

¡Buenos días y bienvenidas a todas! Estoy muy contenta de que puedan estar aquí hoy, y espero que este tiempo que compartiremos sea de bendición para cada una de nosotras. Antes de comenzar con la enseñanza que deseo compartir, me gustaría hacer una oración.

Amado Padre, en este momento de comunión, queremos agradecerte por permitirnos estar juntas nuevamente y por darnos este tiempo para escuchar tu Palabra. Te rogamos, Señor, que nos concedas sabiduría para entenderla y llevarla a la práctica en nuestras vidas. Lo pedimos en el nombre de nuestro Señor Jesucristo. Amén.

## **NO DEJES QUE NADA TE PERTURBE**

*La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da.  
No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo.*

**Juan 14:27**

Una de las características fundamentales de Jesús es que nos habla de su papel como creador, mostrando su poder y autoridad. **“Porque por medio de él fueron creadas todas las cosas” (Colosenses 1:16)**

Dios es el Creador de todas las cosas: el universo y todo lo que hay en él. Él creó todos los seres vivos: las aves, los peces y demás animales y les dio la capacidad de reproducirse conforme a un principio establecido: "según su género".

**La creación** más maravillosa de Dios fue el hombre. El hombre no descendió de una forma animal inferior. Dios lo creó.

**Entonces el SEÑOR Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz el aliento de vida; y fue el hombre un ser viviente. (Génesis 2:7)**

Dios creó al hombre para Su gloria. Deseaba que el hombre le glorificara, que le adorara, que le amara y que tuviera comunión con Él. La Biblia dice: **Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó... (Génesis 1:27)**

**Cada** parte del cuerpo humano es un testimonio de la sabiduría infinita y de la habilidad de quien lo creó. Podemos decir con el salmista:

**Porque tú formaste mis entrañas; me hiciste en el seno de mi madre. Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras...**

**(Salmo 139:13-14)**

A través de esta enseñanza hablaremos sobre la creación del ser humano desde una perspectiva biológica, cómo podemos afectar nuestro cuerpo y también cómo encontrar sanación y equilibrio.

Vamos a entender por qué nos sucede lo que nos sucede, vamos a entender algunos momentos de nuestra vida y vamos a comprender los comportamientos de muchos de los que nos rodean.

"hoy trataremos el tema de un compañero que siempre está con nosotros y cuyos efectos pueden ser favorables o desfavorables según la forma en que lo utilicemos". **EL FAMOSISIMO CORTISOL.**

## CONOCIENDO MI CUERPO

Imaginemos que estamos aquí en la iglesia y de repente oímos a alguien que grita: ¡Fuego! Inmediatamente nos pondríamos en alerta y buscaríamos corriendo y con angustia la salida más próxima.

Pensar altera nuestro mundo interior. ¿Qué ocurre en nuestro cuerpo cuando estamos en estado de alerta debido a un posible peligro?

El organismo se sobresalta y manda una señal al hipotálamo, que a su vez activa otras zonas cerebrales.

Comienza una respuesta involuntaria del organismo a través de señales hormonales y nerviosas. Esto se manifiesta a través de un aumento en la frecuencia cardíaca, sudoración y un aumento de la temperatura corporal. (A veces la mente todavía no ha tomado conciencia del peligro)

Esta información pasa por el tálamo y por la corteza cerebral, donde se procesa de forma cognitiva la información recibida y se decide, en la medida en que la sensación de miedo lo permite, cómo responder ante la amenaza.

A continuación las glándulas suprarrenales, ubicadas encima de los riñones, tras recibir la señal del hipotálamo, liberan una serie de hormonas entre las que destacan la adrenalina y el cortisol.

Si no contáramos con el cortisol, probablemente no tendríamos ninguna reacción frente a la amenaza de peligro. El cortisol es fundamental para la supervivencia. Imagina, en cambio, la situación real. Nos levantamos con taquicardia, sensación de angustia e intentando buscar una salida más próxima. Te cuesta pensar con claridad, vemos a todo el mundo asustado.

