

ESTUDIO BIBLICO, CONSEJOS PARA SUPERAR LAS CRISIS, I PARTE: LAS CRISIS A NIVEL PERSONAL.

TEXTO: SALMO 119:28

Este día comenzamos una nueva serie de estudios Bíblicos enfocados en aprender por medio de la palabra de Dios algunos consejos sabios para superar las crisis de la vida, los cuales serán de bendición para que podamos superar esta crisis actual que todos estamos viviendo, así como las otras crisis que en la vida enfrentamos.

Hoy nos enfocaremos en los consejos para superar las crisis que enfrentamos a nivel personal, individual, es decir esas crisis que enfrentamos tanto por las circunstancias que nos rodean como también por lo que estamos experimentando en nuestro interior. Es importante que comprendamos que a nivel personal existen diferentes tipos de crisis:

PRIMERAMENTE, encontramos las **CRISIS DE VIDA**, que son las que están relacionadas con las diferentes etapas que todos pasamos a lo largo de la vida, es decir que son cambios previsibles que siempre nos plantean nuevos desafíos, entre las más comunes crisis de la vida encontramos : la crisis de la adolescencia, de la mitad de la vida y de la tercera edad, pero tenemos que saber que no todas las personas viven estos cambios como una crisis.

EN SEGUNDO LUGAR están las **CRISIS SITUACIONALES**, estas son las que son causadas por situaciones imprevistas y repentinas que representan un cambio para el que no estábamos preparados, tales como la pandemia que estamos viviendo, la cuarentena, y también situaciones como el divorcio, la aparición de una enfermedad grave, la muerte de una persona querida, la pérdida del trabajo, etc.

¿CÓMO PODEMOS DARNOS CUENTA QUE ESTAMOS ENFRENTANDO UNA CRISIS PERSONAL?

- Cambios negativos en nuestro estado de ánimo.
- Experimentar síntomas físicos y psicológicos de ansiedad.
- Pérdida de motivación y desánimo
- Sensación de miedo, irritabilidad e impaciencia.
- Evitamos relacionarnos con otras personas.
- Insomnio

- Sentimientos de baja autoestima.

Todos en algún momento de nuestra vida vamos a enfrentar alguna de estas crisis, es por eso que tenemos que saber cómo superarlas con la ayuda de Dios, vemos entonces algunos consejos para superar las crisis personales:

I) TENEMOS QUE HABLAR CON DIOS CON SINCERIDAD, TENEMOS QUE ABRIR NUESTRO CORAZÓN DELANTE DE DIOS PARA RECIBIR SU CONSUELO Y FORTALEZA (1 SAMUEL 1:15-18)

Ana era una mujer que estaba pasando por una crisis personal, su corazón estaba triste, enojado y herido, y por eso ella tomó la mejor decisión: Derramar su corazón delante del Señor, ella habló con sinceridad con Dios, y permitió que el Señor sanara su corazón y la fortaleciera, por eso ya no estuvo más triste.

Si de algo podemos estar seguros es que Dios nos conoce, y nos comprende, él está esperando que nosotros vengamos a él para consolarnos y fortalecernos con su fuerza **(Isaías 40:29)**

Tenemos que dejar que nuestro Dios hable a nuestra vida por medio de su palabra, pues sus palabras son el consuelo para el corazón triste y angustiado **(Salmo 119:49-50)**

II) TENEMOS QUE VER ESTOS TIEMPOS DE CRISIS COMO TIEMPOS DE APRENDIZAJE Y DE CRECIMIENTO PARA NUESTRA VIDA (ISAÍAS 48:17)

En los tiempos de crisis el Señor nos enseña a ser pacientes, a depender de él, a ser humildes, a ser agradecidos, a tener contentamiento en el corazón, estos son aprendizajes que seguramente en otras circunstancias no tendríamos.

Igualmente estos tiempos de crisis son tiempos en los cuales el Señor nos ayuda a crecer en fe, en amor, en comunión con él y también a crecer para ser mejores padres, mejores esposos, mejores hijos e hijas.

Estos tiempos de crisis son tiempos para crecer y madurar, para ya no tomar actitudes infantiles para enfrentar los problemas, sino para enfrentarlos con sabiduría, pidiendo la guía de nuestro Dios **(1 Corintios 13:11)**

III) CUANDO NO PODEMOS CAMBIAR LAS CIRCUNSTANCIAS SIEMPRE PODEMOS CAMBIAR NUESTRA ACTITUD ANTE LAS CIRCUNSTANCIAS (1 TESALONICENSES 5:18)

Tenemos que reconocer que en muchos casos lo que nos está afectando no es tanto la situación o la circunstancia que estamos viviendo sino la actitud con la que lo estamos enfrentando.

Una actitud negativa nos hace murmurar, quejarnos de todo y nos hace mantenernos enojados y amargados.

Nos hace enfocarnos en lo que no tenemos, en lo que nos hace falta, en lo que hemos perdido, en lo que otros tienen y nosotros no, en lo que ya no podemos hacer, a los lugares donde no podemos ir, etc.

Es por eso que la palabra de Dios nos llama a dar gracias en todo, es decir a cambiar nuestras quejas por agradecimiento, nuestras palabras negativas por palabras de FE.

IV) NO CAIGAMOS EN EL ERROR DE CUESTIONAR A DIOS, CONFIEMOS EN SUS PLANES Y PROPÓSITOS, Y EN SU AMOR PARA NOSOTROS (ISAIAS 55.8-9)

Muchos de nosotros cuando pasamos por los tiempos de crisis caemos en el error de cuestionar a Dios, nos dedicamos a buscar respuestas a todos nuestros ¿Porque?. **(Isaias 45:9)**

Pero tenemos que saber que nuestro Dios en su palabra ya nos dejó claro que sus pensamientos no son nuestros pensamientos ni sus caminos nuestros caminos, que no nos corresponde a nosotros cuestionar sino confiar en su sabiduría, y en su amor por nosotros.

Tenemos que confiar que nuestro Dios sabe lo que está haciendo aunque no lo comprendamos, sus planes no son de maldad, sino de bien para nosotros **(Jeremías 29:11)**