

# *Cuando el mañana invade el corazón...*

*Cómo enfrentar la tristeza, la frustración y el temor  
anticipatorio sin negar el dolor.*

Por Luis Felipe Torres Muñoz - Agosto 2026

**Versículo clave:** «Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús» (**Filipenses 4:6-7, RVR1960**).

## **Proposición central**

Cuando el dolor presente y el temor al futuro asedian el corazón, Dios no nos llama a fingir bienestar, sino a permanecer en Cristo, llevarle peticiones concretas, disciplinar la mente con la verdad y recibir ayuda dentro de su comunidad.

## **Objetivos del mensaje**

Al terminar, cada uno deberá:

1. Distinguir el dolor legítimo de la preocupación que intenta vivir hoy sufrimientos que todavía no existen.
2. Entender que el gozo «en el Señor» puede coexistir con lágrimas, cansancio y duelo.

3. Convertir pensamientos repetitivos en peticiones específicas, agradecimiento y obediencia presente.
4. Evaluar sus pensamientos por el criterio de **Filipenses 4:8**, especialmente cuando confunden posibilidades con hechos.
5. Reconocer cuándo la tristeza o la ansiedad requieren acompañamiento pastoral y evaluación profesional.

## Palabras clave

1. **Afanosos** — *merimnáō* (μεριμνάω): preocuparse, estar ansioso o cuidar. El contexto decide si se trata de cuidado responsable o de inquietud indebida; el mismo verbo describe positivamente el interés de Timoteo por los filipenses (**Filipenses 2:20**)<sup>2</sup>.
2. **Paz** — *eirēnē* (εἰρήνη): en este contexto, la paz procedente de Dios que se opone a la ansiedad y custodia la vida interior; no equivale a la ausencia inmediata de problemas<sup>3</sup>.
3. **Guardar** — *phroureō* (φρουρέω): guardar, proteger, custodiar. Pablo emplea una imagen de protección para el corazón y los pensamientos «en Cristo Jesús»<sup>3</sup>.
4. **Pensad** — *logízomai* (λογίζομαι): considerar, ponderar, dejar que la mente se ocupe deliberadamente de algo<sup>4</sup>.

## Tabla comparativa

| Experiencia                       | Respuesta que agrava la carga                                  | Respuesta bíblica responsable                                                                                   |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tristeza por una pérdida real     | Negarla, avergonzarse por llorar o aislarse                    | Lamentar ante Dios y permitir que otros acompañen (Salmo 42; Romanos 12:15)                                     |
| Frustración laboral o sentimental | Convertir un revés en una sentencia sobre toda la vida         | Nombrar el hecho, pedir sabiduría y obedecer en el siguiente paso (Santiago 1:5)                                |
| Temor por sucesos recientes       | Consumir rumores y ensayar mentalmente cada desastre posible   | Verificar lo verdadero, prepararse prudentemente y limitarse al deber de hoy (Filipenses 4:8; Mateo 6:34)       |
| Depresión o ansiedad persistente  | Espiritualizarla, ocultarla o tratarla como simple falta de fe | Buscar apoyo espiritual y evaluación profesional, especialmente si afecta el funcionamiento diario <sup>6</sup> |

## Analogía

Una alarma de humo cumple una función valiosa: advierte de un peligro y mueve a actuar. Pero una alarma desajustada puede sonar toda la noche aunque no haya incendio. Nadie resuelve el problema insultando la alarma; tampoco entrega la casa al sonido. Comprueba si existe fuego, busca ayuda, corrige la falla y recupera el orden.

Las emociones también informan, pero no son infalibles. La tristeza puede decir: *«algo valioso se perdió»*. El temor puede decir: *«hay algo que proteger»*. La frustración puede revelar que un deseo fue bloqueado. Debemos escuchar esa información y llevarla a Dios, pero no permitir que una emoción se convierta en profeta y anuncie como seguro lo que solamente imagina.

