Ansiedad y temor

¿Qué nos dice Dios?

Yicell de Ortiz

Ansiedad y temor

¿Qué nos dice Dios?

Yicell de Ortiz

COPYRIGHT © 2025 Por Yicell Ortiz

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Esta serie de escritos puede ser reproducida e impresa siempre
con el propósito de que sea para edificación espiritual
para la gloria de Dios.

Escrito por:

Yicell De Ortiz

@yicelldeortiz en Instagram y Facebook

Publicado por RTM Estados Unidos
P.O. Box 8700
Cary, NC 27512-8700
1-800-880-5339
rtm@transmundial.org
www.transmundial.org

“Estas cosas les he hablado para que en Mí tengan paz. En el mundo tendrán aflicción; pero confíen, Yo he vencido al mundo”.

Juan 16:8

Introducción

El temor y la ansiedad forman parte de nuestras vidas. Todas hemos experimentado en algún momento temor y ansiedad.

Y si nos centramos en la ansiedad, sabremos que se encuentra en los libros sobre salud mental, por ejemplo el DSM-5 nos dice que la ansiedad se manifiesta interiormente y también físicamente. Se caracteriza principalmente por el miedo y la preocupación excesiva, que a menudo se sienten de forma anticipatoria, hacia amenazas percibidas en un futuro.

Aunque la ansiedad es una respuesta normal ante el peligro, puede volverse negativa cuando involucra una preocupación excesiva y persistente que puede ser debilitante.

Ciertamente puede ser diagnosticada medicamente si cumples con algunos síntomas, como, por ejemplo, preocupación excesiva por más de seis meses, dificultad para manejar esa preocupación, fatiga, irritabilidad, dificultad para dormir, entre otros síntomas.

El temor, sin embargo, es una emoción que está dentro de la normalidad hasta cierto punto. Es una sensación innata; es una respuesta que surge de amenazas o peligros. Y sirve con el propósito de mantenernos "a salvo".

Pero el miedo contribuye y es un canal para la preocupación y la ansiedad, y ahí es donde se vuelve inapropiado cuando tenemos esos pensamientos que nos consumen.

La ansiedad puede ser definida como un estado de incertidumbre, duda y preocupación excesiva por el futuro.

Aunque la Biblia usa diferentes palabras para definir este estado, por ejemplo, *afán*, *preocupación*, su fundamento es el mismo: una disposición de extrema inquietud sobre el futuro.

Por lo que, entendemos que no toda ansiedad es negativa y pecaminosa porque de forma saludable y normal es una

reacción física ante una amenaza y peligro real que nos empuja a protegernos y a tomar decisiones que preserven nuestra vida.

Algunas estadísticas que encontré en internet sobre las mujeres, es que somos más propensas que los hombres a padecer ansiedad. Aquí en Estados Unidos el 19.1% que ha sido diagnosticado con ansiedad, la mayoría son mujeres. La ansiedad tiene una prevalencia de un 10% en las mujeres y un 5% en los hombres.

La ansiedad, una vez en nosotras, afecta nuestros comportamientos, creencias, deseos y conductas. A la vez, la ansiedad se potencializa en nuestro físico y es algo que afecta la persona por completo.

Algo que viene manifestándose con la ansiedad es que nos invita a aislarnos y a crear una atmósfera de "control", con el fin de producir una vida "tranquila".

Pero lamentablemente, la paz no es "tener una vida tranquila". La paz es tener un alma tranquila. Pues la paz es un regalo de Jesús, sin importar lo que esté sucediendo en nosotras y a nuestro alrededor. Nada puede sacarnos de la paz que viene de Cristo.

“...no se turbe su corazón

ni tenga miedo...”

Juan 14:27c

Algunas realidades con respecto a la ansiedad

Desde la perspectiva del Evangelio, la ansiedad es vista como una lucha real que afecta a los creyentes, pero también como un área donde Dios provee consuelo, dirección y solución. En la Biblia, está lo que necesitamos para entender cómo debemos abordarla teniendo como base una buena y fortalecida relación con Dios.

Vivimos en un mundo lleno de pecado, lleno de peligros potenciales. El miedo y la ansiedad nos acosan, nos describen y hasta nos dan identidad.

