

«*Ansiedad frente a las decisiones: Encuentra libertad en la paz de Dios* está lleno de sabiduría bíblica que reconforta el alma, con un tono amable y práctico. Michael Gembola aborda con maestría las razones por las que a menudo enfrentamos dificultades para tomar decisiones. Al leer este libro, aprenderás a enfrentar esos momentos con confianza humilde, sabiendo que Jesús te sostiene en medio de tus miedos e incertidumbres».

—Darby Strickland, docente y consejera, Christian Counseling & Educational Foundation (CCEF); autora de *Desenmascaremos el abuso*

«El libro de Michael Gembola, *Ansiedad frente a las decisiones*, es una de las obras más útiles que he leído. Su lenguaje es claro, su mensaje profundamente relevante. ¿Quién de nosotros no ha sentido angustia ante decisiones importantes? Gembola cita las Escrituras con frecuencia y combina ideas de destacados pensadores cristianos, culminando cada capítulo con preguntas prácticas para la reflexión, lo que lo convierte en una excelente herramienta para el estudio individual o en grupo. ¡Estoy ansioso por compartirlo con mi congregación!».

—Christopher A. Hutchinson, pastor principal, Grace Covenant Presbyterian Church, Blacksburg, VA; autor de *Rediscovering Humility*

«Extraordinario. Michael identifica de manera útil las nuevas variantes de las ansiedades de hoy, luego reúne las ideas de personas sabias y las combina con su propia sabiduría pastoral de una manera que realmente da dirección».

—Edward T. Welch, docente y consejero, Christian Counseling & Educational Foundation (CCEF); autor de *Un pequeño libro para un corazón ansioso*

«No pude evitar pensar en las muchas personas de mi entorno que se beneficiarían enormemente del más reciente libro de Michael Gembola, *Ansiedad frente a las decisiones*. Es un texto escrito con profundidad y humanidad, bien investigado y lleno de reflexiones bíblicas prácticas. Aquellos que se encuentren ansiosos y necesiten ayuda encontrarán en Michael un guía paciente y comprensivo, ayudándoles a profundizar su fe en Cristo».

—Jonathan D. Holmes, director ejecutivo,  
Fieldstone Counseling; coautor de *Rescue Skills*

«Con años de experiencia aconsejando a personas que enfrentan ansiedad tanto por decisiones grandes como pequeñas, Michael Gembola lleva a los lectores a una comprensión más profunda de su ansiedad, ofreciendo sugerencias prácticas y centradas en Cristo para enfrentar sus temores y encontrar libertad de la parálisis por la toma de decisiones y la preocupación persistente y constante. ¿Te preguntas si deberías leerlo? Gembola diría que tienes la libertad ante Dios para elegir. (¡Y estoy casi seguro de que no te arrepentirás!)).».

—Michael R. Emlet, decano de la facultad y consejero,  
Christian Counseling & Educational Foundation (CCEF);  
autor de *Descripciones y prescripciones*

«La ansiedad por las decisiones es real, pero también lo es la paz que Dios nos ofrece. Las páginas de este libro están llenas de maneras prácticas y bíblicas para procesar tu ansiedad. Te ayudará a llegar a lo que está en el centro de tu ansiedad por la toma de decisiones y te señalará la paz de Dios.

—Eliza Huie, consejera bíblica y directora de consejería en  
McLean Bible Church, Vienna, VA; autora de *I'm Stressed*.

# **ANSIEDAD FRENTE A LAS DECISIONES**



# **ANSIEDAD FRENTE A LAS DECISIONES**

**ENCONTRANDO  
LA LIBERTAD  
EN LA PAZ DE DIOS**

**MICHAEL GEMBOLA**

***Ansiedad frente a las decisiones*** Publicado originalmente en inglés bajo el título ***Anxious About Decisions***

Copyright © 2022 by Michael Gembola  
Published by New Growth Press, USA. All rights reserved.