## Introducción

Hay personas que despiertan cansadas antes de comenzar el día. El cuerpo se levantó, pero la mente ya recorrió diez futuros: *«Me van a despedir»*; *«esta relación terminará»*; *«algo malo sucederá»*; *«no podré sostener a mi familia»*; *«lo ocurrido volverá a pasar»*. Ninguna de esas escenas ha sucedido, pero el corazón ya pagó emocionalmente por todas.

Otras personas no sufren por algo imaginario, sino por algo muy real: perdieron una oportunidad, fueron traicionadas, recibieron una noticia difícil o llevan meses trabajando bajo presión. Sería cruel decirles: *«No sientas nada»*. La Biblia no habla así. Jesús lloró ante la tumba de Lázaro (**Juan 11:35**); en Getsemaní dijo: *«Mi alma está muy triste, hasta la muerte»* (**Mateo 26:38**); Pablo pudo describirse *«como entristecido, mas siempre gozoso»* (**2 Corintios 6:10**). La tristeza y el gozo cristiano no son siempre excluyentes.

Filipenses tampoco fue escrito desde la comodidad. Pablo estaba preso y la iglesia conocía oposición, necesidades y conflictos internos. Precisamente allí ordena: *«Regocijaos en el Señor siempre»* (**4:4**). El complemento importa: no dice regocijarse en la pérdida, en la injusticia o en el peligro, sino en el Señor. La fuente del gozo no es que todo salió como queríamos, sino que Cristo sigue siendo Señor cuando no entendemos lo que ocurre.

**I. DIOS NO EXIGE QUE NEGUEMOS EL DOLOR; NOS LLAMA A UBICARLO «EN EL SEÑOR» (FILIPENSES 4:4-5).**

**A. El gozo cristiano no es anestesia emocional.**

1. «Regocijaos» no significa «nunca lloréis». Pablo conocía tristeza: habló de «gran tristeza y continuo dolor» por su pueblo (**Romanos 9:2**), temió tener «tristeza sobre tristeza» por la enfermedad de Epafras (**Filipenses 2:27**) y lloró al amonestar a otros (**Filipenses 3:18**). El comentario de Partain también delimita correctamente el mandato: *el cristiano no es un robot incapaz de sentir dolor*.<sup>5</sup>
2. La Escritura ofrece lenguaje para el abatimiento. En **Salmo 42**, el salmista pregunta dos veces: «¿Por qué te abates, oh alma mía, y te turbas dentro de mí?» No se limita a ordenar silencio a su alma: derrama su dolor, recuerda a Dios y se exhorta a esperar.
3. El mundo del texto muestra a un apóstol preso hablando a creyentes bajo presión. El principio permanente es que la comunión con Cristo sostiene una alegría más profunda que el estado de las circunstancias. La práctica actual es poder decir con honestidad: «Esto me duele, pero este dolor no ha desplazado a Cristo del trono».

**B. Hay que distinguir entre emoción, interpretación y decisión.**

1. **Emoción:** «Siento miedo porque mi empleo parece inestable». El miedo es una experiencia real.
2. **Interpretación:** «Esto significa que seguramente perderé todo y jamás me recuperaré». Esa conclusión puede no estar demostrada.
3. **Decisión:** «Hoy hablaré con mi supervisor, revisaré mis finanzas, buscaré consejo y oraré». La decisión puede obedecer a la verdad sin esperar a que desaparezca toda emoción.
4. El creyente no debe llamar «hecho» a una posibilidad, ni llamar «promesa de Dios» a su resultado preferido. **Romanos 8:28** promete que Dios obra en todas las cosas para bien de quienes le aman; no promete que conservarán cierto puesto, relación o plan.

**C. «El Señor está cerca» cambia la soledad del sufrimiento.**

1. **Filipenses 4:5 admite discusión:** puede señalar la presencia cercana del Señor, su venida próxima o evocar ambas verdades. El texto no

exige resolver la ambigüedad para recibir su consuelo: el creyente no enfrenta el presente abandonado y tampoco interpreta el presente como la última palabra.

2. **Salmo 34:18** declara que Jehová está cerca de los quebrantados de corazón. Esto no minimiza el quebranto; afirma quién se acerca al quebrantado.
3. La gentileza del **versículo 5** también importa. Bajo presión podemos volvernos ásperos con la familia, compañeros o hermanos. La presencia del Señor no solo consuela: modera nuestra reacción para no transformar el dolor recibido en dolor infligido.

