

Lección 11

LA ANSIEDAD Y SUS MANIFESTACIONES

Nehemías 4.1-9

«Edificamos, pues, el muro, y toda la muralla fue terminada hasta la mitad de su altura, porque el pueblo tuvo ánimo para trabajar». Nehemías 4.6





OBJETIVOS

- Estudiar cómo la relación entre Nehemías y sus adversarios nos presenta un ejemplo de cómo podemos superar los inconvenientes, oposiciones y los obstáculos para cumplir con las metas propuestas.
- Distinguir el liderazgo de Nehemías como uno donde se implementó el uso de estrategias saludables para manejar la ansiedad y enfrentar la oposición y los obstáculos.



OBJETIVOS

- Contrastar el manejo de la ansiedad en las acciones de Nehemías y en las actuaciones de sus adversarios e identificar cómo la ansiedad nos puede afectar cuando atravesamos momentos de crisis o estresantes.



VOCABULARIO

«**CONSPIRAR**» Unirse para planificar, coordinar una rebelión y desafiar la autoridad. Los opositores de Nehemías y de Jerusalén se unieron para hacer daño, causar problema, crear confusión y fomentar un ambiente de hostilidad y de lucha.

«**ALTO FUNCIONAMIENTO U OVERFUNCTIONING**»: Es una manera en la que se manifiesta la ansiedad en el ser humano. La persona asume una conducta donde pretende abarcarlo todo y asumir un rol acaparador. Usualmente estas personas se quejan de que los han dejado solos haciendo todo el trabajo.



VOCABULARIO

«BAJO FUNCIONAMIENTO O UNDERFUNCTIONING»:

Es otra manera de manifestar la ansiedad. Contrario al alto funcionamiento, suele verse en las personas que actúan de brazos caídos y pretenden que los demás sean quienes asuman postura, tomen decisiones y carguen toda la responsabilidad de sus acciones.



TEXTO BÍBLICO: Nehemías 4.1-2

RVR

1 Cuando oyó Sanbalat que nosotros edificábamos el muro, se enojó y enfureció mucho, y burlándose de los judíos,

2 dijo delante de sus hermanos y del ejército de Samaria: —¿Qué hacen estos débiles judíos? ¿Se les permitirá volver a ofrecer sus sacrificios? ¿Acabarán en un día? ¿Resucitarán de los montones del polvo las piedras que fueron quemadas?

VP

1 Cuando Sambalat supo que estábamos reconstruyendo la muralla, se indignó y, enfurecido, comenzó a burlarse de los judíos

2 diciendo ante sus compañeros y el ejército de Samaria: «¿Qué se creen estos judíos muertos de hambre? ¿Acaso piensan que se les va a permitir ofrecer sacrificios otra vez? ¿O que podrán terminar el trabajo en un día? ¿O que de los montones de escombros van a sacar nuevas las piedras que se quemaron?»



TEXTO BÍBLICO: Nehemías 4.3-4

RVR

3 Y estaba junto a él Tobías, el amonita, el cual dijo: —Lo que ellos edifican del muro de piedra, si sube una zorra lo derribará.

4 «¡Oye, Dios nuestro, cómo somos objeto de su desprecio! Haz que su ofensa caiga sobre su cabeza y entrégalos por despojo en la tierra de su cautiverio.

VP

3 A su lado estaba Tobías, el amonita, que añadió: «Para colmo, miren el muro que están construyendo: ¡hasta una zorra lo puede echar abajo, si se sube en él!»

4 Entonces yo oré: «Dios nuestro: escucha cómo se burlan de nosotros. Haz que sus ofensas se vuelvan contra ellos, y que caigan en poder del enemigo y sean llevados cautivos a otro país.



TEXTO BÍBLICO: Nehemías 4.5-6

RVR

5 No cubras su iniquidad ni su pecado sea borrado delante de ti, porque se han airado contra los que edificaban.»

6 Edificamos, pues, el muro, y toda la muralla fue terminada hasta la mitad de su altura, porque el pueblo tuvo ánimo para trabajar.

VP

5 No les perdones su maldad, ni borres de tu presencia su pecado, pues han insultado a los que están reconstruyendo la muralla.»

6 Continuamos, pues, reconstruyendo la muralla, que estaba ya levantada hasta la mitad. La gente trabajaba con entusiasmo.



TEXTO BÍBLICO: Nehemías 4.7-8

RVR

7 Pero aconteció que oyeron Sanbalat, Tobías, los árabes, los amonitas y los de Asdod que los muros de Jerusalén eran reparados, pues ya las brechas comenzaban a ser cerradas, y se encolerizaron mucho.

8 Conspiraron luego todos a una para venir a atacar a Jerusalén y hacerle daño.

VP

7 Pero cuando Sambalat, Tobías, los árabes, los de Amón y los de Asdod supieron que la reparación de la muralla de Jerusalén seguía adelante y que se había comenzado a tapar las brechas, se enojaron muchísimo,

8 y todos juntos formaron un plan para atacar Jerusalén y causar destrozos en ella.



TEXTO BÍBLICO: Nehemías 4.9

RVR

9 Entonces oramos a nuestro Dios, y por culpa de ellos montamos guardia contra ellos de día y de noche.

VP

9 Entonces oramos a nuestro Dios, y pusimos guardia día y noche para defendernos de ellos.



RESUMEN

- En nuestra sociedad vemos muchos Sanbalat y Tobías. Son lo que conocemos como «bullies» o acosadores. Detrás de cada «bully» o agresor hay un niño herido o una niña herida que no recibió las herramientas ni la ayuda que necesitaba para superar su crisis. Cuando esto ocurre no aprendemos a manejar la ansiedad ni sus detonadores. Al sentirnos inseguros o amenazados reaccionamos con ataques y heridas punzantes.
- Si nos esforzamos en vivir como Dios espera de nosotros y nosotras, podremos discernir con claridad lo que necesitamos cambiar de nuestra vida para que seamos ejemplos de bien y de paz.



RESUMEN

- Ante la presión que sintió Nehemías, seguramente experimentó ansiedad, pero pudo canalizarla saludablemente. No se comportó como un líder abarcador o castrante. Tampoco fue descuidado o negligente. Supo entregar a Dios sus sentimientos, pedir perdón, ayuda y dirección. Inspeccionó los muros e identificó las áreas que necesitaban reparación esmerada. No solamente hizo esto con lo relacionado a la muralla, sino también con el ánimo en el corazón del pueblo que necesitaba aliento y esperanza en medio de la crisis.



ORACIÓN

Gracias te damos Dios, porque en medio de tiempos adversos podemos clamar a ti y tú nos escuchas. Mira, oh Dios, nuestras afrentas y ansiedad. Ayúdanos a verte, a Ti, aun cuando las cosas no salen como planificamos o esperamos. Necesitamos tu ayuda para fortalecer nuestra vida y para aprender a manejar saludablemente nuestra ansiedad. En tus manos depositamos nuestra ansiedad, cargas y preocupaciones, confiando en que tú obrarás. Lo pedimos en el nombre de Jesús. Amén.