Por fin logramos salir a la calle, sudando y con el cuerpo temblando. Ya en la calle alguien nos dice que no nos preocupemos que solo fue un fallo eléctrico y las alarmas se encendieron sin ningún motivo. En ese instante, volvemos a entrar y tomamos nuestros lugares. Ciertamente, todos regresamos a nuestra situación anterior, pero nadie se encuentra en las mismas condiciones fisiológicas y mentales que antes de que sonara la alarma. ¿Por qué? Ese pico alto de cortisol que hemos experimentado en ese momento, tarda varias horas en desaparecer del todo y regresar a un nivel normal.

### **¿Cuál es su función?**

- El cortisol tiene un profundo impacto en varios sistemas del cuerpo. Cuando los niveles de cortisol están elevados, el organismo se prepara para una respuesta de lucha o huida.
- La sangre se desplaza desde los intestinos hacia los músculos para aumentar la capacidad de reacción evasiva o defensiva, lo que puede causar la pérdida de apetito en momentos de angustia.
- Los sentidos se vuelven más agudos en un intento por detectar cualquier estímulo que indique una amenaza. (Tengo los nervios a flor de piel)
- La musculatura recibe señales para prepararse para la evasión del peligro, con la ayuda del cortisol que facilita el uso de oxígeno, glucosa y ácidos grasos en las funciones musculares.
- El ritmo cardíaco se acelera para bombear más sangre y nutrientes a los músculos, permitiéndoles responder de manera efectiva ante una posible amenaza.

### **ENTENDAMOS EL SISTEMA NERVIOSO**

El sistema nervioso vegetativo está formado por el conjunto de neuronas que regulan las funciones involuntarias. Este sistema se subdivide a su vez en el sistema nervioso simpático y el nervioso parasimpático, dos sistemas completamente antagónicos. El primero con la acción y el segundo con el reposo.

## EL SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO

Es responsable de la respuesta de supervivencia en situaciones de alerta.

- Activa la aceleración cardíaca y la sudoración entre otras cosas.

El sistema simpático es clave en la reacción de estrés que se produce ante lo desconocido o lo que no controlamos. Pero una activación constante puede ser perjudicial, ya que obstaculiza la regeneración de tejidos promovida por el sistema parasimpático.

## EL SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO

- El sistema nervioso parasimpático se enfoca en activar las funciones del aparato digestivo y urinario, promoviendo la relajación de los esfínteres para la eliminación de heces y orina.
- disminuye la frecuencia y la fuerza de las contracciones cardíacas.
- En general, este sistema está asociado con el mantenimiento y cuidado de las células y tejidos, lo que contribuye a una vida más larga y saludable al prevenir su deterioro.

## CÓMO AFECTA MI CUERPO

**El cortisol** en sí no es malo, lo que es perjudicial para el organismo es su exceso.

- El cortisol tiene una función esencial: afecta profundamente el sistema inmunológico, impide (en primer lugar) la inflamación.
- **La inflamación es un proceso que nuestro sistema inmunitario pone en marcha con la finalidad de frenar el avance del daño y, posteriormente, restaurar el tejido y eliminar los residuos. Nuestro sistema inmunitario crea inflamación para proteger al cuerpo de infecciones, lesiones o enfermedades.**
- Ante el estrés, el sistema inmune necesita gran cantidad de energía; por eso cuando enfermamos nos sentimos agotados. Tu energía está siendo canalizada y empleada por tu sistema defensivo.
- Finalmente altera a nivel endocrinológico a varios sistemas:

- Sistema reproductivo; por eso el estrés y el sufrimiento pueden alterar el ciclo normal de la mujer o la capacidad para quedarse embarazada.
- Sistema de crecimiento, inhibiéndolo (todos los días mueren millones de células, pero si interferimos con el estrés no puede haber regeneración celular)

### **¿QUÉ PASA SI RETORNAS AL LUGAR DEL EVENTO TRAUMÁTICO?**

Un tiempo después regresas al mismo lugar. Y de repente, no sabes por qué, estás alerta. Lo que ocurre es que estás reviviendo la angustia de la vez anterior. Tu cuerpo en ese momento está generando la misma cantidad de cortisol que cuando “de verdad” sonó esa alarma.

Tu mente y tu cuerpo no distinguen lo que es real de lo que es imaginario, el cerebro por lo tanto, altera profundamente nuestro equilibrio interior. Cuando pensamos en cosas que nos preocupan, esos pensamientos tienen un impacto similar a la situación real. Cada vez que imaginamos algo que nos agobia, se activa en el organismo el mismo sistema de alerta, y se libera el cortisol que sería necesario para hacer frente a esa amenaza.

