

DEVOCIONAL DIARIO

Tengo preguntas / ¿Qué hacemos con la ansiedad?

SEMANA 1

HAY HERRAMIENTAS PARA ENFRENTAR LA ANSIEDAD.

DÍA 1

¿Alguna vez tuviste un día difícil que cambió cuando alguien te dijo algo agradable? Probablemente te levantó el ánimo y te alegró un poco el día, ¿no? Eso es porque las palabras son poderosas. Y aunque todos hemos estado en el lado receptor de las palabras negativas, en el versículo de hoy, Salomón nos recuerda cómo podemos usar nuestras palabras para el bien de los demás.

La angustia abate el corazón del hombre, pero una palabra amable lo alegra (Proverbios 12:25 NVI).

Las palabras amables son como un salvavidas que podemos lanzar a los amigos que puedan sentirse agobiados o desanimados por cosas como la ansiedad, el estrés o la preocupación.

Un cumplido, un mensaje de texto alentador o incluso un comentario alentador en Instagram tiene el poder de animar a alguien. ¡Tiene el poder de cambiar el curso de todo el día de alguien!

En un mundo donde la norma es destruir a las personas, las palabras que dan vida pueden hacer una diferencia mayor a la que a veces nos damos cuenta. Entonces, ¿y si empieza contigo?

¿A qué persona conoces, tal vez alguien que esté lidiando con mucho estrés, ansiedad o presión en este momento, que podría beneficiarse del poder alentador de una palabra amable? **Hoy, elige marcar una diferencia positiva con tus palabras dando un paso para alentar a esa persona.** ¡Escríbeles una nota, envía un mensaje de texto o utiliza las redes sociales para edificarlos!

DÍA 2

¿Alguna vez tuviste una semana en la que básicamente todo salió mal? ¿O un mes o un semestre en el que la vida parecía dar un giro equivocado tras otro? Probablemente todos hemos pasado por eso.

La vida está llena de momentos buenos, pero también de momentos malos. Tal vez una lesión inesperada terminó tu temporada, o algún drama arruinó tu amistad más cercana. Tal vez tus padres se divorciaron o perdiste a alguien que amabas. En esos momentos, cuando nada parece que va de la manera que pensamos o esperábamos, es fácil encontrarse lidiando con la ansiedad, el estrés e incluso las dudas.

Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito (Romanos 8:28 NVI).

Si bien es fácil dejar que nuestras circunstancias afecten nuestra confianza en Dios, en este versículo, el apóstol Pablo nos recuerda que en todas las cosas, lo bueno y lo malo, Dios siempre está obrando. Y eso significa que se puede confiar en Él. Dios es lo suficientemente grande como para tomarlo todo y usarlo para finalmente cumplir su plan para el mundo y su propósito para tu vida.

Hoy, si estás lidiando con el estrés, la ansiedad o la duda debido a una situación difícil en tu vida, recuerda que se puede confiar en Dios. **Escribe el versículo de hoy en una tarjeta de notas o escríbelo en tu teléfono como recordatorio de que puedes confiar en Él sin importar lo que esté pasando.**

Cuando eliges confiar en Su plan y recuerdas que Dios siempre está obrando, puedes encontrar que Dios realmente ES más grande que nuestras circunstancias más difíciles.

DÍA 3

A lo largo de la secundaria, tomarás innumerables decisiones, algunas importantes y otras no tanto. Y honestamente, ¡lo mismo se aplica para el resto de tu vida!

La vida está llena de decisiones. Y cuantas más elecciones tengamos que hacer, ¡a veces más estresados podremos estar! ¿Cómo no te estresas tratando de tomar las decisiones correctas? ¿Cómo evitas la ansiedad por hacer las equivocadas?

Afortunadamente, si seguimos a Jesús, no tenemos que estresarnos. ¿Por qué? Porque Dios está dirigiendo nuestros pasos. Revisalo:

"El corazón del hombre traza su rumbo, pero sus pasos los dirige el Señor" (Proverbios 16:9 NVI).

En el versículo de hoy, Salomón nos recuerda que Dios está con nosotros, dirigiendo cada paso que damos. En otras palabras, ¡Él tiene un plan para nosotros!

Si confiamos en Él, Dios nos llevará a donde Él quiere que estemos.

¿Deberíamos tratar de tomar las mejores decisiones que podamos? ¡Por supuesto! ¿Pero debemos estresarnos y angustiarnos y preocuparnos todo el día y toda la noche? En absoluto.

Hoy, ora y pídale a Dios que te muestre las mejores decisiones que debes tomar hoy y que te dé el coraje para tomar esa buena decisión. Luego, dale gracias a Dios por tomarlas a partir de ahí y por guiar tus pasos hacia adelante.

DÍA 4

Imagina que llevas tu mochila a la escuela todos los días, solo que en lugar de estar llena de libros de texto, carpetas y cuadernos, está llena de las cosas que te preocupan, ansías o temes más.

Podrían ser las próximas pruebas, un examen importante o una solicitud de ingreso a la universidad. Quizás alguien en tu familia está enfermo, o tus padres han estado discutiendo mucho últimamente.

Al igual que nuestros libros en una mochila, llevamos estas cosas con nosotros todos los días. Estamos agobiados, preocupados y exhaustos, y con el tiempo, realmente puede pesarnos.

Pero aquí está una de las cosas asombrosas de Dios: Él no quiere que lleves esas cargas solo. De hecho, ¡Él no quiere

que las lleves en absoluto! ¿Por qué? Porque se preocupa por ti. Revisalo:

Depositén en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes (1 Pedro 5:7 NVI).

Verás, Dios no es un ser distante en medio de la nada. No, Dios es personal. Él te conoce y se preocupa por los detalles intrincados de tu vida. Sea lo que sea que te preocupe, Él quiere que se lo entregues. Él quiere que se lo des a Él, que se lo ofrezcas, porque Él puede manejarlo.

Hoy, escribe todas las cosas por las que estés agobiado y léelas en voz alta a Dios. Mientras lo haces, imagina que las sacas de tu bolso, ofreciéndoselas a Él y confiándole todo.

DÍA 5

Seamos realistas: La secundaria está llena de personas abrumadas, comprometidas y estresadas en exceso.

Estamos abrumados porque pensamos demasiado, constantemente tomamos decisiones o nos esforzamos por cumplir con las expectativas.

Estamos comprometidos en exceso porque estamos haciendo demasiado: escuela, deportes, clubes e iglesia.

¡Y estamos demasiado estresados por, bueno, todo lo demás: padres, redes sociales, hermanos, nuestro trabajo después de la escuela y más!

Y todo eso combinado te lleva a experimentar un tipo de fatiga que va más allá de lo físico. Mental e internamente nos sentimos . . . exhaustos.

Afortunadamente, en medio del caos de la vida, Jesús nos ofrece una invitación:

"Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso" (Mateo 11:28 NVI).

¿Cansado de la locura de la vida? ¿Agobiado por el miedo, la presión de estar a la altura o la inseguridad que dice que nunca lo lograrás? Jesús dice: "Vengan a mí para descansar". Jesús quiere restaurar lo que se ha agotado en tu mente, corazón y alma.

La verdad es que tu alma está en su mejor momento cuando acudes a Jesús para descansar. **Así que esta semana, procura pasar unos minutos con Jesús a diario, no para agregar algo más a tu día ya lleno, sino para descansar un poco.** Dile lo que piensas, en qué áreas estás luchando y dónde necesitas ayuda. Y luego simplemente relájate por unos minutos sabiendo que Él está contigo, te ama y se preocupa por todo.