Lo segundo es que hay factores específicos que nos generan ansiedad, por ejemplo, las mujeres que vamos a vivir a otros países generamos ansiedad por que tenemos que adaptarnos al nuevo país. Los desafíos migratorios relacionados con el estatus legal y la discriminación a la que nos enfrentamos.

También los roles que desempeñamos en ciertos tiempos nos generan ansiedad, por ejemplo, el trabajo, matrimonio, hijos, relaciones, asuntos propiamente de nosotras las mujeres, etc.

Cuando actuamos en ansiedad, afectamos a todos a nuestro alrededor.

Cuando estamos ocupadas en nuestra ansiedad, todo se trata de nosotras (Cuando decimos "pobre de mí", estamos teniendo una mentalidad egoísta).

Uno de los principales objetivos usados por el enemigo, es que nos saca de nuestro "presente" y nos mantiene preocupadas de nuestro futuro.

Notemos que la ansiedad es imaginar un futuro sin la gracia y el amor de Dios.

En nosotras está la decisión de si queremos estar ansiosas y vivir en incredulidad o si vivimos mirando a Cristo con fe.

Tampoco olvidemos que la ansiedad surge de un enfoque excesivo en mí misma.

Aunque la ansiedad sea una respuesta “natural” no debe dominar nuestras vidas.

La más importante realidad es que en la Biblia hay más de 300 referencias al temor y la ansiedad en sus diferentes manifestaciones. ¿Por qué será esto? Pues porque Dios sabe nuestra tendencia hacia ella, en medio del pecado y el mundo.

“¿Quién de ustedes, por ansioso que esté, puede añadir una hora al curso de su vida?”

Mateo 6:27

Respuesta bíblica al temor y la ansiedad

Ahora la invito a considerar lo que dice la Biblia sobre la ansiedad y cuando puede volverse pecaminosa. Entiendo que la Biblia no presenta la ansiedad como un “problema”, pero sí la presenta como una oportunidad para acercarnos a Dios, conocerlo más, para depender, esperar en Él y alimentar nuestra fe.

Dios no quiere que sucumbamos ante la ansiedad, y que ella nos defina y nos controle, haciendo de nosotras marionetas y que respondamos a sus demandas.

Dios nos menciona la ansiedad o alguna de sus manifestaciones, pero también siempre nos presenta qué debemos hacer ante ella. Él nos dice cómo podemos librarnos de ella. Hay suficiente gracia para anteponernos a los tiempos de ansiedad.

Lo que la Biblia dice es que tienes que recordar quién es Dios y lo que Él provisto para ti. La razón por la que no debes estar ansiosa es porque el Padre celestial tiene cuidado de Su creación y tú tienes un gran valor delante de Dios.

"Por eso les digo, no se preocupen por su vida, qué comerán o qué beberán; ni por su cuerpo, qué vestirán. ¿No es la vida más que el alimento y el cuerpo más que la ropa? Miren las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros, y sin embargo, el Padre celestial las alimenta. ¿No son ustedes de mucho más valor que ellas?".

Mateo 6:25-26

Literalmente, la Biblia nos llama a no dar paso a la ansiedad.

"Por tanto, no se preocupen, diciendo: ¿Qué comeremos? o ¿qué beberemos? o ¿con qué nos vestiremos? Porque los gentiles buscan ansiosamente todas estas cosas; que el Padre celestial sabe que

ustedes necesitan todas estas cosas. Pero busquen primero Su reino y Su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas. Por tanto, no se preocupen por el día de mañana; porque el día de mañana se cuidará de sí mismo. Bástenle a cada día sus propios problemas". Mateo 6:31-34

Jesús mismo nos dice en Lucas 12:29:

"Ustedes, pues no busquen qué han de comer, ni qué han de beber, y no estén preocupados".

Si la Palabra nos advierte a no vivir en ansiedad, es porque Jesús sabía que íbamos a estar involucradas de manera activa con la ansiedad y sus manifestaciones. Y Jesús sabía también que nuestras mentes y emociones estarían involucrados de manera directa.

