

Detrás de la Máscara

Ansiedad, Preocupación y Estrés

19 de abril de 2026

Rick Grover

Semana 2

Mateo 6:25-32

Bienvenidos a la segunda semana de nuestra serie, Detrás de la Máscara. Estamos tratando temas bastante sensibles de los que no nos gusta hablar y que no nos gusta sacar a la luz. Estamos hablando de lo que está sucediendo detrás de la máscara. Esa parte de nuestras vidas con la que no nos gusta lidiar o que no sabemos cómo manejar: la salud mental—ansiedad, preocupación, estrés, depresión, autolesiones, suicidio, nuestra necesidad de ser conocidos, amados, aceptados, y cómo lidiar con el trauma.

El apóstol Pablo escribe a la iglesia en Roma: *“Y sabemos que en todas las cosas Dios obra para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados conforme a su propósito.”* **(Romanos 8:28, NVI)**

Todas las cosas—ansiedad, depresión, dolor. Jesús redime todas las cosas. Eso significa que Él toma heridas feas, enfermas y malvadas, y las convierte en hermosas obras de arte. Así que estamos tratando de ser honestos acerca de lo que está sucediendo en nuestras propias vidas y en la vida de muchas otras personas en cuanto a la salud mental, porque la realidad es que tenemos un problema. Muchos de nosotros y personas que amamos estamos lidiando con cosas como la preocupación, la ansiedad, el estrés, el agotamiento, la soledad, el pánico, e incluso las autolesiones y el suicidio, la depresión, y este tipo de situaciones.

Y Jesús no está de acuerdo con eso. Él se preocupa por nosotros. Se preocupa por todo nuestro ser, no solo por la parte espiritual. Jesús quiere llevarte con Él al cielo un día, pero también quiere traer plenitud y sanidad a tu vida aquí en la tierra, ahora mismo.

- 1. En la vida diaria, ¿en qué momentos te encuentras tratando de “mantener todo bajo control” por fuera, aunque por dentro te sientas un poco desordenado o afectado?**

Cuatro causas raíz de los desafíos de la salud mental: Situacional, Biológica, Clínica y Espiritual. A menudo encontramos que estas raíces están interconectadas en nuestras vidas. Y con frecuencia, estas raíces crecen hasta convertirse en problemas completos en nuestras vidas a través de la ansiedad, la preocupación y el estrés.

Entonces, ¿de qué te preocupas? ¿Qué te quita el sueño? ¿Qué te impide hacer lo que necesitas hacer? Cuando te encuentres ansioso, es una buena idea preguntarte: “¿Qué está pasando realmente aquí? ¿Dónde estoy anhelando paz? ¿Qué estoy creyendo que no es verdad? ¿Dónde necesito invitar a Jesús a entrar? ¿Necesito pedir ayuda en esto?”

Según consejeros cristianos, la ansiedad es un estado emocional prolongado, complejo, que a menudo es provocado por un miedo inicial. Por ejemplo, podrías sentir ansiedad por visitar a unos amigos porque viven en una casa antigua donde podría haber arañas, o por ir al cine porque la película podría contener una escena con arañas. El miedo básico es encontrarte con una araña, pero vives en un estado de ansiedad persistente por la posibilidad futura de estar expuesto a una. Por lo tanto, la ansiedad es una experiencia más duradera que el miedo. Es un estado de inquietud y presión física en el que crees que no puedes controlar ni predecir eventos futuros potencialmente desagradables.

2. Si la ansiedad tiene que ver con la falta de control sobre posibles eventos futuros negativos, ¿qué es lo que más te causa ansiedad? ¿Qué has experimentado en tu vida que pudo haber desencadenado esa ansiedad?

Para resumir: El miedo es un estado básico y automático de alarma que consiste en la percepción o conclusión de una amenaza o peligro inminente para tu seguridad. La ansiedad es un estado emocional prolongado y complejo que ocurre cuando una persona anticipa que alguna situación, evento o circunstancia futura puede implicar una amenaza angustiante, impredecible e incontrolable para sus intereses vitales.

Lo fascinante es que la Biblia habla de esto y nos guía a través de ello. Por ejemplo, Salomón dice: “*La ansiedad abruma el corazón*” (**Proverbios 12:25, NVI**). No pierdas de vista la profundidad de lo que está diciendo. La palabra “corazón” es *leb*, que significa “parte interior, pensamientos, conciencia”. A diferencia del uso moderno en inglés, la palabra hebrea incluye tanto los sentimientos como los pensamientos.

Para los hebreos antiguos, el corazón era el centro de los pensamientos. En el lenguaje de hoy: la mente. Los hebreos antiguos llamaban al corazón “el pozo”. Es la parte de nosotros—profunda, debajo de las capas superficiales—donde el alma sangra. Según el rey Salomón, cuando hay ansiedad en tu mente—en tus pensamientos, en tu imaginación, en lo profundo de tu pozo—el resultado es depresión en tus emociones y sentimientos.

Cómo pensamos influye en cómo nos sentimos.

Por eso la ansiedad y la depresión son inseparables. Hay un dicho antiguo que dice: “Lo que está en el fondo del pozo sale en el balde.” En algún momento, tenemos que lidiar con lo que está en el pozo. ¿Qué está causando el dolor? Recuerda las cuatro causas raíz de los desafíos de la salud mental: Situacional, Biológica, Clínica y Espiritual.