La mente tiene un extraordinario control e influencia sobre el cuerpo. Los pensamientos influyen de forma directa en la mente y en el organismo.

Ejemplos:

- Si cierras los ojos e imaginas a alguien a quien quieres, en un entorno amable, entonces tu cuerpo segrega oxitocina, dopamina... incluso puedes llegar a sentir escalofrío, la piel de gallina o un sinfín de signos físicos. Los enamorados poseen una sensación muy fuerte de bienestar emocional, psicológica y física.
- Si imaginas algo que te asusta, un examen, una reunión, la posibilidad de que te echen del trabajo, no tener dinero... automáticamente generas hormonas de estrés.
- Cierra los ojos y visualiza un limón. Es amarillo, ovalado... siéntelo en la mano, tócalo bien. Acércalo a la nariz. Coge un cuchillo y pártelo. ¿Qué notas? ¿Has empezado ya a salivar? Corta un trozo y acércatelo a la boca, prueba su sabor, incluso dale un mordisco. Abre los ojos, por supuesto el limón no está ahí, pero tu cuerpo ha reaccionado como si así fuera. La imaginación tiene un poder impresionante sobre la mente.

Los pensamientos ejercen un gran poder sobre tu cerebro y sobre tu cuerpo. Si muestras a la mente constantemente un evento del pasado o un posible suceso negativo del futuro, tu cerebro entiende que es ahí donde quieres asentarte, donde quieres estar enfocado. ¿Qué produce? Tu atención se queda enganchada, aprisionada en pensamientos tóxicos del pasado o del futuro, es decir la mente no distingue lo real de lo imaginario y no consigue gestionar y focalizar su atención de forma correcta.

## DIFERENTES TIPOS DE ESTRÉS

- ✓ Estrés "Bueno" **eustrés**: No es malo ni tóxico. Es la respuesta natural que el organismo activa ante una amenaza real o imaginaria, imprescindible para la supervivencia en los momentos de peligro y que nos ayuda a responder de la mejor forma posible ante el desafío. Es la ansiedad o nerviosismo que podemos sentir a la hora de realizar un examen, cuando se nos acumula el trabajo, cuando tenemos prisa por llegar a determinado lugar y vemos que perdemos el autobús, cuando no encontramos aparcamiento... Hay muchas situaciones cotidianas que pueden propiciar el eustrés. En estas situaciones la persona es capaz de adaptarse a lo que sucede y reequilibrarse al poco tiempo. Es un estrés positivo y bueno, ya que potencia al individuo permitiendo que se enfrente a diferentes realidades, madure y progrese en la vida.
- ✓ Es importante aprender a lidiar con esos momentos desde la infancia, permitiendo a los niños que convivan con ello para que se desarrollen emocionalmente de una forma saludable.
- ✓ Estrés tolerable: en este caso, el factor de alerta llega sin buscarlo y genera una situación de tensión, pero limitada en el tiempo. Desde un despido hasta el fallecimiento de alguien cercano, una enfermedad grave, una ruptura emocional... estas situaciones mal gestionadas pueden desembocar en estrés tóxico. Bien gestionadas son un puente hacia la madurez y hacia una buena inteligencia emocional en el futuro.
- ✓ Aquí es donde se empiezan a forjar los instrumentos de la resiliencia, es decir, la capacidad de las personas de ir adquiriendo herramientas para saber salir de momentos complicados en la vida incluso fortalecidos y reforzados.

- ✓ Estrés tóxico: situaciones de la vida donde uno activa el estado de alerta (real o imaginario) de manera crónica. Puede ser por algo grave y muy estresante (un abuso, un maltrato, bullying, un abandono o algo menos grave), pero que se mantiene durante semanas, meses o años. Ese trauma provoca una fisura en el ser humano porque supera los mecanismos fisiológicos de alerta y recuperación. Por lo tanto, según la capacidad que tenga el individuo, se adaptará mejor o peor y desarrollará un tipo de personalidad y de conducta.
  
- ✓ **La clave es:** convertir el dolor, el estrés o el sufrimiento en posibilidad de crecimiento.