## II. DIOS NOS ENSEÑA A CONVERTIR LA PREOCUPACIÓN EN PETICIONES CONCRETAS (FILIPENSES 4:6-7).

### A. «Por nada estéis afanosos» no prohíbe la previsión responsable.

1. El mismo verbo se usa para el interés genuino de Timoteo (**Filipenses 2:20**) y para el cuidado mutuo de la iglesia (**1 Corintios 12:25**). Por tanto, Pablo no condena todo pensamiento sobre una necesidad futura.<sup>2</sup>
2. La preocupación indebida intenta obtener por anticipado un control que no poseemos. Repite el problema, pero no avanza hacia oración, decisión o acción. Ocupa la mente con futuros posibles y cobra hoy el sufrimiento de mañana.
3. Jesús no prohíbe trabajar ni planificar cuando dice «*no os afanéis*» en *Mateo 6:25-34*. Señala la incapacidad del afán para añadir algo a la estatura o a la duración de la vida y concluye: «*Basta a cada día su propio mal*». No enseña que mañana carecerá de problemas; enseña que no debemos añadir los problemas posibles de mañana a las responsabilidades reales de hoy.
4. La lectura rival que convierte **Filipenses 4:6** en «*si todavía sientes ansiedad, no oraste con suficiente fe*» excede el texto. Pablo prescribe una orientación continua de la vida hacia Dios; no ofrece una fórmula para medir la espiritualidad por la rapidez con que cambian los síntomas.

**B. La oración bíblica nombra la carga en vez de rumiarla.**

1. «*Sean conocidas vuestras peticiones*» no significa informar a un Dios ignorante; Jesús ya dijo que el Padre conoce nuestras necesidades antes de pedirle (**Mateo 6:8**). Significa traerlas conscientemente a su presencia.<sup>3</sup>
2. **La preocupación dice:** «*Todo saldrá mal*». La petición dice: «*Padre, necesito sabiduría para esta conversación; provisión para este mes; dominio propio para no actuar impulsivamente; valor para pedir ayuda*».
3. Ezequías recibió una carta amenazante, la extendió delante de Jehová y oró con base en quién es Dios y en el peligro concreto (**2 Reyes 19:14-19**). No negó la carta ni permitió que ella ocupara el lugar de Dios.
4. **Una práctica útil es escribir tres columnas:** lo que ocurrió, lo que temo que ocurra y lo que debo hacer hoy. Después, convertir cada temor en una petición. Así la oración deja de ser una frase general y se vuelve entrega específica.

**C. La acción de gracias devuelve a la memoria la evidencia de la fidelidad de Dios.**

1. Agradecer no llama bueno a lo malo. No agradecemos la traición como traición ni la injusticia como injusticia. Agradecemos que Dios escucha, que Cristo intercede, que no estamos solos y que su gracia pasada desmiente la idea de abandono total.
2. En **Lamentaciones 3:19-24**, el autor recuerda su aflicción y abatimiento, pero también hace volver a su corazón las misericordias de Jehová. La esperanza no surge de borrar la memoria dolorosa, sino de introducir en ella una verdad que el dolor estaba omitiendo.
3. Cuando una relación termina, la gratitud no obliga a idealizarla. Puede agradecerse por quienes acompañan, por la verdad que salió a la luz, por la posibilidad de pedir perdón cuando corresponda y por la identidad que permanece en Cristo.

**D. La paz prometida guarda; no siempre explica ni cambia inmediatamente.**

1. Pablo promete «*la paz de Dios*», no una explicación completa. Esa paz «*sobrepasa todo entendimiento*»: la razón sigue trabajando, pero deja de ocupar el trono.
2. «*Guardará*» emplea lenguaje de custodia. La promesa no es que ningún pensamiento inquietante tocará la puerta, sino que la paz de Dios custodiará el centro de decisiones, afectos y pensamientos «*en Cristo Jesús*».<sup>3</sup>
3. El texto tampoco promete que toda petición recibirá exactamente la respuesta solicitada. Incluso cuando la circunstancia no cambia, la persona ya no tiene que enfrentarla como si Dios estuviera ausente.

