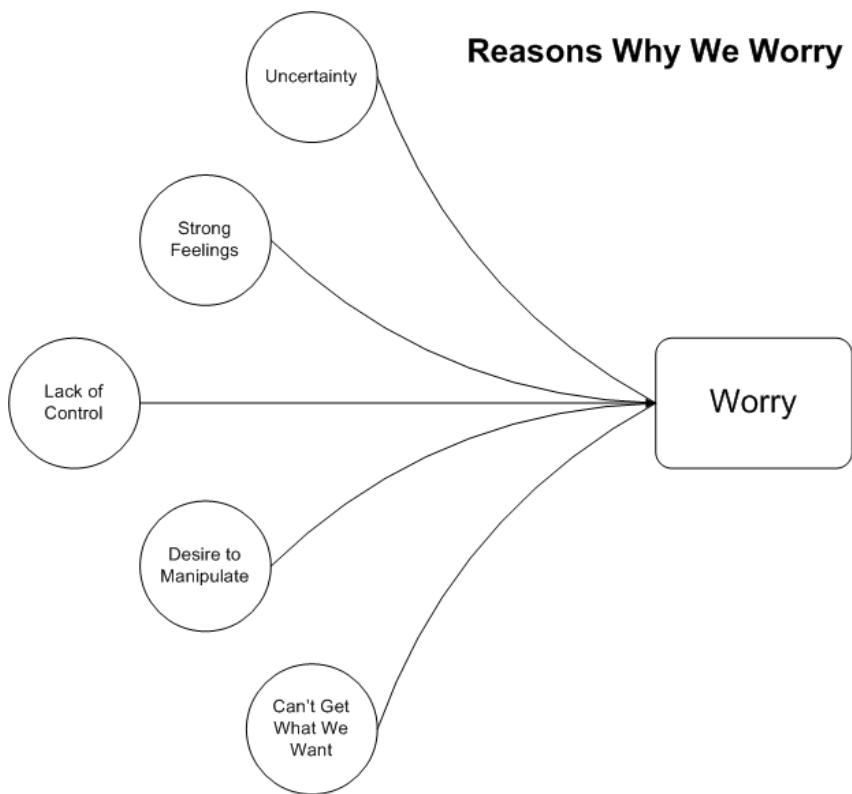
Lee Mateo 6:25-34. La preocupación, para algunos, se considera una emoción "natural". He escuchado muchas veces las siguientes afirmaciones:

- "Es natural que nos preocupemos por las cosas y las personas que amamos".
- "Está bien que nos preocupemos. Todo el mundo lo hace".
- "Me preocupo todo el tiempo; No puedo evitarlo".

Pero Jesús dijo: "No os preocupéis". Entonces, ¿por qué lo hacemos?

### **Razones por las que nos preocupamos**

Las razones por las que nos preocupamos son muchas, pero el siguiente diagrama ilustra algunas causas de la emoción.



**Incertidumbre** : una de las principales razones por las que nos preocupamos es que no podemos ver el futuro, es decir, no estamos seguros de cómo se desarrollará un conjunto de circunstancias. Nuestro nivel de comodidad depende de lo lejos que podamos ver en el futuro. Como no podemos ver muy lejos, nos preocupamos.

Lo que olvidamos es que Dios conoce el futuro. Nuestro consuelo proviene de residir en un Dios que ha prometido resolver todas las circunstancias para nuestro beneficio. Lee Romanos 8:28. Como cristianos, todos hemos sido llamados a Su Reino (Su reinado en nuestras vidas). Y Él tiene un propósito para cada uno de nosotros.

A veces nuestras luchas son parte del plan general de Dios para nuestras vidas. Lee Jeremías 29:10-12, mientras Dios anima a su pueblo después de haber sufrido en cautiverio babilónico durante setenta años. Dios no olvida y siempre está atento a sus hijos.

**Sentimientos fuertes** – Como padre, soy muy consciente de cómo la preocupación por nuestros hijos puede convertirse en una fuerza dominante en nuestras vidas e incluso puede "consumirnos". Los amamos y no queremos que les suceda ningún daño. Pasamos más de una década protegiéndolos activamente, por lo que la preocupación puede convertirse en una forma de vida. Lo mismo es cierto para cualquier otra persona o cosa hacia la que tengamos emociones fuertes.

Pero lea el consuelo que Dios da a través de David en el Salmo 37: 23-26. A Dios le importan las cosas que nos importan a nosotros. Él sabe lo preciosos que son nuestros hijos para nosotros. La Biblia dice que son una recompensa para nosotros (Salmo 127:3). Así que si el Todopoderoso se preocupa por nuestros hijos, podemos estar seguros de que están en Sus manos... el Gran Proveedor y Protector.