### **LOS SÍNTOMAS DERIVADOS DE ESE “CORTISOL TÓXICO”**

El estrés crónico reduce la sensibilidad de las células inmunitarias del cortisol. Es decir...

- ❖ El sistema defensivo del organismo se desactiva y es incapaz de luchar contra una amenaza real.
  
- ❖ Frena la capacidad de regulación inflamatoria y, por lo tanto, nuestro cuerpo es incapaz de defenderse contra los peligros. De hecho, tras las situaciones de amenaza, miedo o tensión se activan sustancias como (la prostaglandinas, leucotrienos, citoquinas) que pueden resultar profundamente dañinas para los tejidos. Esta es la causa por la cual en esos momentos somos más propensos a contraer infecciones. ¿A quién no le ha sucedido que unos días después de comenzar las vacaciones, enferma? Nuestro cuerpo se debilita y cede paso a algún catarro, infección de orina o gastroenteritis.

¡Y al contrario! Cuando, en lugar de sentirnos amenazados por otros, nos sentimos comprendidos y colaboramos con los demás, se activa el nervio vago, que forma parte del sistema parasimpático.

**¿Qué es el nervio vago? Y ¿Qué pasa cuando el nervio vago no funciona?**

**El nervio vago conecta el tronco cerebral con casi todos los órganos del cuerpo, con el corazón, pulmones, estómago, intestinos, páncreas, hígado, riñones, bazo y vesícula. Se mueve a través de casi todos los órganos esenciales.**

**Cuando el nervio vago se debilita, puede provocar numerosas dolencias como problemas digestivos, dolores de cabeza, fatiga, ansiedad, depresión o enfermedades autoinmunes.**

¿Qué sucede cuando, por estrés, problemas, temores o tensión, el nivel de cortisol permanece elevado durante mucho tiempo? Las personas que viven constantemente estresadas, alerta o con miedo, sufren un mayor deterioro de sus células y un envejecimiento precoz. Hoy sabemos que muchas enfermedades se activan y comienzan tras periodos de estrés crónicos donde las personas conviven con esas sensaciones.

Si estamos intoxicados por cortisol, esta hormona está inundando la sangre en lugar de la serotonina o la dopamina hormonas que tienen un impacto positivo y de bienestar en el cuerpo y en la mente.

**Esta sintomatología** se produce a tres niveles: físico, psicológico y de comportamiento.

## **FISICO**

- Caída de pelo, alopecia
- Temblor de ojo
- Sudoración excesiva de manos y pies
- Sequedad de la piel
- Sensación de nudo en la garganta
- Opresión en el pecho, sensación de ahogo, taquicardias
- Adormecimiento de extremidades
- Problemas y cambio gastrointestinales, colon irritable
- Dolores musculares
- Problemas de firoides, migrañas, tics, artritis, fibromialgias.

## **PSICOLÓGICO**

- Se produce cambios en los patrones de sueño
- Irritabilidad, tristeza, incapacidad para disfrutar, apatía y abulia(falta de voluntad o energía para hacer algo)
- Fallos de concentración y/o de memoria
- Muchas depresiones provienen de vivir alerta durante largos periodos de tiempo.
- **La corteza prefrontal** es una zona del cerebro que se encarga de la concentración, de la resolución de problemas, de la gestión de impulsos y de la planificación. Cuando el organismo activa el modo miedo o alerta, esa zona se "desactiva" funciona en modo de



supervivencia. Resulta más complicado discernir con claridad, manejar la situación de forma eficaz o canalizar ciertas emociones intensas.

- La memoria es muy sensible a los niveles de cortisol. **el hipocampo** es la zona del cerebro responsable del aprendizaje y de la memoria, y se ve afectada directamente por los cambios en los niveles de cortisol.

### **DE COMPORTAMIENTO**

- Una persona con altos niveles de cortisol tiende al aislamiento
- No apetece ver a sus amigos o familiares
- Le cuesta iniciar una conversación y esquiva las actividades habituales
- Se muestra inexpresivo en actos sociales, sin ganas de abrirse a otros.

