

# Cuando nos sentimos frustrados

## Filipenses 4:10-13

### Filipenses 4:10-13 (LBLA)

<sup>10</sup> “Me alegré grandemente en el Señor de que ya al fin habéis reavivado vuestro cuidado para conmigo; en verdad, *antes* os preocupabais, pero os faltaba la oportunidad.

<sup>11</sup> No que hable porque tenga escasez, pues he aprendido a contentarme cualquiera que sea mi situación.

<sup>12</sup> Sé vivir en pobreza, y sé vivir en prosperidad; en todo y por todo he aprendido el secreto tanto de estar saciado como *de* tener hambre, de tener abundancia como de sufrir necesidad.

<sup>13</sup> Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”.

Durante temporadas de frustración es natural culpar a las circunstancias o a los demás. Cuando algo nos ha impedido lograr nuestras metas, el descontento puede ser causado por factores externos, aunque la causa real sea interna. A veces, hacemos cambios, como dejar un empleo, poner fin a una amistad o dejar todo atrás, con el fin de ahorrarnos sufrimientos. Sin embargo, de esa manera no podemos hallar paz verdadera. Cuando nos sentimos frustrados, tenemos que identificar la causa. El descontento tiene tres razones internas:

***Una es la incapacidad de aceptarnos tal como fuimos creados.*** La personalidad, los atributos físicos y las capacidades que hemos recibido pueden no ser lo que deseamos, pero son exactamente lo que necesitamos para cumplir con la voluntad de Dios. Estar pensando siempre en lo que no tenemos o en lo que nos gustaría cambiar, nos distrae del servicio al Señor.

***La segunda razón es la renuencia a enfrentar nuestro pasado.*** Puede que tengamos recuerdos dolorosos o hayamos cometido errores que nos produjeron mucho sufrimiento. Pero solo al reconocer su influencia y confrontar las consecuencias psicológicas o emocionales, podremos seguir adelante en paz.

***La última fuente de frustración es no querer enfrentar conductas o actitudes que están fuera de la voluntad de Dios.*** Aferrarse a un hábito pecaminoso nos conduce muchas veces a la inútil práctica de tratar una y otra vez de justificarnos ante el Señor y los demás.

La solución humana a la frustración —el cambio de nuestras circunstancias externas— fracasará siempre. La única manera de arrancar de raíz la frustración es confiar en Dios para que Él nos dé el poder para lidiar con ella.