

*Les doy mi paz...  
¡No se inquieten ni teman!  
(Juan 14,27)*

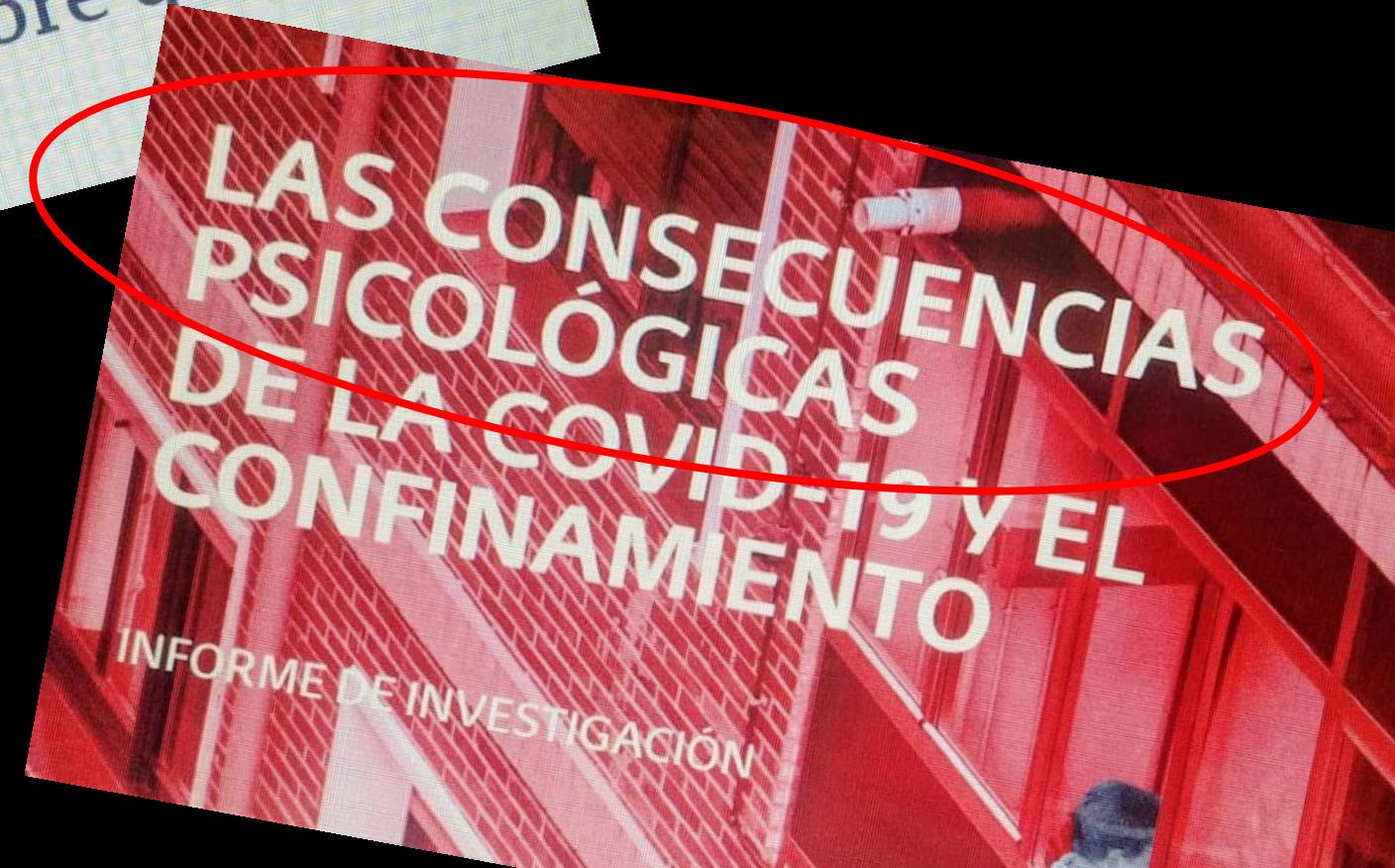
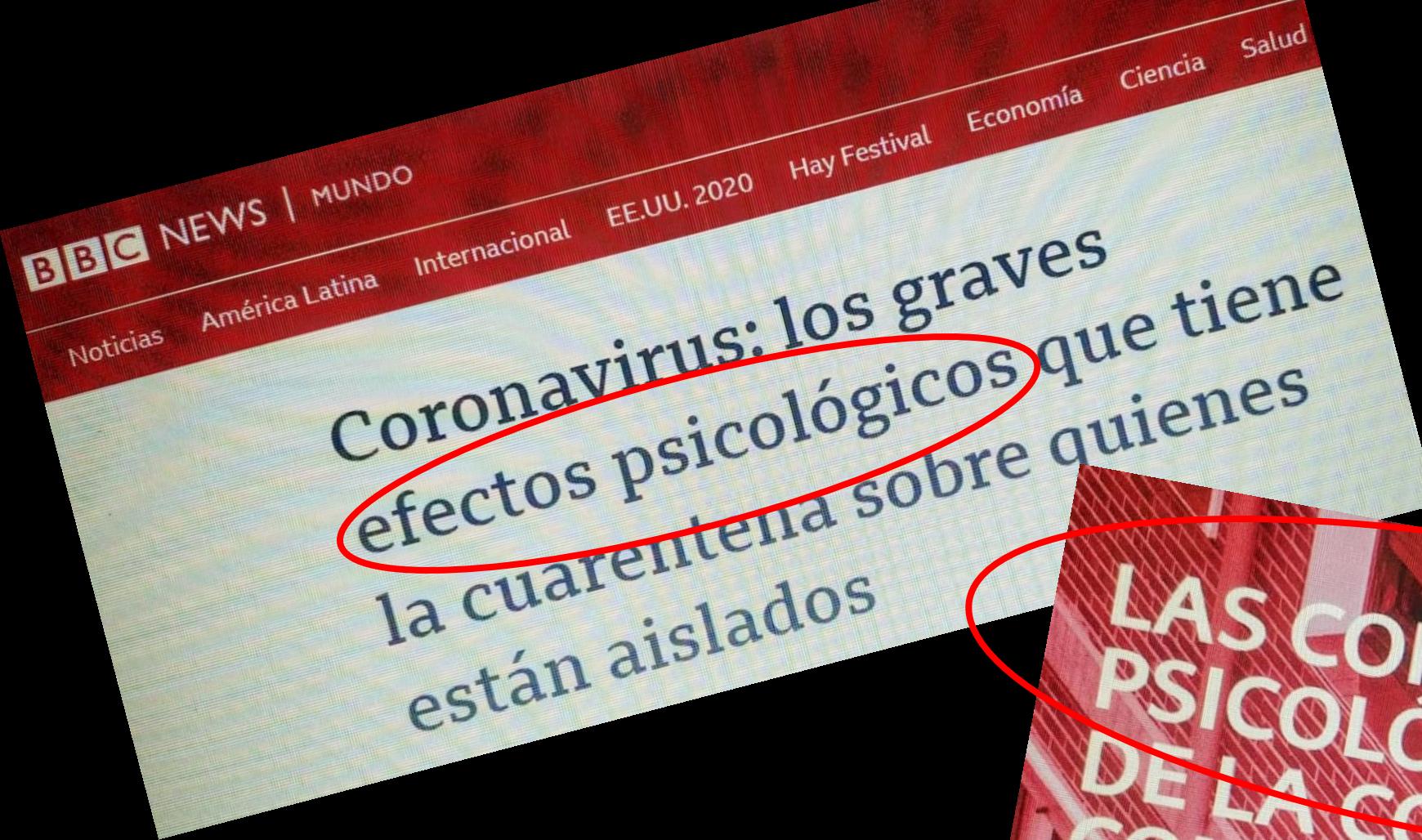


[Dolar blue](#) [Indio Solari](#) [River vs. Godoy Cruz](#) [Victor Hugo Morales](#) [Internas en la AFA](#) [Aerolineas Argentinas](#)

## Consecuencias del Covid

# Un año del inicio de la cuarentena: cómo impactó en la salud mental de los argentinos

Según un estudio de Psicología de la UBA, el 60% de la gente se siente peor que antes de la pandemia. Pero por primera vez se ve un quiebre en cuanto al malestar psicológico.