**III. DIOS NOS MANDA EXAMINAR LO QUE ALIMENTA LA MENTE (FILIPENSES 4:8).**

**A. La mente ansiosa suele tratar posibilidades como certezas.**

1. «*Tal vez haya otra crisis*» se convierte en «*habrá otra crisis*». «*Mi jefe pidió hablar conmigo*» se convierte en «*seré despedido*». «*Mi pareja está distante*» se convierte en «*ya no hay esperanza*». El paso de posibilidad a certeza ocurrió sin evidencia.
2. **Filipenses 4:8** comienza con «*todo lo que es verdadero*». Por tanto, no es pensamiento positivo ingenuo. Lo verdadero incluye noticias difíciles, pecados que deben confesarse, riesgos que requieren preparación y límites que deben establecerse.
3. Preguntas de examen: **¿Qué sé? ¿Qué estoy suponiendo? ¿Qué fuente lo confirma? ¿Qué parte sí me corresponde? ¿Qué verdad sobre Dios estoy omitiendo?**
4. Ante sucesos alarmantes, pensar en lo verdadero implica verificar información antes de compartirla, atender instrucciones confiables, preparar lo necesario y limitar la exposición repetitiva que no añade acción ni conocimiento.

**B. Pablo no ordena vaciar la mente, sino darle objetos dignos.**

1. Lo verdadero, honorable, justo, puro, amable y de buen nombre no son palabras decorativas. Son criterios para seleccionar aquello sobre lo que la mente se detendrá deliberadamente.<sup>4</sup>
2. **Salmo 1** relaciona estabilidad con meditar en la ley de Jehová. **Colosenses 3:16** ordena que la palabra de Cristo more en abundancia. La mente no se renueva únicamente dejando de pensar algo; necesita habitar la verdad de Dios.
3. Esto exige decisiones sobre consumo: no toda actualización merece atención inmediata; no todo rumor merece circulación; no toda conversación interior merece ser creída.
4. En una crisis laboral, pensar «*lo justo*» evita tanto la autocompasión absoluta como negar una injusticia real. En una crisis sentimental, pensar «*lo puro*» impide usar manipulación, vigilancia, venganza o una nueva relación como anestesia.

**C. El pensamiento bíblico conduce a una práctica observable.**

1. **Filipenses 4:9** añade: «*esto haced*». La paz del **versículo 9** se relaciona con aprender, recibir, oír, ver y practicar. No basta analizar pensamientos indefinidamente.<sup>4</sup>
2. La persona preocupada por el empleo puede preparar una conversación respetuosa, actualizar su hoja de vida, ordenar gastos y pedir consejo. La persona herida en una relación puede buscar una conversación segura, reconocer su responsabilidad, establecer límites y aceptar que la reconciliación requiere verdad y participación de ambas partes.
3. La acción no compra la paz de Dios. Es la obediencia concreta de quien deja de exigir control total antes de dar el siguiente paso fiel.

**IV. DIOS SUELE CUIDAR AL ABATIDO MEDIANTE CUERPO, COMUNIDAD Y AYUDA OPORTUNA.**

- A. El caso de Elías impide reducir todo abatimiento a una sola causa (1 Reyes 19:1-18).**

1. Después del Carmelo, Elías huyó ante la amenaza de Jezabel, se sentó bajo un enebro y pidió morir. El relato muestra miedo, agotamiento, aislamiento y una percepción distorsionada: «*solo yo he quedado*». No debemos diagnosticar retrospectivamente un trastorno clínico que el texto no diagnostica.
2. La respuesta de Dios es instructivamente amplia. Primero permite sueño y provee alimento; después escucha la queja, manifiesta su presencia, corrige la percepción, entrega una tarea y revela que quedan siete mil fieles.
3. El principio permanente no es una receta idéntica para todos, sino que somos criaturas integrales. A veces una conversación teológica fracasa porque la persona lleva días sin dormir; otras veces descansar no resuelve una culpa que necesita confesión o un peligro que exige protección.

