



## Hacer frente al temor y la ansiedad

Quando yo decía: “Mi pie resbala”, tu misericordia, oh Señor, me sustentaba.  
En la multitud de mis pensamientos dentro de mí tus consolaciones alegraban mi alma.  
**Salmo 94:18–19 (RVA 2015)**

### Reflexión

Vivimos en un mundo en el que abundan el temor y la ansiedad. Muchos de nosotros somos receptores de un flujo constante de noticias negativas a través de los medios de comunicación, nuestras cuentas de redes sociales, mensajes de WhatsApp o llamadas telefónicas de familiares y amigos. Buena parte de lo que estamos escuchando en este momento tiene el potencial de generar temor y ansiedad. Algunos de nosotros podemos sentir temor por aquellos que son particularmente vulnerables, algunos estamos lejos de miembros de la familia que no están bien, algunos enfrentamos la inseguridad laboral.



Quizás lo más difícil en todo esto es la falta de control y la incertidumbre. Ninguno de nosotros sabe hacia dónde nos llevará esto ni cuándo va a terminar. Ninguno de nosotros sabe cuál será la magnitud del daño ni a qué realidad nos enfrentaremos cuando todo esto termine.

De lo que sí podemos estar seguros es de dos cosas: este es un estado temporal, es decir esta pandemia global no durará para siempre; y, en segundo lugar, el mundo nunca volverá a ser el mismo.

 [tearfund.org/covid19](https://tearfund.org/covid19)  
 [covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)

Registered office: 100 Church Road, Teddington TW11 8QE. Registered in England: 994339. A company limited by guarantee. Registered Charity No. 265464 (England & Wales) Registered Charity No. SC037624 (Scotland)

**tearfund**

Es importante enfatizar que el temor y la ansiedad no son pecaminosos; son respuestas humanas naturales y saludables a situaciones difíciles. Incluso Jesús, nuestro ejemplo perfecto de lo que significa ser humano, sintió temor. En el jardín de Getsemaní, oró a Dios:

*“Padre, si quieres, aparta de mí esta copa; pero no se haga mi voluntad sino la tuya. [Entonces le apareció un ángel del cielo para fortalecerle. Y angustiado, oraba con mayor intensidad, de modo que su sudor era como grandes gotas de sangre que caían hasta la tierra].”*

Lucas 22:42–44

Algunos comentaristas traducen “angustia” como temor: Jesús oró a Dios en su temor. Incluso cuando se fortaleció, sintió temor, lo que lo llevó a orar con más fervor.

El temor y la ansiedad pueden motivar a la acción, pero en estos tiempos es importante que nos lleve a tomar acciones saludables. Es decir, debemos reconocer y aceptar nuestro temor y ansiedad ante Dios para que Él pueda levantar nuestra mirada, fortalecernos y traernos su paz. Si bien estos son tiempos difíciles, nuestro temor puede ser una fuerza positiva si optamos por responder de una manera que nos conecte más profundamente con Dios y con el mundo que nos rodea.

## Preguntas para la reflexión

1. Utilizando los pasajes citados arriba, sobre las experiencias de David y Jesús, dedique un tiempo a meditar en ellas. ¿Qué es lo que más temen ellos en esos momentos?
2. ¿Puede llevar sus temores y ansiedades ante Dios? Si no se siente libres para hacerlo, ¿a qué cree que se debe esa incapacidad?
3. Hable con Dios sobre lo que usted siente y trate de abrirle espacio a la voz de Dios en esta situación.

## Oración

Dios Padre, te rogamos que en medio de nuestra crisis y nuestra incertidumbre nos traigas tu paz. Danos la fuerza para orar estas palabras:

*“Confiaré en ti, siempre; aunque parezca haberme perdido y estar a la sombra de la muerte, no temeré, pues siempre estás conmigo y tú nunca me dejarás enfrentar solo mis peligros.”*

**Thomas Merton**