Spanish translation edition Copyright © 2025 Editorial Bautista Independiente (EBI), United States. All rights reserved. This Spanish edition published in arrangement with New Growth Press through Riggins Rights Management.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la Nueva Biblia de las Américas (NBLA), copyright © 2005 por The Lockman Foundation. Usada con permiso. [www.NuevaBiblia.com](http://www.NuevaBiblia.com)

Todos los derechos reservados. Sin permiso escrito por parte de los editores, ninguna parte de este libro puede ser reproducida ni procesada en forma alguna o por medio alguno, ya sea de manera electrónica o mecánica, ni por medio de ningún sistema de almacenamiento y recuperación de información masiva, excepto para citas breves en reseñas. Todas las solicitudes deben ser enviadas a Editorial Bautista Independiente.

Edición traducida al español © 2025 por Editorial Bautista Independiente, Estados Unidos. Todos los derechos reservados.

© 2025  
EB-590  
ISBN 978-1-964427-14-0

**Editorial Bautista Independiente**  
3417 Kenilworth Blvd, Sebring, FL 33870  
**[www.ebi-bmm.org](http://www.ebi-bmm.org)**  
(863) 382-6350

Impreso en Colombia

*Para Mamá*





# ÍNDICE

|                                                                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Introducción. . . . .                                                                                                          | 11        |
| <b>Parte 1: Comprendiendo la ansiedad frente a las decisiones . .</b>                                                          | <b>25</b> |
| Capítulo 1: Cómo funciona la ansiedad frente<br>a las decisiones . . . . .                                                     | 27        |
| Capítulo 2: Por qué intentar solucionar la ansiedad<br>no funciona: cuatro formas en las que empeoramos<br>las cosas . . . . . | 35        |
| Capítulo 3: Confusión acerca de la voluntad de Dios. . . . .                                                                   | 43        |
| <b>Parte 2: De dónde viene la ansiedad ante las decisiones . . . .</b>                                                         | <b>53</b> |
| Capítulo 4: Navegando una cultura de miedo<br>en la adultez joven y más allá . . . . .                                         | 55        |
| Capítulo 5: Cómo nuestras familias nos enseñan<br>qué temer y por qué es tan persuasivo . . . . .                              | 65        |
| <b>Parte 3: Cómo cambiar. . . . .</b>                                                                                          | <b>75</b> |
| Capítulo 6: Ansiedad frente al matrimonio:<br>cómo el conocer a Dios y conocerte a ti mismo<br>te brinda claridad . . . . .    | 77        |

## ANSIEDAD FRENTE A LAS DECISIONES

|                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Capítulo 7: Ansiedad frente a la vocación:<br>trabajando hacia una administración fiel y la paz . . . . .  | 97  |
| Capítulo 8: Ansiedad ante planes, compras<br>y otros detalles pequeños: creciendo en habilidad y virtud. . | 119 |
| Conclusión. . . . .                                                                                        | 137 |
| Agradecimientos. . . . .                                                                                   | 143 |
| Notas al final . . . . .                                                                                   | 145 |
| Recursos para lectura adicional . . . . .                                                                  | 153 |

## INTRODUCCIÓN

«Vengan a Mí, todos los que están cansados y cargados, y Yo los haré descansar» (Mt. 11:28).

El mensaje principal de este libro es que Dios utiliza el proceso de tomar decisiones para ayudarnos a crecer y madurar como cristianos. Tomar decisiones es un espacio para la formación espiritual. Este proceso tiene un gran potencial para guiarnos hacia una paz más profunda, una mayor estabilidad y confianza al vivir el propósito que Dios nos ha dado. Vivir con un sentido de llamado puede ser complicado, especialmente si experimentas una ansiedad significativa al tomar decisiones o si lidias con pensamientos intrusivos y obsesivos. Estas luchas más profundas pueden ser especialmente difíciles, y por eso forman parte del enfoque de este libro. Sin embargo, mucho de lo que aquí se dice también será útil para quienes enfrentan de forma ocasional las frustraciones y bloqueos que acompañan la toma de decisiones.

La ansiedad frente a las decisiones incluye sentimientos y comportamientos que interrumpen, complican o ralentizan excesivamente nuestras decisiones. Esto puede incluir temor, pánico o una sensación persistente de intranquilidad que no se ajusta a las circunstancias.