**B. La iglesia no debe decir «ora» y luego desaparecer.**

1. **Gálatas 6:2** manda sobrellevar las cargas unos de otros. **Romanos 12:15** manda llorar con los que lloran. **2 Corintios 1:3-4** presenta el consuelo recibido de Dios como capacitación para consolar.
2. Acompañar puede significar escuchar sin apresurar un sermón, ayudar a organizar una cita, cuidar a los hijos durante una consulta, acompañar a presentar una denuncia cuando hay violencia, llevar alimento o llamar al día siguiente.
3. En **Filipenses 4:2-3**, aun un conflicto relacional entre *Evodia* y *Síntique* requiere la ayuda de un «*compañero fiel*». Pedir mediación madura no es fracaso espiritual; puede ser obediencia comunitaria.

**C. La depresión clínica no debe confundirse automáticamente con tristeza común o incredulidad.**

1. La tristeza ocasional forma parte de la vida. La depresión clínica puede implicar síntomas persistentes que afectan el sueño, apetito, concentración, interés, energía y capacidad para trabajar o realizar actividades cotidianas; requiere evaluación de un profesional competente.<sup>6</sup>

2. Orar, recibir consejería bíblica y participar de la iglesia son bienes reales. Buscar evaluación médica o psicológica no los contradice. Ningún creyente debería suspender o modificar un tratamiento prescrito por causa de este sermón; esas decisiones corresponden al paciente y al profesional tratante.
3. Si alguien expresa deseos de morir, intención de hacerse daño, un plan suicida o incapacidad para mantenerse seguro, no debe quedarse solo ni recibir únicamente una promesa de oración futura. En Colombia puede llamar a la Línea Nacional de Salud Mental 106; ante peligro inmediato, contacte emergencias de su territorio (en Bogotá, 123) o acuda al servicio de urgencias.<sup>8</sup>

#### D. Un plan pastoral de siete pasos para esta semana.

1. **Nombra:** describe delante de Dios lo que sientes y lo que ocurrió (**Salmo 62:8**).
2. **Distingue:** separa hechos, temores, deseos y responsabilidades.
3. **Pide:** transforma cada temor concreto en una petición concreta (**Filipenses 4:6**).
4. **Recuerda:** agradece evidencias específicas de la fidelidad de Dios.
5. **Filtra:** somete rumores e interpretaciones a «*todo lo verdadero*» (**Filipenses 4:8**).
6. **Obedece:** realiza hoy el siguiente acto responsable, sin exigir conocer todo el mañana (**Mateo 6:34**).
7. **Comparte:** informa a una persona madura y busca ayuda profesional cuando la duración, intensidad o riesgo lo indiquen.

## Conclusión

La preocupación fabrica un mañana, nos lleva hasta él sin la gracia que Dios dará cuando llegue y luego nos abandona allí. Jesús nos devuelve al día presente: «*Basta a cada día su propio mal*». Pablo nos devuelve a la presencia de Dios: «*Sean conocidas vuestras peticiones*». Después nos devuelve a la verdad: «*Todo lo que es verdadero... en esto pensad*». Finalmente nos devuelve a la práctica y a la comunidad: «*Esto haced*», y «*ayuda a estas*».

Quizá hoy no puedas decir que todo está bien. La Biblia no te obliga a mentir. Puedes decir algo más verdadero: *«Estoy herido, pero no abandonado; estoy preocupado, pero puedo orar; no conozco el mañana, pero conozco a quién llevarle mis peticiones; necesito ayuda, y pedirle no me hace menos creyente»*.

No intentes resolver en esta noche todos los días que todavía no han llegado. Lleva a Dios la carga real de hoy. Piensa en lo verdadero. Haz el siguiente bien que ya conoces. Permite que otro camine contigo. Y descansa en que la paz no procede de tu capacidad de controlar el futuro, sino del Dios de paz que está contigo en Cristo Jesús.