Falta de control : para algunos, el control de una situación es crucial para su sensación de "paz". El control proporciona seguridad; Entonces, sin ella, sienten una sensación de inseguridad que los lleva a preocuparse.

Lo que se olvida de nuevo es que Dios tiene el control. Él es soberano. Tenemos que confiar en Dios a través de la situación, ya sea que los resultados inmediatos resulten como queremos o no.

Deseo de manipular : el deseo de manipular está relacionado con el control, pero agrega un poco de engaño. Nuestros motivos no son completamente puros y no se revelan completamente. Nuestras intenciones pueden ser "buenas", pero los medios por los cuales las llevamos a cabo implican engaño u ocultamiento. Para obtener el resultado deseado, a veces:

- Di la verdad, pero no toda
- Decir una "mentira piadosa"
- Dar suficiente información para guiar a alguien en la dirección que queremos que vaya
- Haz preguntas "capciosas"

Tenemos que recordar que el engaño es lo que el diablo usó para hacer pecar a Eva. Jesús incluso se refiere al diablo como "el padre de la mentira" (Juan 8:44). Las "mentiras piadosas" socavan nuestra relación con nuestro Padre. Una relación disminuida hace que nos separemos de Él. La separación de Él conduce a la muerte.

No podemos conseguir lo que queremos – Hay momentos en que nuestro deseo de conseguir lo que queremos es tan fuerte que nos preocupamos. Nunca nos detenemos a preguntar:

- ¿Es esto lo que Dios quiere que tenga?
- ¿Cuál es el tiempo de Dios en esta situación?
- ¿Es esto coherente con el plan de Dios para mi vida?
- ¿Es esto realmente bueno para mí en este momento?
- ¿Por qué no puedo esperar?

Cuando Dios provee la bendición, es verdaderamente una bendición; Una "bendición" manipulada generalmente viene con problemas. Lee Proverbios 10:22-23.

## What's Really Behind Worry



### Entonces, ¿qué hay detrás de la preocupación?

Todas estas cosas conducen a la preocupación. Pero, ¿qué tienen todos en común? La clave se da en Mateo 6:30. Lee el versículo de nuevo. Fíjate en cómo Jesús se refiere a los que se preocupan. Jesús se refiere a los que tienen "poca fe", pero a veces no mostramos "fe" al lidiar con nuestra situación. Nuestras emociones pueden ser tan intensas que nos olvidamos por completo de Dios. Hay momentos en los que hemos determinado que haremos las cosas a nuestra manera, a pesar de todo; no tenemos confianza en Dios y deliberadamente lo dejamos fuera de escena. La preocupación tiene que ver con la fe, o con la falta de ella.

**Punto clave:** La preocupación es en realidad una falta de fe en Dios.

*¿Puedes pensar en una situación actual en la que no estés confiando en Dios?  
¿Por qué no? ¿Qué se necesita para que cambies y comiences a confiar en Él?  
En el pasado, ¿la preocupación te ha dado el resultado que querías?*

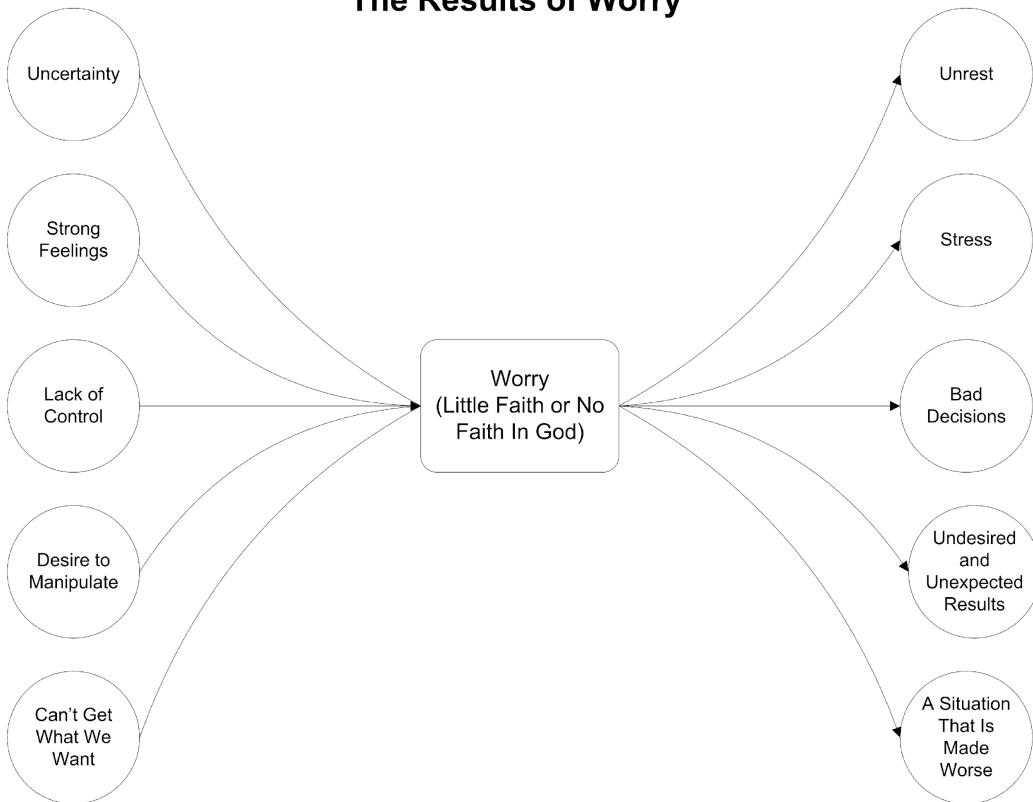
¿Y a qué conduce la preocupación o la falta de fe? Nada bueno, como ilustra el siguiente gráfico. Los resultados de la preocupación son:

- Inquietud
- Estrés
- Malas decisiones
- Resultados no deseados e inesperados
- Una situación que se ha agravado más de lo que era originalmente

Todo esto equivale a una relación disminuida o nula con nuestro Padre Celestial.

*¿Puedes pensar en ejemplos de cómo alguien que conoces se preocupó por una situación y se encontró con uno de los resultados anteriores?*

## The Results of Worry



Dios ha preparado un camino de paz en nuestras vidas, pase lo que pase. Con demasiada frecuencia elegimos un camino más difícil. Queremos lo que queremos, cuando lo queremos. Realmente actuamos como "niños pequeños" a veces. La **prioridad** de nuestras vidas se basa en lo que queremos, no en lo que Dios quiere. Y esto daña nuestra **relación** con Él. Así es como la preocupación es realmente una cuestión de elección, prioridad y relación.

*¿Cuál de los resultados experimentaste la última vez que te preocupaste por una situación? ¿Preocuparte por una situación alguna vez te ha traído los resultados duraderos y deseados que querías? ¿Por qué sigues preocupándote por las situaciones?*

### La solución

Entonces, ¿cuál es la solución a la preocupación? Todo es cuestión de fe. Dios nos anima a confiar en Él. Lee los siguientes pasajes de las Escrituras:

Filipenses 4:4 – 7  
Salmos 55:22  
I Pedro 5:6 - 7  
Salmo 23  
Salmos 37:39 - 40

Dios te ama. Él valora tu relación con Él. Él valora tu *confianza* en Él.

Cuando nuestro hijo menor estaba en la escuela secundaria, de vez en cuando me pedía dinero para poder ir a ver una película el fin de semana siguiente. Yo le decía: "Claro. Me pagan el viernes y entonces te daré algo de dinero". Él decía: "Está bien", y ese sería el final de la conversación sobre la película. Cuando llegaba el viernes, entraba en su habitación después de llegar a casa del trabajo y dejaba algo de dinero en su escritorio. Un par de horas más tarde, antes de irse, decía: "Gracias por el dinero" y luego se iba.

Debido a que teníamos una relación, él confiaba en mí y en mi palabra. No trató de manipularme a mí ni a su mamá durante la semana. No se quedaba despierto por la noche preguntándose si yo cumpliría mi palabra. Debido a lo que yo había hecho por él en el pasado, él tenía confianza en mi palabra. Durmió en paz.

¡Cuánto deberíamos estar con Dios! Debemos dormir en paz sabiendo que Él cumplirá su palabra. La solución a la preocupación implica lo siguiente:

1. Necesitamos recordarnos a nosotros mismos lo que Él había hecho por nosotros en el pasado.
2. Necesitamos saber lo que dice Su Palabra (las Escrituras anteriores son ejemplos).
3. Necesitamos construir continuamente nuestra relación con Él (a través de la oración y la meditación en Su Palabra).
4. Necesitamos tomar la decisión de confiar en Él. A veces habrá un conflicto entre lo que sabemos que es verdad y lo que sentimos. En este caso, la confianza será una decisión.

**Punto clave:** A veces la confianza en Dios es una decisión.

*¿Con cuál de los cuatro puntos anteriores te cuesta más? ¿Por qué? ¿Qué puedes hacer para corregirlo?*

### **Resumen**

Lee Mateo 11: 28-30. Jesús no podría haberlo dejado más claro. Jesús es la clave de nuestra paz. Él es la razón por la que no tenemos que preocuparnos. A veces da miedo porque nos imaginamos todas las consecuencias desagradables que podrían suceder. Pero en algún momento, tenemos que tomar la decisión de confiar en Él y dejarle todas las circunstancias a Él. Y tú puedes hacer esto... porque Él se preocupa por *ti*.