En nuestro egoísmo por centrarnos en nosotras mismas, nos es necesario volver nuestro enfoque a la verdad de la Palabra de Dios y a la verdad de Su carácter y volver a recordar quiénes somos en Cristo. Esto nos ayuda a dejar de pensar en nosotras mismas y nos permite recordar que no estamos solas y que nos espera un futuro lleno de gracia en Él.

Solemos mayormente preocuparnos por las cosas incorrectas. Nuestra ansiedad viene de buscar desesperadamente aquello que nosotras creemos que va a satisfacernos.

En medio de nuestro temor y ansiedad, necesitamos varias cosas:

- Creer, tener fe.
- Poner a Cristo en el centro.
- Crecer en el entendimiento del carácter de Dios para que podamos fortalecer nuestra fe en Él.
- Dejar de poner nuestra fe en las cosas del mundo, las cosas terrenales, temporales y enfocarnos en Cristo, la provisión, el regalo de Dios.

¿Qué dice Dios sobre nuestra ansiedad?

"…echando toda su ansiedad sobre Él, porque

Él tiene cuidado de ustedes".

1 Pedro 5:7

Cuando la Biblia nos dice, en 1 Pedro 5:6-7:

"Humíllense, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que Él los exalte a su debido tiempo, echando toda su ansiedad sobre Él, porque Él tiene cuidado de nosotros".

Nos dice, que para prevenir tiempos de ansiedad o que Dios pueda obrar en mí ansiedad, es necesario que nos humillemos ante Él. ¿Cómo se ve esta humillación? Pues cuando yo reconozco la soberanía de Dios, Su Poder, cuando dependo de Él, me someto a Su Voluntad y vivo en rendición total a Él. No dando lugar al orgullo, a mis deseos de controlar, a mi falta de confianza y al temor que genero cuando las cosas no van como deseo.

Cuando nos dice, Filipenses 4:6 (NTV):

"Por nada estén afanosos, antes bien, en todo, mediante oración y suplica con acción de gracias, sean dadas a conocer sus peticiones delante de Dios. Díganle a Dios lo que necesitan y denle gracias por todo lo que él ha hecho".

Dios quiere evitarnos los afanes los cuales producen ansiedades, nos dice que mejor vayamos delante de Él, oremos y demos gracias.

Dios nos da una "Advertencia contra la ansiedad" en Lucas 12:22-33, en donde Jesús les dice a Sus discípulos, que "no se preocupen por sus vidas, qué comerán, ni por sus cuerpos, qué vestirán…"

Les dice que nuestro Padre sabe nuestras necesidades, que por lo tanto busquen Su reino y todas esas cosas serán añadidas.

La Palabra de Dios nos presenta las causas por las cuales caemos en ansiedad y nos lleva a darnos cuenta que no tenemos razón para estar en temor y ansiedad.

Dios nos llama a reaccionar de maneras diferentes ante nuestro temor y nos enseña en Su Palabra el temor de modo apropiado que es el temor reverente a Él.

Dios nos advierte que no estemos ansiosas, pues la ansiedad revela aspectos negativos como hijas de Dios.

Nos revela:

- Una fe débil
- Falta de gozo
- Falta de oración
- Una relación con Dios distante
- Distracción con las cosas del mundo

¿Por qué la ansiedad puede ser pecaminosa?

La ansiedad puede tener componentes pecaminosos, porque a la luz del evangelio cuando no se lleva a Dios, se convierte en una actitud persistente de desconfianza en Dios y una forma de vida que refleja una fe debilitada. Y esto involucra 100 por ciento nuestras mentes. La ansiedad inicia con pensamientos intrusivos y esos pensamientos nos llevan a

actitudes pecaminosas constantemente, volviéndose en un estilo de vida, por ejemplo:

- **Dudas** (Sobre Dios, Cristo, el Espíritu Santo. Dudas sobre Su poder, Su amor, el sacrificio de Cristo, la veracidad de la Biblia, Su cuidado, etc.)

- **No dependencia de Dios** (Es cuando vivimos en autosuficiencia, con nuestras propias fuerzas, recursos y sabiduría. Es no confiar en Dios ni en Su voluntad).

- **Control** (Es ser una mujer controladora, creyendo saber lo mejor para sí misma. Es una necesidad de manejar o dirigir las circunstancias y a las personas, es cuando intentamos alinear todo a nuestro criterio).