### Cinco preguntas de reflexión

1. ¿Qué sufrimiento estoy experimentando realmente y qué sufrimientos adicionales he construido con suposiciones sobre el futuro?
2. ¿Qué petición específica reemplazará hoy una de mis preocupaciones repetitivas?
3. ¿Cuál de mis pensamientos recientes no supera la primera prueba de **Filipenses 4:8**: *«es verdadero»*?
4. ¿Qué acto responsable puedo realizar hoy en mi situación laboral, sentimental o familiar sin pretender controlar todo el resultado?
5. ¿A quién debo contarle honestamente cómo estoy y qué clase de ayuda necesito solicitar?

### Notas al pie de exégesis

1. **Traducción íntegra de la porción pertinente:** «Regocijaos en el Señor siempre; otra vez digo: Regocijaos. El gozo al cual Pablo ha llamado repetidamente a los cristianos (**1:4, 18; 2:17-18; 3:1**) no podría mandarse como se hace aquí si estuviera finalmente controlado por las circunstancias. Pablo y Silas no estaban alegres a causa del dolor y sufrimiento que soportaron en una cárcel de Filipos (**Hechos 16:25**), pero podían regocijarse en el Señor dondequiera que estuvieran y cualesquiera que fueran sus circunstancias. Si nuestro regocijo está en el Señor, o si él es la ocasión y el objeto de nuestro gozo como cristianos, entonces, y solo entonces, es posible regocijarse siempre. Esto es lo que Pablo ordena, como también lo hace en **1 Tesalonicenses 5:16**. Este asunto es tan importante que se repite: otra vez digo: Regocijaos. Si algo tiene importancia extraordinaria y merece decirse una vez, merece decirse una segunda vez. Pero Pablo tiene algo más en mente. La necesidad de repetirse se debía principalmente a que el imperativo abarca tanto las cosas oscuras de la vida como las luminosas. Después de contemplar por un momento el lado oscuro de la vida, repitió: otra vez —*«no estoy olvidando la tristeza ni el sufrimiento»*— digo: **Regocijaos**. Esto respondería a cualquiera que se preguntara si quería decir que debemos regocijarnos incluso en las aflicciones. Solamente el cristiano posee esta visión de la vida como un todo y sabe que únicamente en el Señor es posible tal regocijo tanto en tiempos difíciles como en los buenos». (*Truth Commentary, s. f., pp. 214-215; traducción propia íntegra del bloque utilizado*).