Para muchos de nosotros, cierto nivel de ansiedad puede dificultar nuestras decisiones y nuestro sentido de propósi-

to como cristianos. A menudo no sabemos qué hacer y nos preguntamos: ¿Qué quiere Dios que hagamos? ¿Cuál es nuestro llamado? La respuesta la encontramos en Miqueas 6:8:

*Él te ha declarado, oh hombre, lo que es bueno.  
¿Y qué es lo que demanda el Señor de ti,  
Sino solo practicar la justicia, amar la misericordia,  
Y andar humildemente con tu Dios?*

Las decisiones cotidianas son oportunidades para aplicar este llamado en nuestra vida personal. Ya sea que enfrentemos decisiones importantes, como si seguir siendo maestros de secundaria o regresar a la escuela para estudiar enfermería, seremos más estables espiritualmente al considerar opciones que nos permitan vivir nuestro llamado. Sin embargo, con frecuencia, la respuesta no será clara o evidente. La mayoría de las profesiones ofrecen oportunidades diarias para actuar con justicia, ser misericordiosos y caminar humildemente con Dios.

Tomar decisiones acertadas implica crecer en sabiduría y habilidad para aplicar los principios de este llamado general a las situaciones específicas de nuestra vida. Esto lo hacemos en humilde dependencia de Dios y en compañía de consejeros sabios.

Fuera de lo que abarcan los Diez Mandamientos y la regla de oro, las decisiones generalmente no se tratan de descubrir la voluntad específica de Dios, porque Él no suele decirnos qué decisiones tomar ni nos oculta lo que quiere que sepamos. Por ejemplo, sabemos mucho más sobre cómo quiere que vivamos que sobre dónde quiere que vivamos, qué trabajo quiere que hagamos o con quién deberíamos hacerlo. Hay aspectos de la voluntad de Dios que nunca comprenderemos del todo. Sin embargo, Dios es bondadoso al mostrarnos lo necesario,

aunque sigue siendo humillante reconocer cuánto permanece desconocido para nosotros (Dt. 29:29; 1 Co. 2:9-12; 2 P. 1:3).

Ser creación y no el Creador significa aceptar que nuestro conocimiento es parcial, incompleto y limitado. No hay forma de evitar las incógnitas que provocan ansiedad al tomar decisiones. Esto puede sonar desalentador, pero no te detengas aquí. Dios tiene grandes planes para nuestras decisiones importantes, y también algo que ofrecernos en las pequeñas.

Aunque en un sentido la ansiedad puede ser una respuesta activa, también podemos experimentar la indecisión como una carga que nos afecta y nos lastima. Y Dios tiene mucho que decirle a quienes sufren.

Dios ha guiado a Su pueblo muchas veces a través del desierto, por valles donde la sombra de la muerte es larga y en tiempos de sufrimiento donde Su poder se perfecciona en nuestra debilidad. La incertidumbre, el peligro y el riesgo son formas de sufrimiento que nunca resultan agradables. Sin embargo, Él nos ofrece algo mejor que la certeza o la ausencia de riesgos: nos promete estar con nosotros.

Cuando el Buen Pastor nos guía, descubrimos que usa nuestros momentos de toma de decisiones para transformarnos de dos maneras: nos da más paz y nos convierte en mejores administradores de lo que nos ha confiado. Mientras más caminamos junto al Buen Pastor, más se alinean nuestras decisiones con su corazón.

## PAZ

Cuando dejamos de obsesionarnos con descifrar cada detalle del plan de Dios, descubrimos algo más: Su paz. Una estabilidad espiritual que permanece en medio de la incertidumbre, la clase de paz que sobrepasa todo entendimiento (Fil. 4:7). Comenzamos a buscar descanso, calma y confian-

za que experimentamos en nuestra relación con Dios. Y así, caminamos con esta pequeña luz que Dios nos ha dado, una lámpara para nuestros pies que ilumina apenas unos pasos del camino. Aceptamos la incertidumbre, respiramos profundamente y, como dice Emily P. Freeman (y también la princesa Anna en *Frozen II*), hacemos «lo mejor que podemos en el momento».<sup>1</sup>

Abrazar la paz no significa buscar la certeza en nuestras decisiones ni esperar que Dios intervenga directamente para tomarlas por nosotros. Tomamos mejores decisiones cuando entendemos que Dios nos ha dado Su presencia, Su paz y Su guía en Su Palabra y en la comunidad de Su pueblo. Al final, incluso nuestras fallas y errores pueden ser usados por Dios para nuestro bien y Su gloria (Ro. 8:28).