- **Perfeccionismo** (Es exigencia excesiva, es miedo al fracaso, a equivocarse, es buscar valor y aprobación en el desempeño, es poner tu identidad en las cosas que haces).

- **Idolatría** (Que es todo lo que ocupa el lugar de Dios en nuestros corazones, cuando no conocemos a qué Dios le servimos, cuando no dejamos que Él, Su Palabra, carácter y amor llenen la necesidad de nuestros deseos

y ponemos por encima nuestros anhelos y es ahí cuando Dios ya no nos satisface).

- **Desánimo** (Que viene, por ejemplo cuando nuestras expectativas no fueron cumplidas, cuando ponemos nuestra mirada en las circunstancias, cuando fracasamos, cuando nos cansamos y agotamos por depender de nuestras propias fuerzas).

- **Queja** (Es una expresión de insatisfacción, es descontento e incredulidad. Cualquier queja se traduce a quejas contra Dios y es una falta de gratitud).

- **Incredulidad** (Es falta de fe, cuando no creemos en Sus promesas, nos estanca espiritualmente, es desconfianza y nos impide vivir una vida abundante y a plenitud).
- Etc.

La ansiedad se vuelve pecaminosa cuando empezamos inclusive a cuestionar a Dios y Su carácter amoroso y bondadoso.

La ansiedad se vuelve pecaminosa cuando empezamos a dudar de Dios y lo que realmente Él representa para nosotras, que es un Padre que cuida de Sus hijas.

Cuando somos presa de nuestros pensamientos, se da lugar a deseos pecaminosos que nos alejan de Dios, con ideas de controlar todo. Nos aleja de la oración y olvidamos la dependencia hacia Dios, Su voluntad y la soberanía de Dios en nuestras vidas. Esto genera aún más ansiedad, pues nos damos cuenta que no podemos controlar nada.

"...y de conocer el amor de Cristo que sobrepasa el conocimiento, para que sean llenos hasta *la medida de* toda la plenitud de Dios".

Efesios 3:19

Cristo en nuestra ansiedad

No podemos evitar que nuestras mentes den paso a la ansiedad, pero **sí podemos impedir que estos pensamientos hagan raíces en nuestros corazones y nos hagan pecar.**

Pero una vez ya la ansiedad está en nosotras, nos es necesario recordar varias cosas:

- Que Dios tiene un plan para nuestras vidas, y Él nos guiará según ese plan. Nos encaminará y nos dirigirá de manera perfecta, además de que Su voluntad en nuestras vidas es buena, agradable y perfecta.

- Que Cristo debe estar en el centro de nuestras mentes, corazón y vida. Él debe tener el centro de nuestro ser. Una vez allí **nos es necesario aprender a mirar a Cristo en cada situación que nos acontece y esto es algo de toda la vida. Cuando nuestras preocupaciones empiezan a dominarnos, es una señal de que necesitamos reenfocar nuestro corazón y reubicar a Cristo en Su lugar.**

"Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia". Juan 10:10

En otras palabras:

- Cristo es quien transforma nuestra manera de vivir.
- Cristo es quien es capaz de llenar nuestro corazón.
- Con Cristo en el centro, podemos poner en orden nuestras vidas.
- Con Cristo en el centro, podemos tomar decisiones sabias y tener prioridades en orden.

  Con Cristo en el centro, vivimos en plenitud y con serenidad. Todo toma su lugar.

En medio de nuestra ansiedad, aprendamos que:

Cristo sabía que íbamos a padecer ansiedad.

- A lo largo de los Evangelios, Cristo reconoció la realidad del sufrimiento humano y las dificultades emocionales que las personas enfrentarían, incluyendo la ansiedad. Cristo, en Su amor y sabiduría, nos ofreció consuelo y guía sobre cómo tratar nuestras preocupaciones.

- Cristo entendió nuestra naturaleza humana. Él experimentó la ansiedad humana en el jardín del Getsemaní, enfrentando Su inminente crucifixión. Experimentó angustia profunda, orando a Dios con sudor como gotas de sangre (Lucas 22:44).

Cristo comprendió el dolor emocional, incluyendo el estrés, como parte de la condición humana.

Cristo llevó esas ansiedades a la Cruz.