2. **Traducción íntegra de la porción pertinente:** «La expresión «*no estéis afanosos por nada*» significa no estar «*ansiosos*» por cosa alguna o «*no tener ansiedad por nada*». La palabra traducida «*afanosos*» (*merimnate*) se define propiamente como «*ansiedad, preocupación, cuidado*». Este término se usa en la Escritura tanto en sentido bueno como malo. En esta misma carta Pablo dice que Timoteo era un hombre que «*se interesaría sinceramente*» por los filipenses; utilizó la misma palabra —traducida allí «*interés*»— que en este versículo se traduce «*afanosos*» para describir su preocupación por ellos (2:20). Pablo también llevaba sobre sí el mismo «*cuidado*» o preocupación por todas las iglesias (2 Corintios 11:28). En estos ejemplos la palabra describe una preocupación legítima. En el pasaje presente Pablo tiene en mente algo bastante diferente. Estos hermanos vivían en tiempos inciertos. Existían peligros de persecución y posible desventaja económica para quienes permanecieran fieles al Señor. El Señor mismo predijo que así sería para quienes fueran sus discípulos, pero en el Sermón del Monte (Mateo 6:25-34) les enseñó a no preocuparse ni estar ansiosos por su bienestar físico (v. 27), vestido (v. 28), comida y bebida (v. 31) o futuro (v. 34). Debían poner su confianza en él, no en sí mismos ni en las «*cosas*» relacionadas con la vida presente. Él está siempre cerca como su sustentador y ayudador. Aunque es correcto y apropiado —incluso una responsabilidad— dedicar el tiempo necesario para proveer a las necesidades físicas de la familia (1 Timoteo 5:7; 1 Corintios 7:32-33), no se debe conceder atención indebida a esos asuntos y descuidar así otras responsabilidades cristianas. Tampoco se ha de vivir inquieto y ansioso por «*mañana*», por lo que pueda traer, pues, como dijo el Señor: «*basta a cada día su propio mal*» (Mateo 6:34). En otras palabras, no aumentes las cargas de hoy tomando prestados —preocupándote por— los problemas de mañana; el futuro tendrá suficientes problemas propios». (*Truth Commentary, s. f., pp. 217-218; traducción propia íntegra del bloque utilizado*). Nota del estudio: la referencia del comentario a 1 Timoteo 5:7 parece ser una errata; el texto pertinente sobre proveer para la familia es 1 Timoteo 5:8.
3. **Traducción íntegra de las porciones pertinentes. Bloque A, la petición:** «Debemos pedir específicamente a Dios —hacer conocidas nuestras peticiones— por cualquier cosa que necesitemos. La mera meditación no satisface este requisito. Cuando ciertas circunstancias producen ansiedad, Pablo dice que debemos llevar esas necesidades específicas delante de Dios en forma de oración y súplica, haciendo peticiones a Dios. Hacer algo conocido delante de Dios no puede significar que le informemos asuntos que todavía no conoce. Jesús muestra que nuestro Padre celestial ya conoce nuestras necesidades, o el contenido de nuestras peticiones, antes de que se las presentemos. La preposición «*delante de*» indica que sencillamente llevamos nuestras necesidades ante Dios, a su presencia, en vez de informarle cosas que todavía no sabe. El punto parece ser que en nuestras peticiones nos ponemos completamente a disposición de Dios, «*echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros*» (1 Pedro 5:7). Todas las circunstancias que pudieran hacernos preocupar deben traerse a la presencia de Dios, quien aliviará tal ansiedad». **Bloque B,** la paz prometida: «*Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento*». Es voluntad de Dios que oremos aunque ya conozca nuestras necesidades antes de presentárselas. Cuando la oración se ofrece con el espíritu delineado en el versículo anterior, el resultado será la paz de Dios descrita en este versículo. Es lo opuesto a la ansiedad mencionada en el versículo seis. Dios puede dar más en respuesta a nuestras oraciones, pero esto al menos se promete, aun si nuestras peticiones específicas no han sido concedidas. La paz de Dios se define de diferentes maneras en la Escritura. A veces es la paz que resulta de la reconciliación (Romanos 5:1; Efesios 2:13-16), pero en otras ocasiones es la paz que resulta de confiar en Dios. Esta última debe ocupar el primer plano aquí, puesto que resulta de la disposición descrita en el versículo seis y es lo opuesto a la ansiedad; sin embargo, la paz que resulta de la reconciliación no queda totalmente excluida. Esta paz permite tener gozo de corazón incluso en medio de la tribulación (Juan 15:33) y un corazón libre de turbación para no tener miedo (Juan 14:27). Es la paz de Dios porque procede de Dios y descansa en él. La declaración de que esta paz sobrepasa todo entendimiento debe comprenderse de manera semejante a la afirmación de que «*el amor de Cristo excede a todo conocimiento*» (Efesios 3:19). La paz de Dios está muy por encima de nuestra comprensión. Sobrepasa toda idea o concepción que el ser humano pueda formar. La paz de Dios no solo basta para aliviar la ansiedad, sino que trasciende la comprensión humana. «*Guardará vuestros corazones y pensamientos en Cristo Jesús*». La palabra «*corazones*» (*kardias*) puede referirse al centro de las emociones, a la fuente del pensamiento o a la voluntad. La palabra «*pensamientos*»

(*noēmata*) se refiere al centro de los pensamientos. El punto principal es que la paz de Dios guardará (*phrouresei*) tanto nuestros corazones como nuestros pensamientos. La palabra significa «guardar, proteger, custodiar». Nuestros corazones y pensamientos son guardados o protegidos en Cristo Jesús. Es en unión con Cristo donde se promete esta custodia realizada por la paz de Dios». (*Truth Commentary*, s. f., pp. 219-222; *traducción propia íntegra de los dos bloques temáticos utilizados*). Nota del estudio: el comentario imprime «Juan 15:33»; la referencia correcta a la tribulación y la paz es Juan 16:33.