Tomar decisiones personales no es un ejercicio de independencia aislada, sino una madurez conectada y responsable. Somos libres para actuar, para amar a Dios y al prójimo. Esta es la vida libre, madura y activa que Dios tiene para nosotros. Y en todas nuestras decisiones, el Espíritu Santo nunca nos abandona. Dios es bondadoso al darnos Su Espíritu, quien nos guía hacia lo que realmente importa, pero siempre en Su tiempo y de Su manera. Al final, Dios revelará Su obra misteriosa: veremos cómo ha sacado un bien mayor de nuestras pequeñas acciones y cómo ha transformado incluso lo malo hecho por nosotros o contra nosotros.

Estoy convencido de que los creyentes que lidian con ansiedad frente a las decisiones no obtienen mayor beneficio al enfocarse más en las posibles señales o impresiones del Espíritu. En cambio, nuestras oraciones y reflexiones deben enfocarse en las promesas del Espíritu que encontramos en la Biblia, especialmente Su promesa de traer paz. La paz es un fruto del Espíritu (Gá. 5:22). Dios la cultiva en nosotros como experien-

cia y como una forma de vida. La paz es parte de lo que significa ser sabios (Stg. 3:17-18) y también de la madurez cristiana.

Ser creyente lleno del Espíritu implica estar unidos a otros creyentes en paz, y fortalecernos juntos para que todos podamos estar firmes (Ef. 4:2, 11-16). No buscamos actuar de forma independiente, sino descansar en nuestra dependencia de Dios y nuestra interdependencia con otros. Desde esa profunda seguridad, somos capacitados para actuar con confianza.

Lejos de ser una búsqueda poco espiritual, buscar la paz en nuestras decisiones requiere caminar con Jesús, el Príncipe de Paz. No hay paz más profunda que la que Él hizo mediante Su amor sacrificial y reconciliador. Él trae paz entre Dios y las personas, entre las personas, y dentro de ellas. Silencia las guerras y hostilidades fuera y dentro de nosotros.

Al experimentar esta paz interior que nace de nuestra reconciliación con Dios, somos impulsados a compartirla con los demás, amando tanto a nuestro prójimo como a nuestros enemigos. Esta paz en nuestro interior nos libera de la preocupación constante sobre cuál decisión es mejor para nosotros y nos lleva a centrarnos en decisiones que reflejen la paz de Dios en el mundo, especialmente en el entorno que nos rodea.

Continuamos orando y anhelando la llegada del reino de paz de Dios, tanto en la tierra como en el cielo. Este enfoque convierte nuestra paz interior en una paz que se expresa en acciones concretas hacia los demás. Nuestro descanso en el día de reposo se transforma en una semana dedicada a la obra de la nueva creación. En lugar de quedar paralizados por la ansiedad al tomar decisiones, nos sentimos llamados a participar activamente en el trabajo de Dios en el mundo.

Adoptar esta mentalidad nos permite vivir plenamente, tal como Dios nos diseñó para hacerlo.

## MAYORDOMÍA

Llevamos la paz de Dios a nuestro rol como administradores, o «mayordomos», de nuestras vidas. En la Biblia, un mayordomo es alguien que administra lo que pertenece a otra persona. Esto significa que todo lo que tenemos proviene de Dios, y Él nos ha dado el llamado y la tarea de administrar lo que nos ha confiado. Muchas veces no nos sentimos como pequeños reyes y reinas gobernando nuestro mundo. En el trabajo, la iglesia y la sociedad tenemos personas que supervisan nuestras actividades. A menudo sentimos que nuestro poder es limitado, y en muchos aspectos lo es. No somos responsables de todo ni dueños absolutos de nada. Es un regalo que Dios no nos haya llamado a estar a cargo de todo.