### **ALIMENTACIÓN, INFLAMACIÓN Y CORTISOL**

**La alimentación** posee un rol fundamental en la salud. Las personas con inflamación crónica poseen niveles por debajo de lo recomendable de algunas vitaminas D, E y C y de niveles de omega 3. Por otra parte, la inflamación persistente altera la barrera intestinal promoviendo una mayor permeabilidad a ciertas sustancias. Esto termina perjudicando al sistema inmune, pudiendo acabar en molestias y reacciones negativas tras ingerir algunos alimentos.

Cuidado con la "comida rápida inflamatoria" según un estudio publicado recientemente en Harvard, las mujeres con alimentación rica en productos inflamatorios (harinas blancas, grasas saturadas y trans, bebidas azucaradas y carnes rojas) tienen un riesgo de un 41 por 100 de padecer depresión.

Estudios recientes muestran que los probióticos, la flora intestinal tienen una relación directa con el estado mental o emocional. La flora intestinal posee un papel fundamental en la regulación de la permeabilidad intestinal, si hay un déficit en la permeabilidad podría ser la causa de la inflamación que aparece en los trastornos del ánimo. En diciembre de 2017 fue publicado un estudio sobre cómo los probióticos contrarrestan tendencias depresivas. Se cree que la enfermedad de Alzheimer está relacionada con la inflamación y la flora intestinal. Se observó que unas personas enfermas poseen una flora intestinal diferente a las personas que participaron en el estudio.

En cuanto a la depresión, evidencia científica constató que personas que habían sufrido años de depresión mostraban alteraciones en el cerebro, con un incremento en las células inflamatorias, es decir, un exceso en la respuesta inmunitaria. Actualmente se puede medir en sangre. Uno de los parámetros más fiables en este aspecto es la proteína C reactiva en sangre.

Si esta proteína está elevada en sangre se relaciona con falta de energía, alteraciones del sueño y del apetito. Una persona con depresión posee la proteína C reactiva casi un 50 por 100 más elevada que el resto.

## SANACIÓN Y EQUILIBRIO

- **Hacer ejercicio** moderado y lo más cerca posible de la naturaleza reducirá los niveles de cortisol, mejorará el sistema inmune, nos ayudará a combatir el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Manejar a las personas tóxicas (una persona tóxica es alguien que con solo la presencia o compañía, incluso el simple acto de tenerlo en mente nos altera el estado de ánimo. Puede ser la pareja, la madre, el jefe cualquier persona que con su comportamiento o forma de relacionarse nos altera y nos quita la paz)
- Tener pensamientos positivos y no preocuparnos tanto. "cada día trae su propio afán" **Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal.(Mateo 6:34**
- Recuerden: El pasado trae depresión  
El presente trae estrés, El futuro trae ansiedad
- En cuanto a la alimentación hay que volver a los alimentos que tienen efecto antiinflamatorio como:
  - Omega 3
  - La cúrcuma, que posee un efecto antiinflamatorio potente
  - Los cítricos
  - La vitamina D, cada vez existen más estudios que asocian depresión con bajos niveles de esta vitamina.
  - La cebolla, el puerro, el perejil, el laurel y el romero.
  - Importante Los probióticos y los prebióticos. Los probióticos son microorganismos vivos que mejoran las bacterias "buenas" (Flora intestinal) en el cuerpo, mientras que los prebióticos son alimentos ricos en fibra que nutren estas bacterias. Se encuentran en alimentos como el yogur y las verduras. Ambos son importantes para mantener un equilibrio saludable en la flora intestinal del cuerpo.

Aquí terminamos la perspectiva biológica y cómo afectar nuestro cuerpo. Ahora veremos lo más importante ¿qué papel juega nuestro Señor Jesucristo y su Palabra en todo esto? Que todo lo que nos proponamos para mejorar nuestro cuerpo y nuestra vida espiritual

esté Cristo como base, si Él no está en el Centro de nuestra vida, todo lo que hagamos para nuestro cuerpo será sólo vanidad y si lo hacemos por nuestras propias fuerzas no va a funcionar. Porque separados de Él nada podemos hacer. **Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, este lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer. (Juan 15:5)**

- **Debemos** cuidar nuestro cuerpo porque es templo del Espíritu Santo. Todo lo que hagamos que sea dañino para nuestro cuerpo es pecado. **¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios. (1 Corintios 6:19-20)**

