

# 8

## UNA PROMESA PARA LOS ANGUSTIADOS



### *Para romper el hielo*

- *¿Cuál ha sido el momento más angustioso de su vida?*
- *¿Cómo enfrentó la angustia en esa ocasión?*

### *Introducción*

Los expertos en salud mental nos sugieren estrategias para enfrentar la angustia:

1. **Evita tensiones y expresa lo que sientes.** Hablar de lo que le preocupa genera alivio y le puede ayudar mucho.
2. **Dedica tiempo para actividades que le gusten y aprende a disfrutar de los buenos momentos.** De esta forma le ayudará a ser más positivo y te dará energía para afrontar las situaciones adversas.
3. **Recuerda algunas situaciones difíciles que hayas afrontado y le llevaron a hacerte más fuerte emocionalmente. Cada situación que afrontamos tiene un aprendizaje,** así que cuanto menos tiempo pasemos en la derrota antes avanzaremos.
4. **Practica relajación.** Aprende a respirar profundo para aliviar los momentos de estrés.
5. **Reconocer que no puedes controlar todo.** Es cierto que no podemos controlar muchas cosas que nos suceden, pero si como lo afrontamos (como nos afecta). Experimentar las emociones es adecuado, pero dejar que controlen nuestra vida es perjudicial para nuestra salud psíquica.

- 6. Aumenta la actividad física y lleva unos hábitos de vida saludables.**  
Practicando ejercicio liberamos tensiones y nos relajamos a nivel físico y psíquico.

**La Palabra de Dios nos regala esta maravillosa promesa:** Este pobre clamó, y le oyó Jehová, Y lo libró de todas sus angustias. Salmo 34:6



## *Texto para el estudio*

*“Claman los justos, y Jehová oye, y los libra de todas sus angustias”.* **Salmo 34:17**

## *Interpretando el texto*

David vivió momentos de mucha angustia, tanto por sus pecados como por la persecución de sus enemigos. Su mismo hijo Absalón se rebeló contra él para arrebatarle el poder. Un día David sale de Jerusalén y sube el Monte de los Olivos con su familia, llorando porque un traidor ha tomado el poder y le ha echado de la ciudad de Dios. En estas circunstancias, David sabe que necesita dirección divina, y por ello clamó a Dios, y él le oyó, y lo libró de todas sus angustias.

## *Tema*

Cuando la angustia toca nuestra vida, vemos los problemas como gigantes que nos aplastan, nos quitan la calma y nos sentimos desfallecer, es cuando la Biblia nos dice que Dios es para nosotros nuestro alto refugio y fuerza; no hay otro camino sino buscar fervientemente al Señor en oración y él vendrá en nuestra ayuda; somos sus hijos y nos ama, y siempre cumplirá su propósito de amor en nosotros. No hay otra alternativa sino el acercarnos a Dios y abrazarnos a Él o nos perdemos en la desesperación.

Recordemos que la presencia de Dios anula la angustia. Jesús dijo: “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).

El Señor mira hacia ese rincón del alma angustiado y actúa con poder. Dios quiere y puede sustituir todas las angustias por gozo. La Biblia dice: "Claman los justos, y Jehová oye, Y los libra de todas sus angustias" (Salmo 34:17)

## *Conclusión*

Jehová será refugio del pobre, Refugio para el tiempo de angustia. Salmo 9:9

Muchas son las aflicciones del justo, pero de todas ellas le libraré Jehová. Salmo 34:19

Pero yo cantaré de tu poder, Y alabaré de mañana tu misericordia; Porque has sido mi amparo y refugio en el día de mi angustia. Salmo 59:16



- *Ofrezcan a la junta de Acción Local del barrio un programa que beneficie a la comunidad del sector. (Escuela de padres, Expo-salud, Expo-familia, etc.)*