

Viviendo en Equilibrio Serie de Salud: 11

¿En Quién Puedo Confiar?

Estamos viviendo en tiempos de inseguridad económica y en los cuales los niveles de estrés se incrementan. Infidelidad y relaciones rotas causan pérdida de confianza. “Confianza” esta definida como la impresión o convicción firme que se tiene de que una persona o cosa será o se desarrollará según las expectativas que se tenían de ella. Confianza, optimismo y libertad produce beneficios físicos y mentales invaluable:

Nacer Para Confiar. Los niños pequeños confían por naturaleza. Y aquellos que creen que las personas pueden cambiar y mejorar tienen mayor tendencia a perdonar y a volver a confiar después de haber cometido errores.¹ En los niños, jóvenes y adultos que no confían se incrementan el sentido de soledad y aislamiento social ligado a la depresión y salud pobre.² Las relaciones sociales mas saludables son las que están marcadas por la confianza, cooperación y justicia.³

Confiar es una Buena Medicina.

- Una actitud de confianza estimula la hormona oxitocina, la cual esta ligada a la lactancia, conexión social y compasión.⁴
- Una actitud de confianza, compasión y esperanza están directamente asociada con el mejoramiento del sistema inmunológico, mejores embarazos, mejor manejo del dolor y mejora los resultados en casos de cáncer.^{5,6}
- Bajo optimismo y elevado pesimismo incrementa el riesgo de enfermedades y muerte prematura.⁷
- Desconfianza crónica esta vinculada a reducir significativamente las funciones inmunológicas y suprimir la actividad de las células T colaboradoras.⁸
- El incremento de la confianza está asociada a un mejoramiento de la salud en general y enlaces sociales positivos.⁹
- Confiar en los proveedores de servicios médicos mejora los resultados de los tratamientos médicos.¹⁰
- “Equipo de Trabajo” una actitud de confianza en el lugar de trabajo está ligada a menor incidencia de enfermedades, ausentismo y accidentes, además de mejorar el servicio.¹¹

Cree y Confía. La confianza es un elemento indispensable en los niños pequeños y es vital para la salud y estabilidad social. Esta característica proviene de Dios; Su carácter nos muestra cómo perdonar y restablecer la confianza: “El Señor, misericordioso y grandioso, sufridor e ilimitado en bondad y confianza, ofrece su misericordia para miles, perdonando nuestras iniquidades y transgresiones y absolviendo nuestras culpas.”¹² Podemos depender de Dios: “El es la Roca; Su trabajo es perfecto. Todos sus caminos son justos, es un Dios fiel, sin maldad alguna; y correcto es El.”¹³ Acá vemos un retrato de Dios, quien posee las características confiables –y porque El es Dios podemos confiar completamente.

Amor y Verdad. Dios nos invita a confiar en Él porque Él es amor y nos ama porque lo somos, y “nosotros amamos a Dios porque Él nos amó primero.”¹⁴ Dios es amor –esto es la esencia de su naturaleza- Naturaleza que Él quiere implantar en nosotros. “Todo amor viene originalmente de Dios. El amor fluye de Dios hacia nosotros, quien nos habilita para amarle a Él. Esta relación nos permite tener amor puro dado por Dios para nosotros mismos. Solamente cuando tenemos amor puro para Dios y para nosotros mismos podemos amar sinceramente a nuestros semejantes. Este grandioso flujo de amor promueve vida y sanación.”¹⁵

Confianza sanadora. “Cuando aceptamos el amor incondicional hacia nosotros y confiamos completamente en su poder para transformar nuestras vidas, nos energizamos para tomar un mejor cuidado de nosotros mismos y reflejamos Su carácter en este mundo tan necesitado. El amarnos nos motivará a tomar decisiones saludables, a descansar en paz, a rodearnos de un ambiente que promueva salud, para ser activos tanto mental como físicamente. A confiar completamente en Él, a servir a otros, a tener un concepto positivo de la vida por la gracia del amor y alimentarnos para fortalecernos, vigorizarnos y estar saludables. Nos motivaremos a tener un buen cuidado de nosotros mismos para que podamos cumplir Su misión de servicio.”¹⁶

Sacrificio y Confianza. El autor Charles Cowman señala: “Puedes confiar en el Hombre que murió por ti.” La Biblia revela que el amor de Dios por el hombre es tan grande que Él mismo vino al mundo para manifestarse a través de Cristo Jesús.”¹⁷ Jesús vino como la Palabra hecha carne.” Él nos creó y murió para redimirnos y nos da el poder para ser como Él.¹⁸

Invitados a Confiar. Se ha dicho que tú puedes ser un poco fiel a Dios, pero tú puedes confiar mucho en Él. Podemos descansar en Dios para que nos guíe en los retos de la vida: “Confía en DIOS con todo tu corazón, y no confíes en tu propio entendimiento. En todos tus caminos reconócelo a Él y Él te dirigirá.”¹⁹ “Confía en Él todo el tiempo; ustedes derramen su corazón delante de Dios; Él es nuestro refugio.”²⁰

Fe y Confianza. La Biblia describe la fe como “la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve.”²¹ Es confiar de antemano en lo que no tiene razonamiento! Fe es nuestra ancla espiritual que nos habilita a sobrevivir las tormentas de la vida porque confiamos en la promesa de Dios, confiamos en que Él suplirá cada necesidad de acuerdo a su riqueza en Cristo Jesús.²² Fe es ver las cosas a través de los ojos de Dios.

Fe es poder en el caminar de la vida, no un amuleto para lograr resultados perfectos. Ver Hebreos 11. La fe se robustece cuando hay luchas de obstáculos y pruebas. Esto podría ser la razón por la cual Jesús, el “Autor y consumidor de nuestra fe” a veces nos hace pasar por dificultades en lugar de removerlas de nuestro camino.²³

Es tiempo de Confiar. Aunque no podemos conocer el futuro, podemos saber que Dios quiere lo mejor para nosotros: Él nos invita a confiar en Él. Confía en Dios y deja que su amor y misericordia te acojan –refúgiate en Su Palabra, la Biblia para instruirte. Confía en Cristo, tu redentor y salvador. “Cuando tenga miedo, confiaré en ti. En Dios he puesto mi confianza; no temeré.”²⁴

1 Psychol Sci 2010;21(5):645-8.

2 Pers Soc Psychol Bull 2010;36(8):1086-100.

3 Br J Soc Psychol 2010 Epub.

4 Physiol Behav 2011;102(2):221-4.

5 Psych Bull 2003;111:475-489.

6 Ann Behav Med 2009;(3):239-56.

7 Brain Behav Immun 2009;23(4):446-9.

8 Psych Assess 1991;3(4):641-7.

9 Health Place 2010;16(5):1022-9.

10 Patient Educ Couns 2011.

Epub.

11 J Interprof Care 2010, Epub.

12 Éxodo 34:6-7.

13 Deut. 32:4.

14 1 Juan 4:19.

15 Creation Health, p. 135.

16 Ibid.

17 1 Tim. 3:16.

18 Juan 1:10,12-14.

19 Prov. 3:5-6.

20 Salmo 62:8.

21 Hebreos 11:13.

22 Fil. 4:19.

23 Hebreos 12:2.

24 Salmo 56:3-4.



Visit us at **LifestyleMatters.com** for Lifestyle Matters books or other products; Balance Magazine, Balanced Living Tracts; or other exciting tools, resources, and information.

Or call: 1-866-624-5433 or 517-316-1596.

Fax: 517-316-1529

Address: Lifestyle Matters, PO Box 24187; Lansing, MI 48909