Sin embargo, desde otra perspectiva, somos exactamente eso: pequeños reyes y reinas. El libro de Génesis describe a la humanidad como vice regentes, jardineros reales, organizadores, clasificadores y gobernantes. Según el Salmo 8, en su estado ideal, la humanidad es un poco menor que los ángeles: pequeña a los ojos de Dios, pero con un papel significativo en su mundo. Las personas tienen autoridad para gestionar y organizar cada ser viviente de la tierra, el cielo y el mar. Por desgracia, con la presencia del mal, la humanidad es solo una sombra de lo que fue, a veces comportándose más como las bestias que como los ángeles.<sup>2</sup>

Cada día, los seres humanos administran el mundo con resultados imperfectos y a menudo contradictorios: mientras con una mano curan enfermedades, con la otra rechazan a niños refugiados. La mayordomía importa, y las grandes decisiones también.

De manera similar, cada día administramos nuestras propias vidas de forma imperfecta. Hay quienes aceptan trabajos de los que luego se arrepienten, establecen relaciones amorosas o matrimonios basados en malas decisiones, e incluso manejan



bajo los efectos del alcohol. Sin embargo, también hay personas que, con sabiduría y bondad, cuidan de los demás, enfrentan desafíos heroicamente y ofrecen apoyo en comunidades de fe. Somos administradores imperfectos de un mundo bueno pero roto, y lo mismo ocurre con nuestras vidas: buenas, pero marcadas por la fragilidad. No tenemos la opción de vivir de manera perfecta ni de tomar decisiones perfectas. A menudo ni siquiera sabemos con certeza si hemos tomado la mejor decisión entre las opciones disponibles. Y, desde luego, desconocemos lo que el futuro nos depara.

Entonces, ¿qué espera Dios de sus mayordomos, los administradores de estas vidas imperfectas? El apóstol Pablo nos lo explica:

«Que todo hombre nos considere de esta manera: como servidores de Cristo y administradores de los misterios de Dios. Ahora bien, lo que se requiere además de los administradores es que cada uno sea hallado fiel» (1 Co. 4:1-2).

Dios nos ha confiado la responsabilidad de nuestras vidas y áreas de servicio. En este pasaje, los primeros líderes cristianos buscaban ser fieles en su encargo de compartir el amor de Jesús. Por extensión, nosotros también somos llamados a gobernar nuestro pequeño rincón del mundo, ordenarlo y administrarlo para que dé fruto (Gn. 1:28; Mt. 25:14-30).

A veces, esta responsabilidad parece enorme; otras veces, parece pequeña. Pero nadie más es responsable de mi vida de la manera en que yo lo soy. Es un encargo especial por el que daremos cuentas (Ro. 14:12; 2 Co. 5:10). Dios no nos pide ser perfectos, conocer el futuro ni calcular probabilidades. Nos llama a ser fieles.

No siempre tomaremos las decisiones correctas, y algunas situaciones no tendrán una solución fácil. Pero cada día podemos cuidar el pequeño terreno que Dios nos ha dado. Regamos y fertilizamos, cuidamos y podamos, confiando en que Dios hará que nuestro esfuerzo dé fruto (1 Co. 3:6-8).

## **CÓMO TE AYUDARÁ ESTE LIBRO**

Este libro no te proporcionará un protocolo exhaustivo para tomar buenas decisiones. Tampoco puedo garantizarte que cada decisión que tomes tendrá un resultado favorable. Mi objetivo es ayudarte a liberarte de la ansiedad frente a las decisiones, y parte de esa libertad implica aceptar una realidad difícil: en la mayoría de nuestras decisiones no morales, no tenemos la garantía absoluta de que sean buenas. A veces, ni siquiera podemos estar seguros de que no sean malas. Mi meta es ayudarte a vivir con fidelidad en medio de estas incertidumbres.

Hay recursos adicionales, claros y accesibles, como *Farsighted* (Visión de futuro), de Steven Johnson, que destilan principios prácticos a partir de un estudio más amplio sobre la toma de decisiones, ya sea para planificación urbana, estrategias corporativas o decisiones personales relacionadas con la carrera y las relaciones.<sup>3</sup> Recursos como este te ayudarán a elaborar una lista más efectiva de pros y contras antes de una decisión importante, asignar un valor numérico a los elementos de la lista, reconocer lo conocido y lo desconocido, pensar en el panorama general y las posibles consecuencias a largo plazo, tolerar ambigüedades e incertidumbres, y tomar medidas constructivas. Muchos recursos cristianos se basan en estas estrategias prácticas, pero también buscan agregar una perspectiva más completa sobre los objetivos de la toma de decisiones de un cristiano y ayudarte a comprender mejor la voluntad de Dios. Destacaré solo uno.