4. **Traducción íntegra de las porciones pertinentes. Bloque A, lo verdadero:** «Cuando Pablo utiliza la palabra «verdadero» no tiene en mente solamente palabras. Señala tanto la conducta como el habla. Un cristiano debe ser verdadero en todos sus esfuerzos y relaciones; verdadero en pensamiento, palabra y acción. Es lo contrario de lo falso, de modo que pensar en términos de lo verdadero aborda el carácter real de una persona». Bloque B, el mandato de pensar: «*Si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad*». Esta parte del versículo sirve como resumen de lo anterior. La palabra «pensad» es el verbo principal de la oración y «estas cosas» es su objeto. Todo lo precedente en la oración —las seis virtudes nombradas primero para darles énfasis y las dos cláusulas condicionales finales— está subordinado a la cláusula principal: pensad en estas cosas. Las dos cláusulas condicionales no expresan duda, pues en tales cláusulas «si» a menudo significa «puesto que» o «si, como en efecto es el caso». Las cláusulas expresan realidades. «Virtud» (*aretē*) es «excelencia moral» o bondad. «Alabanza» (*epainos*) describe algo digno de elogio. Puesto que las seis virtudes morales nombradas son ejemplos específicos de esta excelencia moral y son dignas de alabanza, debemos pensar en estas cosas. Aquello que ocupa nuestros pensamientos es en lo que nos convertimos. Si pensamos en cosas impuras, nos volvemos impuros; si pensamos en cosas puras, nos volvemos puros. La acción sigue al pensamiento. Por esta razón debemos hacer de estas virtudes morales el objeto de cuidadosa reflexión. Deben ser nuestros pensamientos con miras a convertirnos en todo lo que ellas sugieren». (*Truth Commentary*, s. f., pp. 223-225; *traducción propia íntegra de los dos bloques utilizados*).
5. Partain subraya correctamente que el gozo no elimina el dolor: «Esto no significa que el cristiano sea como un robot que no siente el dolor ni que la muerte y la aflicción no le causan tristeza, sino que se regocija en el Señor en todo esto porque sabe que Dios todavía está sentado sobre su trono». (*Partain, 1988, comentario a Filipenses 4:4, archivo local Comentario\_Filipenses.md*).
6. El Instituto Nacional de la Salud Mental distingue la tristeza ocasional de la depresión clínica. Señala que esta puede producir síntomas graves que afectan cómo la persona siente, piensa, duerme, come o trabaja, y recomienda consultar a un médico u otro profesional de salud cuando los síntomas persisten o no desaparecen. El tratamiento puede incluir psicoterapia, medicamentos o ambos, según la evaluación y necesidades de la persona. (Instituto Nacional de la Salud Mental, s. f.).
7. **Evaluación de fuente. Afirmación evaluada:** el comentario de Partain a **Filipenses 4:7** compara el efecto de ciertos tranquilizantes con el del evangelio y sugiere que aquellos solo calman los nervios sin resolver el problema. **Evidencia favorable:** el pasaje sí presenta oración, acción de gracias y confianza en Dios como respuesta espiritual a la ansiedad; también es correcto advertir contra el uso del alcohol o sustancias como evasión. **Evidencia limitante o adversa:** **Filipenses 4:6-7** no analiza tratamientos médicos ni autoriza generalizaciones sobre psicofármacos; fuentes sanitarias oficiales describen la depresión como una condición que puede requerir psicoterapia, medicamentos o ambos. **Veredicto:** la observación espiritual del comentarista puede conservarse cuando afirma la suficiencia de la paz de Dios para custodiar al creyente, pero su generalización médica no está demostrada por el texto y no debe utilizarse para desalentar tratamiento profesional. **Grado de certeza:** alto respecto del límite exegético; las decisiones clínicas pertenecen a profesionales competentes y al paciente.
8. El Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia indica que la Línea 106 ofrece apoyo emocional y orientación profesional en salud mental; además mantiene un directorio de líneas territoriales. En Bogotá, la Línea 123 atiende emergencias de salud mental las 24 horas. (Ministerio de Salud y Protección Social, s. f.; Alcaldía Mayor de Bogotá, s. f.).