# Efectos psicológicos y sociales del Covid-19 y la cuarentena

- Incertidumbre, tristeza, angustia, ansiedad, miedo, soledad, sensación de desastre y pérdida, enojo, irritabilidad.
- Encuesta: el 28% manifiesta que su expectativas respecto a su futuro ha sido afectada negativamente por la crisis pandémica. Un 19% siente que su vida será más dura y difícil que antes, mientras que un 9% manifiesta que su perspectiva de futuro ha cambiado drásticamente y se siente desesperanzado y con angustia respecto a cómo seguirá su vida.
- Las agencias de salud y los expertos advierten que se aproxima una ola histórica de problemas de salud mental: depresión, abuso de sustancias, trastorno de estrés postraumático y suicidio.

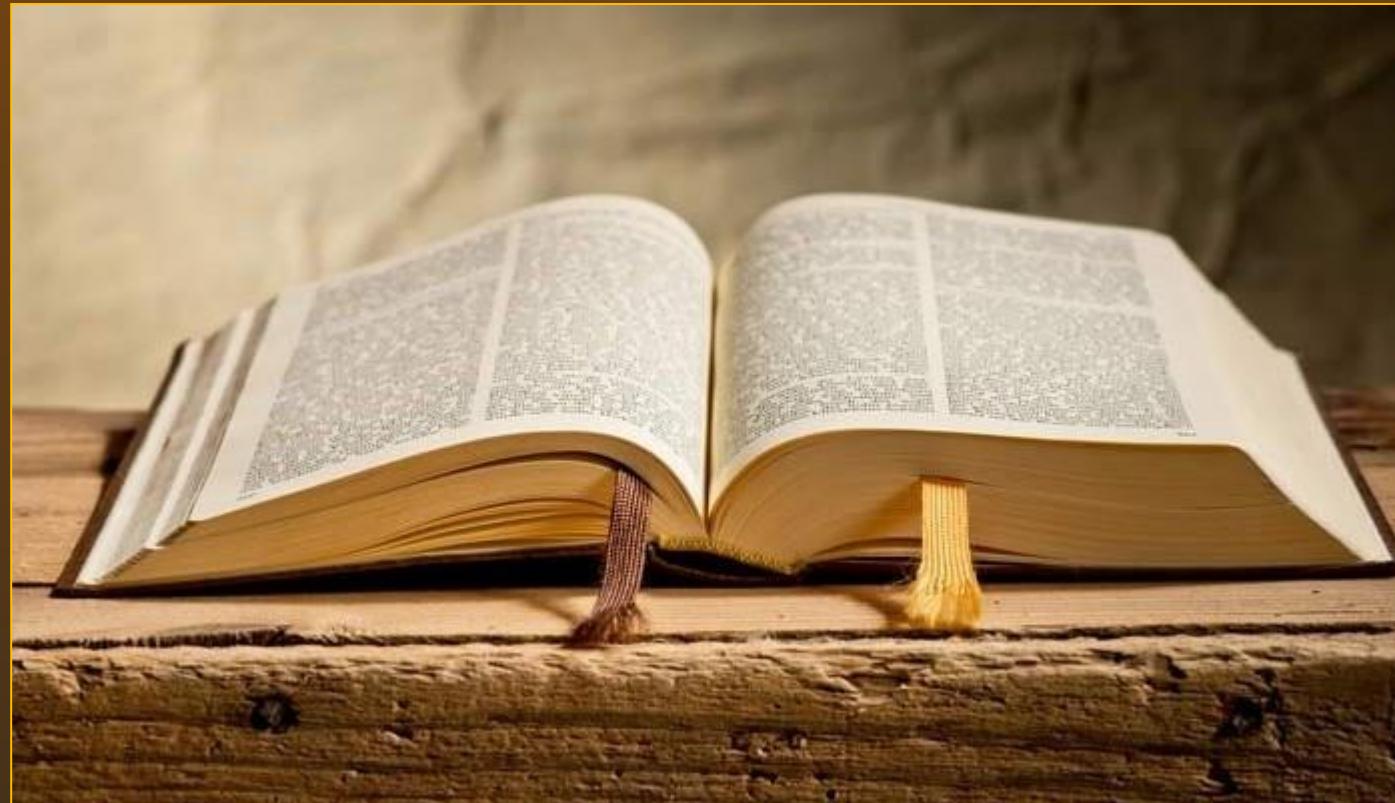
# Efectos psicológicos y sociales del Covid-19 y la cuarentena

