

# Cómo manejar la soledad

## Salmo 102:1-7

### Salmo 102:1-7 (LBLA)

<sup>1</sup> “Oh SEÑOR, escucha mi oración, y llegue a ti mi clamor.

<sup>2</sup> No escondas de mí tu rostro en el día de mi angustia; inclina hacia mí tu oído; el día en que te invoco, respóndeme pronto.

<sup>3</sup> Porque mis días han sido consumidos en humo, y como brasero han sido quemados mis huesos.

<sup>4</sup> Mi corazón ha sido herido como la hierba y se ha secado, y *hasta* me olvido de comer mi pan.

<sup>5</sup> A causa de la intensidad de mi gemido mis huesos se pegan a la piel.

<sup>6</sup> Me parezco al pelícano del desierto; como el búho de las soledades he llegado a ser.

<sup>7</sup> No puedo dormir; soy cual pájaro solitario sobre un tejado”.

La soledad puede ser un problema para toda la vida, o algo que dure poco tiempo. La duración la determina, muchas veces, la manera como la manejemos. Volvernos al Señor puede ayudarnos a encontrar la manera de superarla.

**Admita sus sentimientos de soledad.** Ser creyentes no nos impide experimentar la sensación de soledad. De hecho, muchos salmos de David hablan de su anhelo de tener compañerismo. Si le expresamos nuestros sentimientos al Padre celestial y clamamos por su toque, Él nos responderá ([Salmo 91:15](#)). Yo le digo a Dios con frecuencia que necesito su abrazo. Y su respuesta es tan real, como si un ser humano me estrechara entre sus brazos.

### Salmo 91:15 (LBLA)

<sup>15</sup> “Me invocará, y le responderé; yo estaré con él en la angustia; lo rescataré y lo honraré”.

**Cultive amistad con personas que aman a Dios.** Debemos pedir a Dios que nos dé personas que nos dirijan a Él en los buenos y en los malos momentos. Son esos amigos que ven nuestras faltas y nos siguen queriendo. Por ejemplo, uno de mis amigos más queridos dice a menudo en son de broma, refiriéndose a mí: “nunca espera que lo entiendan, simplemente que lo amen”.

**Ancle su vida a las Sagradas Escrituras.** Si nos aferramos a la Palabra de Dios en nuestros momentos de soledad, terminaremos teniendo un mejor conocimiento del Señor. Antes de predicar el primer sermón de mi vida, mi madre me compartió [Josué 1:9](#) para que recordara que debía esforzarme y ser valiente, porque Dios estaría conmigo siempre. Este sigue siendo el versículo que busco cuando necesito ayuda.

### Josué 1:9 (LBLA)

<sup>9</sup> “¿No te *lo* he ordenado yo? ¡Sé fuerte y valiente! No temas ni te acobardes, porque el SEÑOR tu Dios *estará* contigo dondequiera que vayas”.

Si usted está luchando con sentimientos de soledad, clame a Dios por ayuda. Él estará con usted para acompañarle.