Gran parte del mensaje básico para los cristianos sobre la toma de decisiones y la voluntad de Dios se resume en el folleto de J. I. Packer, *Finding God's Will* (Descubrir la voluntad de Dios).<sup>4</sup> Packer señala que a menudo enfrentamos seis problemas clave al tomar decisiones. Trabajar en contra de estos problemas nos libera para tomar mejores decisiones:

1. Falta de disposición para pensar.
2. Falta de disposición para anticiparse.
3. Falta de disposición para recibir consejo.
4. Falta de disposición para cuestionarse a uno mismo.
5. Falta de disposición para minimizar el magnetismo personal.
6. Falta de disposición para esperar.<sup>5</sup>

Al destacar el valor de pensar, Packer combate las tendencias pietistas y nos lleva a razonar con una conciencia moldeada por la Palabra de Dios y valores conformes al corazón de Dios. Con «falta de disposición para minimizar el magnetismo personal», identifica el problema de las personas que caen bajo la influencia de un líder dominante, comprometiendo así su capacidad para tomar decisiones sabias.

La mayoría de las personas necesitarán mensajes como el de Packer para crecer en su discipulado como cristianos. Sin embargo, aquellos que luchan con la ansiedad frente a las decisiones también se beneficiarán de estos recursos generales, pero no de inmediato. La razón es que las personas con ansiedad frente a las decisiones suelen enfrentar una lista de dificultades que son el opuesto de los seis problemas que Packer identifica:

- Pensar en exceso.
- Pensar tanto en el futuro que se pierde el presente.

- Buscar consejos de tantas personas como sea posible.
- Experimentar constante duda y sospecha de uno mismo.
- Incapacidad para confiar en otros.
- Retrasar las decisiones hasta el punto de perder oportunidades.

Estas dificultades hacen que tomar decisiones sea un proceso muy complicado, y mientras más severas sean, más paralizantes se vuelven. Si recurren primero a recursos como el de Packer, es probable que se sientan aún más atrapados en su ansiedad frente a las decisiones. Este tipo de luchas necesita ayuda específica.

Hay otros libros que exploran con mayor profundidad cómo ayudar a los cristianos a tomar decisiones que reflejen su fe. Aunque este libro no pretende ofrecer un enfoque exhaustivo sobre la toma de decisiones, al final encontrarás recursos útiles con principios prácticos y enseñanzas generales que pueden guiarte.

## **CÓMO LEER ESTE LIBRO DESDE TU CONTEXTO**

Es importante reconocer otras limitaciones. La cultura influye profundamente en las presiones y los protocolos predeterminados para tomar decisiones. Aunque he intentado que este trabajo pueda aplicarse de diversas maneras, mi perspectiva está generalmente limitada a mi contexto cultural estadounidense, que también describe a la mayoría de las personas a las que he atendido como consejero en los últimos diez años. Sin embargo, veo muchas formas en las que la cultura impacta directamente la ansiedad frente a las decisiones, por lo que lo que comparto deberá adaptarse a cada contexto individual y local.

Por ejemplo, he observado que muchas personas que enfrentan ansiedad frente a las decisiones suelen vivir en entornos donde la vida comunitaria es débil. Se sienten solas y bajo una gran presión por actuar, definirse a sí mismas, optimizarse y sobresalir de manera excepcional.<sup>6</sup> Estos factores contribuyen significativamente a la ansiedad. Mucha de mi orientación se ha formado brindando cuidado en este contexto cultural.

En otras culturas, los desafíos relacionados con la paz y la mayordomía pueden presentarse de manera distinta. En algunas culturas más colectivistas, como las asiáticas, la presión por alcanzar el éxito se expresa de forma diferente. Greg Jao contrasta el lema del ejército estadounidense: «Sé todo lo que puedas ser», con los valores asiáticos tradicionales que dicen: «Sé todo por lo cual tu familia se ha sacrificado».<sup>7</sup> En ambos casos, la presión por lograr el éxito, ya sea para uno mismo o para honrar a la familia, puede ser un factor importante en la ansiedad frente a las decisiones.