- Los padres señalan que el hecho de tener a los chicos en el hogar realizando sus tareas escolares ha producido un empeoramiento de la dinámica de las relaciones familiares.
- Diez de las once palabras más evocadas para describir el estado emocional de sus hijos connotan un significado negativo: cansados, ansiosos, aburridos, tristes, angustiados, preocupados, desanimados, hartos y deprimidos.

# Efectos psicológicos y sociales del Covid-19 y la cuarentena

- Los jóvenes (una generación poco acostumbrada al límite y al sacrificio), al verse tan privados durante la cuarentena, ahora parecen dispuestos a liberarse de una manera desordenada, caótica y riesgosa.
- Los argentinos nos encontramos entre la esperanza y el temor, entre el optimismo resiliente y el pesimismo hacia el futuro, teniendo en cuenta el pasado.
- Nadie sabe cómo se desenvolverá este año. Se prolonga la adversidad y prevalece la incertidumbre.

Toda la Biblia está escrita desde experiencias de incertidumbre y espera prolongada



# Cuatro experiencias de incertidumbre y espera prolongada en la Biblia

- 1) Travesía de Israel por el desierto
- 2) Caída de Jerusalén y exilio en Babilonia
- 3) La espera del Mesías
- 4) Los cristianos esperando la venida del Señor

# 1) Travesía de Israel por el desierto

Cuando el Faraón ya estaba cerca, los israelitas levantaron los ojos y, al ver que los egipcios avanzaban detrás de ellos, se llenaron de pánico e invocaron a gritos al Señor. Y dijeron a Moisés: "¿No había tumbas en Egipto para que nos trajeras a morir en el desierto? ¿Qué favor nos has hecho sacándonos de allí? Ya te lo decíamos cuando estábamos en Egipto: ¡Déjanos tranquilos! Queremos servir a los egipcios, porque más vale estar al servicio de ellos que morir en el desierto" (Éxodo 14,10-12).

# 1) Travesía de Israel por el desierto

El pueblo, torturado por la sed, protestó contra Moisés diciendo: "¿Para qué nos hiciste salir de Egipto? ¿Sólo para hacernos morir de sed, junto con nuestros hijos y nuestro ganado?" (Éxodo 17,3).

Entonces la comunidad en pleno prorrumpió en fuertes gritos, y el pueblo lloró toda aquella noche. Los israelitas protestaban contra Moisés y Aarón, y toda la comunidad les decía: ¡Ojalá hubiéramos muerto en Egipto! ¡Ojalá muriéramos en este desierto! (Números 14,1-2).

# 1) Travesía de Israel por el desierto

Los israelitas partieron del monte Hor por el camino del Mar Rojo, para bordear el territorio de Edom. Pero en el camino, el pueblo perdió la paciencia y comenzó a hablar contra Dios y contra Moisés: "¿Por qué nos hicieron salir de Egipto para hacernos morir en el desierto? ¡Aquí no hay pan ni agua, y ya estamos hartos de esta comida miserable!" (Números 21,4-5).