Es bueno conocer la causa raíz de tu ansiedad, preocupación o estrés. PERO... no siempre es posible identificar esa causa. Aun así, hay esperanza para avanzar en un camino hacia la paz. *“Sí, alma mía, encuentra descanso en Dios; de él viene mi esperanza.”* (Salmo 62:5, NVI)

3. **¿Has notado patrones en lo que tiende a detonar el estrés o la ansiedad en tu vida, aunque no puedas explicarlo completamente?**
4. **Cuando te sientes ansioso o abrumado, ¿a qué recurres normalmente para encontrar alivio o una sensación de paz?**

Sea cual sea la causa de tu dolor, la solución es mayor que la causa. Nuestras almas pueden encontrar descanso. ¿Dónde? Solo en Dios. Todos necesitamos ese descanso, y hay muchas herramientas y prácticas que pueden ayudarnos a alcanzarlo—como el Sabbat (descanso), la Escritura, el silencio y la soledad.

Pero, ¿cómo pasamos de la ansiedad al descanso? Confiar y obedecer (aunque luchemos con la duda).

Claro, suena simple, ¿verdad? Pero... ¿y si? ¿y qué tal si? La razón por la que comenzamos con la confianza es porque la vida es incierta. Tenemos temores. Podemos luchar con dudas. Pero podemos confiar porque nuestra esperanza no está en nuestras circunstancias, sino en nuestro Dios que nos guía a través de ellas.

El núcleo de la preocupación: tratar de controlar el mañana antes de confiar en Dios para el hoy.

Ser cristiano no significa que no te pasarán cosas malas. Significa que cuando sucedan, aún puedes encontrar gozo, paz y serenidad que permanecen. Y lo sabes en lo profundo de tu alma porque Dios es mayor que tus circunstancias.

“Y mi Dios proveerá a todas sus necesidades, conforme a las riquezas de su gloria en Cristo Jesús.” (Filipenses 4:19)

Pablo no dijo todos tus “deseos”, sino todas tus “necesidades”. Y algunos de ustedes ahora mismo pueden estar enfrentando ansiedad, preocupación y estrés donde necesitan desesperadamente que Dios traiga paz conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús.

“La presencia de la ansiedad es inevitable, pero la prisión de la ansiedad es opcional.” (Max Lucado)

Jesús habló de esto en su enseñanza conocida como el Sermón del Monte en Mateo 6. Y lo que aprendemos es que en la raíz de la preocupación está nuestro deseo de controlar lo que no podemos controlar. ¿Qué dijo Jesús? *“Por eso les digo: no*

se preocupen por su vida” (Mateo 6:25a, NVI). La palabra que Jesús usó para preocupación es merimnate, que en el Nuevo Testamento se usa tanto para preocupación como para ansiedad. Jesús dice que no retengamos ni abriguemos pensamientos de ansiedad sobre nuestra vida—qué comeremos, qué beberemos o qué vestiremos—porque la vida es más que esas cosas.

Ahora, si tienes dinero, normalmente no te preocupas por esas cosas, porque el dinero te da una sensación de control. Pero no se necesita mucho en este mundo para que esa sensación desaparezca. Y ahí es donde entra la preocupación. Son los “¿y si...?” que enfrentamos cada día. ¿Y si la economía colapsa? ¿Y si hay una guerra global que cause una crisis financiera?

Lo que Jesús nos enseña es: no traigas las preocupaciones de mañana al día de hoy. Mira lo que dice en el versículo 26: *“Miren las aves del cielo: no siembran ni cosechan ni almacenan en graneros, y aun así el Padre celestial las alimenta. ¿No valen ustedes mucho más que ellas?” (Mateo 6:26, NVI)*

En la raíz de la preocupación está la falta de confianza en la bondad de Dios.

- 5. Si fueras completamente honesto, ¿en qué estás confiando más que en Dios? ¿Eventos geopolíticos, gobiernos, mercados financieros estables, etc.?**

Lee Mateo 6:27-34.

Entonces, ¿cuál es el antídoto contra la preocupación? Mira el versículo 33: *“Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas.” (Mateo 6:33, NVI)*

“Busquen primero” es una expresión que también significa “correr tras”. Necesitamos correr tras Dios, porque la vida es difícil. Versículo 34: *“Por lo tanto, no se preocupen por el mañana, porque el mañana se preocupará por sí mismo. Cada día tiene ya sus propios problemas.” (Mateo 6:34, NVI)*

La vida es difícil. Cada día... Sin trabajo — difícil. Falta de dinero — difícil. Encajar en la escuela — difícil. Criar hijos — difícil. Pero Jesús dice: “Yo estaré contigo en las dificultades de hoy, y te esperaré mañana cuando llegue.”

Todos tenemos máscaras. Un día Dios nos restaurará y nos hará completos. Mientras tanto, hay una sanidad que Dios quiere traer a nuestras vidas.

Próximos pasos:

1. Pasa por el Centro de Recursos. [Cada semana presentaremos un nuevo recurso disponible. Esta semana: Ganando la batalla en tu mente.]

2. Visita e91church.com/counseling [Regístrate y usa el código “MASK” para obtener el descuento de la iglesia: una sesión de consejería gratuita.]

3. Asiste al grupo de proceso Detrás de la Máscara:

<https://e91church.churchcenter.com/registrations/events/3405286>