Además, la ansiedad puede surgir de presiones culturales específicas, como lo que Sheila Wise Rowe denomina «culpa por desvinculación». Algunos jóvenes afroamericanos experimentan angustia y ansiedad por cómo las decisiones educativas y laborales afectarán su participación en las comunidades y relaciones en las que crecieron. Esto crea presiones únicas en el proceso de toma de decisiones.<sup>8</sup>

En *Being Latino in Christ* (Ser latino en Cristo), Orlando Crespo ofrece una visión sobre la confusión y formación de la identidad,<sup>9</sup> mientras que en *Brown Church* (Iglesia Marrón, en referencia a las comunidades latinas y de color), Robert Chao Romero describe la experiencia de «estar entre dos mundos»: la tensión de vivir entre diferentes culturas que a menudo parecen contradecirse. Este fenómeno fomenta la confusión de identidad y, en consecuencia, complica muchas decisiones importantes.<sup>10</sup>

Nuestras decisiones, en última instancia, están profundamente ligadas a quiénes somos y a quiénes sentimos que Dios nos llama a ser. Esto puede ser especialmente desafiante cuando vivimos entre múltiples influencias culturales que nos dejan en un lugar de incertidumbre. Las tensiones entre diferentes expectativas, valores y lealtades pueden hacernos sentir atrapados, sin saber hacia dónde dirigirnos.

¿Cómo encajamos entonces en nuestras comunidades? ¿Cómo balanceamos nuestras responsabilidades hacia nuestra familia, iglesia y entorno? Estas son preguntas complejas, pero como cristianos, estamos llamados a tomar decisiones que reflejen quiénes somos en Cristo, confiando en que nuestra identidad y propósito están en Él. La comunidad de la iglesia, nuestra familia espiritual más profunda, puede ser una guía vital en este proceso, pero no elimina las dificultades relacionales o emocionales que estas decisiones pueden traer.

Esto nos lleva a los mensajes clave de los capítulos 1 y 2: entender cómo funciona la ansiedad. Cuando enfrentamos la ambigüedad y el riesgo, a menudo intentamos buscar certeza, pero este esfuerzo puede aumentar nuestra ansiedad en lugar de aliviarla. Para los creyentes, la confusión sobre la voluntad de Dios puede intensificar este ciclo.

En los capítulos 4 y 5, exploraremos cómo las presiones sociales y familiares contribuyen a la ansiedad frente a las decisiones, y por qué muchas veces nos quedamos atascados en momentos cruciales de nuestra vida. Finalmente, en los capítulos 6, 7 y 8, veremos ejemplos concretos de cómo manejar esta ansiedad:

- Buscar conocimiento en oración sobre Dios y sobre nosotros mismos en la ansiedad ante el matrimonio (capítulo 6).

- Cultivar una mentalidad de mayordomía frente a la ansiedad en la carrera profesional (capítulo 7).
- Crecer en sabiduría enfrentando pequeños temores en la vida diaria (capítulo 8).

Este último capítulo también abordará directamente un tipo específico de ansiedad conocido como escrupulosidad o ansiedad moral, aunque este tema se tocará en varias partes del libro. La ansiedad frente a las decisiones no es un término técnico, sino una forma de describir la ansiedad que interfiere con nuestras decisiones.

Aunque no hay respuestas fáciles, creo que los mensajes principales de este libro nos invitan a recordar una enseñanza bíblica fundamental que puede traer paz en un mundo lleno de peligros: «Dios es nuestro refugio y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones» (Sal. 46:1).

## PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

1. En una escala del 1 al 10 (1 siendo mínima y 10 debilitante), ¿qué tan severa es tu ansiedad frente a las decisiones en la mayoría de los días?
2. ¿Qué tipos de decisiones suelen hacerte sentir atascado?
3. Este capítulo contrasta dos listas de problemas relacionados con las decisiones. ¿Qué elementos de estas listas aplican más a ti?