## 2) Caída de Jerusalén y exilio en Babilonia

El Señor me sació de amargura.

Partió mis dientes con un guijarro, me revolcó en la ceniza.

Ya no hay paz para mi alma, me olvidé de la felicidad.

Por eso dije: "Se ha agotado mi fuerza y la esperanza que me venía del Señor".

Recordar mi opresión y mi vida errante es amargura y veneno.

Mi alma no hace más que recordar y se hunde dentro de mí.

(Lamentaciones 15,20)

## 2) Caída de Jerusalén y exilio en Babilonia

En el capítulo 21 del libro de Isaías aparece la figura de un “centinela” (es el profeta) a quien se le pregunta:

“Centinela, ¿cuánto queda de la noche? Centinela, ¿cuánto queda de la noche?” El centinela responde: “Llega la mañana y de nuevo la noche. Si quieren preguntar, pregunten; vengan otra vez” (Isaías 21,11-12).

### 3) La espera del Mesías

- El pueblo estaba a la expectativa y todos se preguntaban si Juan no sería el Mesías (Lucas 3,15).
- Dijo la mujer samaritana: "Vengan a ver a un hombre que me ha dicho todo lo que hice. ¿No será el Mesías?" (Juan 4,29).
- Los judíos decían: "¿Habrán reconocido las autoridades que es verdaderamente el Mesías? Pero nosotros sabemos de dónde es este; en cambio, cuando venga el Mesías, nadie sabrá de dónde es" (Juan 7,26-27).
- Muchos de la multitud creyeron en él y decían: "Cuando venga el Mesías, ¿podrá hacer más signos de los que hace este hombre?" (Juan 7,31).
- Los judíos rodearon a Jesús y le preguntaron: "¿Hasta cuándo nos tendrás en suspense? Si eres el Mesías, dilo abiertamente" (Juan 10,24).

## 4) Los cristianos esperando la venida del Señor

**Tengan paciencia**, hermanos, hasta que llegue el Señor.

Miren cómo el sembrador espera el fruto precioso de la tierra, aguardando pacientemente hasta que caigan las lluvias del otoño y de la primavera. **Tengan paciencia** y anímense, porque la Venida del Señor está próxima.

Hermanos, no se quejen los unos de los otros, para no ser condenados. Tomen como ejemplo de **fortaleza** y de **paciencia** a los profetas que hablaron en nombre del Señor.

(Carta de Santiago 5,7-10)

*Les doy mi paz...  
¡No se inquieten ni teman!*  
(Juan 14,27)



# *¡No temas!*

- «*No temas, Abram. Yo soy para ti un escudo. Tu recompensa será muy grande».*
- El Señor se apareció a Isaac para decirle: «Yo soy el Dios de Abraham, tu padre: *no temas, porque estoy contigo*».
- Moisés dijo a Josué: “El Señor irá delante de ti, él estará contigo y no te abandonará ni te dejará desamparado. *No temas ni te acobardes*”.

# *¡No temas!*

- Israel, tú eres mi servidor, yo te elegí y no te rechacé. *No temas*, porque yo estoy contigo, no te inquietes, porque yo soy tu Dios; yo te fortalezco y te ayudo, yo te sostengo con mi mano victoriosa (Isaías 41,9-10).
- Yo, el Señor, soy tu Dios, el que te sostengo de la mano derecha y te digo: “*No temas, yo vengo en tu ayuda*” (Isaías 41,13).
- Tú eres de gran precio a mis ojos, porque eres valioso, y yo te amo. *No temas*, porque yo estoy contigo (Isaías 43,4).

# *¡No temas!*

- El Ángel entró en su casa y saludó a María, diciendo: "¡Alégrate!, llena de gracia, el Señor está contigo... *No temas*, María, Dios te ha favorecido" (Lucas 1,28-30).
- Mientras pensaba en esto, el Ángel del Señor se apareció a José en sueños y le dijo: "José, hijo de David, *no temas* recibir a María, tu esposa, porque lo que ha sido engendrado en ella proviene del Espíritu Santo" (Mateo 1,20 ).