**Ahora** daré 5 pautas bíblicas que nos enseñarán a confiar en Dios en cada paso de nuestra vida y que serán una poderosa herramienta para dominar nuestras emociones:

## **1. JESÚS EN TODO Y SOBRE TODO**

La Palabra de Dios nos enseña que sólo Jesucristo es suficiente para nosotras y por eso, cuando nos entregamos a Él, recibimos de Él su fortaleza y una esperanza renovada cada día. En Su fidelidad, Él nos sostiene firmemente y nunca nos suelta. Y saber que nadie es más suficiente, misericordioso y amoroso que nuestro Señor, es nuestra mayor seguridad. **Yo les doy vida eterna, y nunca perecerán, ni nadie podrá arrebátarmelas de la mano. Mi Padre, que me las ha dado, es más grande que todos; y de la mano del Padre nadie las puede arrebatar. El Padre y yo somos uno. (Juan 10:28-30)**

Y si esto es así ¿Por qué muchas veces no lo experimentamos? ¿Por qué a veces nos dejamos atormentar por nuestro pasado? Bueno, eso se debe a que pasamos por alto TODO lo que abarca la salvación que el Señor nos brinda. **Jesús se encarnó** para vivir la vida perfecta que ninguna de nosotras podemos vivir ante la Ley de Dios. Y Él nos ama tanto, que NO se quedó como un simple espectador, sino que también, adquirió humanidad para **identificarse con nosotras** experimentando nuestros dolores. En la cruz, NO sólo fueron depositados sobre Él nuestras injusticias cometidas por nosotras, sino TODAS LAS INJUSTICIAS COMETIDAS A NOSOTRAS: Abandonos, maltratos, acosos, abusos, violaciones y toda clase de mal que nos hayan hecho... Él las cargó sobre Su cuerpo en esa cruz, para hacer de nosotras Nuevas criaturas en todas nuestras áreas: Físicas, emocionales y espirituales.

**“<sup>14</sup>Así que, por cuanto los hijos participaron de carne y sangre, él también participó de lo mismo, para destruir por medio de la muerte al que tenía el imperio de la muerte, esto es, al diablo, <sup>15</sup>y librar a todos los que por el temor**

de la muerte estaban durante toda la vida sujetos a servidumbre.” (Hch.2). **“Él fue herido por nuestras rebeliones, molido por nuestros pecados; el castigo de nuestra paz fue sobre él, y por su llaga fuimos nosotros curados.” (Is.53:5)**

Por eso, si estamos atravesando por un momento de dificultad, podemos descansar en Él, trayendo todo pensamiento cautivo a Él, sabiendo que Él obrará sobrenaturalmente, porque tiene la capacidad de usarlo todo para nuestro bien y cambiarlo todo. Esa es la manera cómo podemos confiar en su poder ilimitado. Por lo tanto, entreguemos todos nuestros temores en su mano y creamos en sus promesas. Jesús nos aclaró en **Mr.10:27 que esto es imposible para los hombres, pero NO para Dios. Para Él TODO ES posible.**

## **2. MANTÉN TU CORAZÓN Y TU MENTE EN DIOS**

**“Hijo mío, presta atención y sé sabio; mantén tu corazón en el camino recto” (Proverbios 23:19)**

En el versículo 19 de Proverbios 23, el rey Salomón nos habla de las cosas que permitimos que entren en nuestra mente y corazón, las cuales determinarán cómo nos sentimos y de qué forma vivimos.

Nuestros pensamientos tienen un gran poder sobre nosotros. Si nos centramos en pensamientos negativos, nuestra percepción de la vida puede volverse pesimista. Sin embargo, al enfocarnos en la verdad y en la presencia de Dios, podemos encontrar gozo, esperanza y fe. Además, podemos transformar nuestra mentalidad y vivir plenamente en Él. **“No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta” (Romanos 12:2)**

## **3. ENFOCA TUS PENSAMIENTOS**

**“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad. Lo que aprendisteis y recibisteis y oísteis y visteis en mí, esto haced; y el Dios de paz estará con vosotros. (Filipenses 4:8-9).**

En el libro de Filipenses, Pablo, a pesar de estar en prisión, nos insta a enfocarnos en pensamientos verdaderos, respetables, justos y puros. Estos pensamientos nos liberan de la negatividad y nos llevan a vivir con gratitud,

independientemente de nuestras circunstancias. Cuando seguimos estas pautas, experimentamos la paz de Dios en nuestras vidas, lo que nos ayuda a cambiar nuestra mentalidad y encontrar claridad en medio de las dificultades. En lugar de permitir que las mentiras y pensamientos negativos nos atormenten. Enfoquemos nuestros pensamientos en Dios los cuales nos brindan consuelo y dirección. Meditemos en su palabra, para tener la oportunidad de establecer una actitud positiva cada día.