- Y esto es un principio fundamental en el Evangelio. Aunque la Biblia no utiliza específicamente la palabra "ansiedad" en este contexto, el concepto de que Cristo llevó nuestras cargas incluye nuestras preocupaciones y la ansiedad está claramente presente.

- Cristo nos ofrece Su compañía y la provisión del Espíritu Santo en medio de la ansiedad.

- Cristo nos ayuda y nos da enseñanzas específicas y respuestas en Su Palabra para que no vivamos en ansiedades.

- La paz de Cristo supera toda ansiedad.

“¡Tú guardarás en perfecta paz a todos los que confían en ti, a todos los que concentran en ti sus pensamientos!”

Isaías 26:3 (ntv)

Dios nos dará descanso

Algo que viene manifestándose con la ansiedad, es que nos invita a través de nuestros pensamientos y actitudes a aislarnos y a crear una atmosfera de “control”, con el fin de producir una vida tranquila.

Pero lamentablemente, la paz no es “tener una vida tranquila”, la paz es un alma tranquila. Pues la paz es un regalo de Jesús, sin importar lo que esté sucediendo en nosotras y a nuestro alrededor. Nada puede sacarnos de la paz que viene de Cristo.

El descanso en Dios es un principio fundamental en la vida cristiana, especialmente cuando nos enfrentamos a la ansiedad.

La paz que necesitamos es la que aprendemos a sostener con la Palabra de Dios y en oración frente a lo que nos preocupa.

Es aquí donde aprendemos que no podemos “arreglarnos a nosotras mismas, no podemos protegernos”.

La Biblia nos dice que podemos descansar. Él nos invita a entrar y apoderarnos de la paz perfecta que solo Jesús nos puede dar.

¿Qué nos ofrece nuestro Padre?

- **Nos da una promesa de descanso en Cristo.**

Mateo 11:28-30: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga."

Cristo no solo nos llama a dejar nuestras cargas, sino que nos da un descanso verdadero y profundo.

- **Ser nuestro refugio y fortaleza.**

Salmos 46:1-3: "Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones. Por tanto, no temeremos aunque la tierra sea removida."

En medio de las tormentas de la vida, podemos confiar en que Dios es inamovible y está con nosotras.

- **A Cristo para calmar el mar de nuestra ansiedad.**

Marcos 4:39 "Jesús se levantó, reprendió al viento y dijo al mar: «¡Cálmate, sosiégate!». Y el viento cesó, y sobrevino una gran calma…"

En medio de las circunstancias más tormentosas y desafiantes, incluyendo las emociones relacionadas con la ansiedad, Cristo está en medio de ellas. Este acto de calmar la tormenta es un símbolo poderoso de cómo Cristo puede calmar las aguas agitadas que nos producen ansiedad y miedo. Al igual que los discípulos, nosotras también podemos confiar en que, aunque las tormentas de la vida sean intensas, Cristo tiene el poder sobre ellas.

- **Una invitación a la confianza plena en Su Soberanía.**

Esto nos permitirá ver la vida desde Su perspectiva.

- **Al Espíritu Santo como Consolador.**

Romanos 8:26 dice: "Y de igual manera el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad…"

El Espíritu Santo habita en nosotras como creyentes. Es nuestro Consolador, nos da fuerzas y consuelo en medio de la ansiedad,

ayudándonos a orar y confiar en que Dios está trabajando en nuestras vidas.

- **Una invitación a rendirnos totalmente a los pies de Cristo.**

Gálatas 2:20 dice "Con Cristo he sido crucificado, y ya no soy yo el que vive, sino que Cristo vive en mí…"

Es un acto de fe y obediencia que implica entregar completamente nuestras preocupaciones y cargas a Él, confiando en que Él tiene el control y que Su paz es suficiente para cubrir nuestras vidas. Esto será necesario para la libertad que necesitamos. La rendición nos permite experimentar a Cristo, como Pablo.

- **Paz que sobrepasa todo entendimiento.**

Juan 14:27: "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."

La paz que Cristo ofrece no depende de nuestras circunstancias, sino de Su presencia constante.

- **Compañía. La ansiedad es mejor tratarla cerca del cuerpo de Cristo y no en soledad.**

2 Corintios 1:4c "…para que también nosotros podamos consolar a los que están en cualquier aflicción, dándoles el consuelo con que nosotros mismos somos consolados por Dios".

