

---

Matutina para Menores | Lunes 04 de Diciembre de 2023 | Estrés

## Descripción



## Estrés

“Confiar en un traidor en momentos de angustia es como andar con una pierna rota o comer con un diente picado” (Proverbios 25:19).

En la Biblia aparece más de cien veces la palabra “angustia”. Al estudiar a los personajes bíblicos que padecieron este sentimiento, podemos notar que ellos estuvieron bajo presión. Algo similar a lo que ahora se conoce como “estrés”.

En nuestros días, a pesar de todos los dispositivos móviles, Internet, automóviles veloces y una variedad de electrodomésticos que nos facilitan la vida, las personas tienen un alto nivel de tensión o estrés.

El estrés se produce en nuestra mente como resultado de nuestros pensamientos y preocupaciones. Pero ¿qué hacer cuando estás preocupado o estresado por algo? ¿A quién se lo cuentas? ¿En quién confías? El versículo de hoy dice que confiar en un traidor (o sea, una persona que no es de confianza) en medio de una situación difícil es lo peor que puedes hacer.

El apóstol Pablo escribió: “No se aflijan por nada, sino preséntenselo todo a Dios en oración; pídanle, y denle gracias también. Así Dios les dará su paz, que es más grande de lo que el hombre puede entender; y esta paz cuidará sus corazones y sus pensamientos por medio de Cristo Jesús” (Fil. 4:6, 7).

Lo que Pablo quiere decir es que no debes preocuparte por tus dificultades ni pensar mucho en los problemas, o tratar de resolverlos tú solo; al contrario, debes contarle a Dios lo que te pasa, confiando en que él actuará para solucionar cualquier dificultad que enfrentes, y él te dará su paz.

**¿Estás pasando por una situación que te genera estrés? ¿Necesitas que Dios te dé su paz y cuide tus pensamientos por medio de Jesús? Habla con él como hablarías con un amigo, sé sincero y no te guardes nada, él te dará la paz que necesitas.**