

---

Matutina para Adultos | Martes 12 de Diciembre de 2023 | ¿Cómo te mantendrías firme?

### Descripción



## ¿Deja tus preocupaciones al Señor, y Él te mantendrá firme?

¿Deja tus preocupaciones al Señor, y Él te mantendrá firme? (Salmo 55:22, DHH).

En un artículo publicado en 2021, el doctor Stephen Porges, profesor de Psiquiatría de la Universidad de Carolina del Norte, dice que "el cuerpo y el cerebro se comunican entre sí, porque se regulan mutuamente". Esta información está en completa armonía con lo que Elena de White dijo en 1905: "Se debería dar realce a la influencia que tiene la mente sobre el cuerpo y este sobre aquella" (La educación, p. 197). La investigación del doctor Porges se basa al hecho de que la ansiedad no es solo un estado mental, sino una afección que está en nuestro cuerpo, en nuestro sistema nervioso. Así que, al combinarse la mente y el cuerpo, encuentran formas de justificar, perpetuar y darle sentido a esa ansiedad que nos deshace el alma.

Según el doctor Porges, "mediante el uso de las estructuras cerebrales superiores memoria, asociaciones, aprendizaje previo, aprendizaje contextual" fabricamos narrativas de preocupación que atribuyen la fuerza impulsora a un factor externo que, literalmente, nos mantiene en este estado. A la mayoría de las personas les resulta difícil separar la ansiedad de la perturbación física, pero es posible: la ansiedad es una narrativa personal que creamos ante un estado de amenaza, para justificar por qué nos sentimos mal. Entonces, ¿cómo podemos cambiar esa narrativa? Porges sugiere que hemos de reeducar nuestro sistema nervioso, no solo tratando de eliminar lo que nos pone ansiosos, sino dándole "señales de seguridad" a nuestro sistema nervioso.

Cuando nos invaden el desaliento y la angustia, hay quienes buscan "señales de seguridad" en fuentes inseguras. Si queremos darle a nuestra mente y a nuestro cuerpo genuinas fuentes de seguridad, lo mejor es fijar nuestra atención en las maravillosas promesas divinas: "Deja tus preocupaciones al Señor, y Él te mantendrá firme" (Sal. 55:22, DHH). "Depositén en Él toda ansiedad, porque Él cuida de ustedes" (1 Ped. 5:7, NVI). "No anden afligidos, buscando qué comer y qué beber. Porque todas estas cosas son las que preocupan a la gente del mundo, pero ustedes tienen un Padre que ya sabe que las necesitan" (Luc. 12:29, 30, DHH). "Confírmense con lo que ahora tienen, porque Dios ha dicho: "No te desampararé, ni te abandonaré" (Heb. 13:5, RVC).

**Dios nos mantendrá firmes, nos cuidará, sabe lo que necesitamos y no nos desampará. Son promesas que nos dan muchas señales de seguridad.**

235 Stephen Porges, "The Anatomy of Calm", *Psychology Today* (septiembre-octubre 2021), pp. 38-40.