#### **4. VENCE LA PREOCUPACIÓN**

Jesús abordó la ansiedad y la preocupación en nuestras vidas, destacando que estas preocupaciones dividen nuestra mente en varias direcciones y nos lleva a la improductividad y al estrés. Él enfatizó que debemos confiar en Dios como nuestro proveedor y depender de Él en todas las áreas de nuestra vida. Similar a cómo las aves no siembran ni cosechan, nosotros también debemos confiar en la provisión divina. **Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas? (Mateo 6:26)**

Jesús recordó que, a pesar de las necesidades que enfrentamos, preocuparnos no cambia nada y no añade tiempo a nuestras vidas. En lugar de preocuparnos, debemos entregar nuestras inquietudes a Dios, quien promete satisfacer nuestras necesidades de acuerdo a su voluntad y guardarnos con su paz.

#### **5. CON FE ENFRENTA LA ADVERSIDAD**

**Pues te cubrirá con sus plumas y bajo sus alas hallarás refugio. Su verdad será tu escudo y tu baluarte. (Salmo 91:4)**

Una institución de Bellas Artes organizó un concurso de pintura con el tema "La Paz". Grandes artistas presentaron obras que representaban paisajes como atardeceres, mares tranquilos, y escenas de calma. Sin embargo, el cuadro ganador sorprendió a todos: mostraba una tormenta con árboles doblados bajo la lluvia, pero en medio de la furia de la naturaleza, una pequeña avecilla protegía a sus pichones bajo sus alas, esperando con calma a que la tormenta pasara. Este cuadro se interpreta como un símbolo de confianza y serenidad en medio de la adversidad.

Este cuadro podría ser un buen ejemplo para muchas de nosotras. Hoy en día podría decirse que estamos en medio de una gran tormenta. La sociedad enfrenta problemas políticos, crisis económicas, y problemas sociales. Esto ha generado desconfianza y desesperación en las personas,

que sienten que están siendo atrapadas por una avalancha de problemas. Incluyendo las hijas de Dios no estamos exentas de esta sensación de desesperación y falta de confianza. El problema real es haber cedido el control de la vida a la "desconfianza", es decir, no confiar en nada ni en nadie, incluyendo a Dios. Se insta a las personas a aprender a confiar, a esperar y encontrar refugio en Dios. Hay una llave llamada **Promesa**, que con seguridad abrirá cualquier puerta» y Es la promesa de Dios para Sus hijas que dice: **"Estén quietos, y sepan que yo soy Dios" (Salmo 46:10)**

Hagamos como la avecilla del relato. Estemos quietas, cobijémonos bajo Sus alas. Confianza en medio de la crisis es lo que necesitamos, pero confianza en el único y real Creador del universo, que todo lo tiene bajo Su control. Su paz, aquella que sobrepasa todo entendimiento, reinará en nuestros corazones aún en medio de la tormenta. ¿Cuál es tu refugio en medio de la tempestad? ¿A dónde corres? ¿A la televisión, Facebook, al teléfono, a las tiendas, a la comida?

Entonces, ¿por qué no esperar a que Él abra la puerta? ¿Por qué no esperar a que pase la tormenta? **Te invito a que pongamos nuestra mirada en la Palabra de Dios.** El mundo puede tambalear, pero las hijas de Dios pueden estar firmes sobre la roca que es Cristo Jesús. Oremos

Bendito Dios, quiero darte las gracias por todo lo que haces por nosotras, queremos expresar nuestra profunda confianza en ti. Sabemos que siempre podemos contar contigo en cada paso de nuestro camino, y depositamos nuestra fe en tu amor y sabiduría. Gracias por ser nuestro refugio seguro y nuestra guía constante en la vida. En el nombre de nuestro Señor Jesucristo. Amén.