# *¡No se inquieten!*

- Yo les digo: *No se inquieten* por su vida, pensando qué van a comer, ni por su cuerpo, pensando con qué se van a vestir. ¿No vale acaso más la vida que la comida y el cuerpo más que el vestido? ¿Quién de ustedes, por mucho que se *inquiete*, puede añadir un solo instante al tiempo de su vida? ¿Y por qué se *inquietan* por el vestido? Miren los lirios del campo, cómo van creciendo sin fatigarse ni tejer. Yo les aseguro que ni Salomón, en el esplendor de su gloria, se vistió como uno de ellos.

# *¡No se inquieten*

- *No se inquieten* entonces, diciendo: "¿Qué comeremos, qué beberemos, o con qué nos vestiremos?". *No se inquieten* por el día de mañana; el mañana se inquietará por sí mismo. A cada día le basta su aflicción (Mt 6,25- 34).

# *¡No se inquieten ni teman!*

- *No se inquieten* entonces, diciendo: "¿Qué comeremos, qué beberemos, o con qué nos vestiremos?". *No se inquieten* por el día de mañana; el mañana se inquietará por sí mismo. A cada día le basta su aflicción (Mt 6,25- 34).

---
- Una noche, el Señor dijo a Pablo en una visión: "*No temas*. Sigue predicando y no te calles" (Hechos 18,9).
- "Dichosos ustedes, si tienen que sufrir por la justicia. *No teman ni se inquieten*" (1 Pedro 3,14).

*Les dejo la paz, les doy mi paz,  
pero no como la da el mundo.*



*¡No se inquieten ni teman!*

(Juan 14,27)

*Les dejo la paz, les doy mi paz,  
pero no como la da el mundo.*

Yo me refugio en ti, Señor,  
¡que nunca me vea defraudado!  
Líbrame, por tu justicia  
inclina tu oído hacia mí  
y ven pronto a socorrerme.  
Sé para mí una roca protectora,  
un baluarte donde me encuentre a salvo,  
porque tú eres mi Roca y mi baluarte:  
por tu Nombre, guíame y condúceme (Salmo 31).

*¡No se inquieten ni teman!*

(Juan 14,27)

*Les dejo la paz, les doy mi paz,  
pero no como la da el mundo.*

- *Yo estaré siempre con ustedes hasta el fin del mundo (Mateo 28,20).*
- *No los dejaré huérfanos, volveré a ustedes (Juan 14,18).*

*¡No se inquieten ni teman!*

(Juan 14,27)

*Les dejo la paz, les doy mi paz,  
pero no como la da el mundo.*

- *Como elegidos de Dios, sus santos y amados, revístanse de sentimientos de profunda compasión. Practiquen la benevolencia, la humildad, la dulzura, la paciencia.*

*¡No se inquieten ni teman!*

(Juan 14,27)

*Les dejo la paz, les doy mi paz,  
pero no como la da el mundo.*

- *Como elegidos de Dios, sus santos y amados, revístanse de sentimientos de profunda compasión. Practiquen la benevolencia, la humildad, la dulzura, la paciencia.*
- *Sopórtense los unos a los otros, y perdónense mutuamente siempre que alguien tenga motivo de queja contra otro. El Señor los ha perdonado: hagan ustedes lo mismo.*
- *Sobre todo, revístanse del amor, que es el vínculo de la perfección. Que la paz de Cristo reine en sus corazones: esa paz a la que han sido llamados, porque formamos un solo Cuerpo. Y vivan en la acción de gracias (Colosenses 3,12-16)*

*¡No se inquieten ni teman!*

(Juan 14,27)

*Les doy mi paz...  
¡No se inquieten ni teman!*

(Juan 14,27)