Hebreos 10:24: "Consideremos cómo estimularnos unos a otros al amor y a las buenas obras…"

La Biblia enfatiza la importancia de la comunidad y el apoyo mutuo en tiempos de dificultades, como la ansiedad. La iglesia está diseñada para ayudarnos a llevar nuestras cargas, incluyendo situaciones difíciles como la ansiedad. El apoyo de otros creyentes puede ayudarnos a recordar las promesas de Dios, orar juntos y obtener consuelo en momentos de dificultad.

La ansiedad puede sentirse abrumadora, pero Dios ha diseñado la iglesia como un lugar de apoyo mutuo donde los creyentes pueden encontrar consuelo, compañía y oración.

¿Cómo llevamos todo esto a la práctica?

RECONOCIENDO nuestras emociones y llevándolas a Cristo. No debemos negar o minimizar nuestras emociones.

Salmos 62:8: "Confiad en él en todo tiempo, oh pueblos; derramad delante de él vuestro corazón."

RENOVANDO nuestra mente con la Palabra de Dios. La ansiedad se silencia al recordar y meditar en las promesas de Dios.

Filipenses 4:6-7: "Por nada estéis afanosos...".

Isaías 41:10: "No temas, porque yo estoy contigo."

DESCANSANDO en la soberanía de Dios. Nuestra paz proviene de saber que Dios es soberano y amoroso.

Romanos 8:31-39: "Nada nos separará del amor de Dios en Cristo."

Aunque nuestras circunstancias cambien, el amor de Dios es constante.

ADORANDO también silenciamos la ansiedad. La gratitud y la devoción a Dios le dice a nuestra ansiedad hasta aquí has llegado. Una actitud y un corazón abierto a la alabanza y a la adoración reorienta nuestras mentes y nos recuerda las verdades del evangelio. Así no tendremos espacio para las mentiras que nos trae la ansiedad.

1 Tesalonicenses 5:16-19: “Estén siempre gozosos. Oren sin cesar. Den gracias en todo, porque esta es la voluntad

de Dios para ustedes en Cristo Jesús. No apaguen el Espíritu".

FORTALECIENDO nuestra fe. Un remedio para ansiedad pecaminosa y el temor es la fe. En un mismo corazón es difícil que puedan permanecer juntos. Echemos sobre Dios todo lo que nos quiere sumergir en el pecado.

1 Crónicas 16:11: "Busquen al Señor y Su fortaleza; Busquen Su rostro continuamente".

CONSTRUYENDO una comunidad de fe que soporte y anime. La iglesia local es un lugar donde podemos encontrar apoyo y ánimo.

Gálatas 6:2: "Sobrellevad los unos las cargas de los otros."

Algunas recomendaciones para la vida diaria

DE GRACIAS en todo. (1 Tesalonicenses 5:18)

PONGA LA MIRA en las cosas de arriba, no en las de la tierra. (Colosenses 3:2)

MEDITE EN TODO lo que es verdadero, todo lo digno, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo honorable… y el Dios de paz estará con ustedes. (Filipenses 4:8-9)

- Establecer un tiempo diario con Dios.
- Leer la Biblia y orar cada día para fortalecer nuestra fe.
- Practicar el agradecimiento en todo: Vivir en gratitud. Hacer listas de gratitud.

- Recordar que somos peregrinas en este mundo y nuestra esperanza está en Cristo.
- Mantener un enfoque en lo eterno.
- Buscar apoyo en la comunidad.
- Reconocer que en algunos casos, la ansiedad requiere apoyo adicional de consejeros cristianos o profesionales.

“Estén quietos, y sepan

que Yo soy Dios...”

Salmos 46:10

La ansiedad, una vez en nosotras, afecta nuestros comportamientos, creencias, deseos y conductas, pero Cristo nos ayuda y nos da enseñanzas específicas y respuestas en Su Palabra para que no vivamos en ansiedades.

Así como también nos ofrece Su compañía y la provisión del Espíritu Santo.

PARA CONTACTO

www.yicelldeortizblog.com

@yicelldeortiz en Instagram y Facebook