

La palabra de Dios para corazones preocupados

¿Necesita...

Consuelo?

“Jehová es mi pastor. Nada me faltará. En lugares de delicados me hará descansar. Junto a aguas de reposo me pastoreará. Confortará mi alma”.
(Salmos 23:1–3)

Confianza?

“Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio”.
(2 Timoteo 1:7)

Gracia?

“Acerquémonos, pues, confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro”.
(Hebreos 4:16)

Esperanza?

“Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis”.
(Jeremías 29:11)

Restauración?

“Mas el Dios de toda gracia, que nos llamó a su gloria eterna en Jesucristo, después que hayáis padecido un poco de tiempo, él mismo os perfeccione, afirme, fortalezca y establezca”.
(1 Pedro 5:10)

Valor para estar solo?

“¿Qué, pues, diremos a esto? Si Dios es por nosotros, ¿quién contra nosotros?”
(Romanos 8:31)

Temas relacionados con la preocupación

- La depresión:
Cómo salir del abismo de la desesperación
- El temor y las fobias:
Del pánico a la paz
- La culpa:
Cómo vivir libre de remordimiento
- El rechazo:
Sanando el corazón herido
- Su valor personal:
Una cuestión de visión

Si desea más información, llame al
1-800-488-HOPE (4673) o visite
www.esperanzaparaelcorazon.org



HOPE
for the Heart

*Together . . . Changing Minds.
Changing Hearts. Changing Lives.*

P.O. Box 7, Dallas, TX 75221

TODAS LAS CITAS ESTÁN TOMADAS DE LA VERSIÓN REINA VALERA
REVISIÓN 1960. © 1988 SOCIEDADES BÍBLICAS UNIDAS
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

© 2006 HOPE FOR THE HEART

La preocupación

REFERENCIAS RÁPIDAS Tomadas de las CLAVES BÍBLICAS PARA LA CONSEJERÍA



BIBLIOTECA
DE CONSEJERÍA
BÍBLICA

 **ESPERANZA**
para el Corazón

Ladrona sutil

Uno de los hábitos más destructivos que aprisionan al ser humano es tan común que mucha gente lo considera tan natural como respirar y tan inofensivo como parpadear. Ese hábito se llama “preocupación”. Es un ladrón tan hábil y engañoso, que sus víctimas ni siquiera se dan cuenta que les han robado la paz, el tiempo, la energía mental y el bienestar emocional.

La preocupación es como una maraña de gruesos hilos que ejercen presión sobre nuestra mente. Nos ata como un cordón entretejido de tres hebras a las penas del pasado, a las angustias de hoy y a las preocupaciones del mañana. Trágicamente, el efecto de la preocupación ahoga nuestro gozo, interfiere con nuestra paz y coarta nuestra libertad. Sin embargo, ¡es posible vencer a esa asfixiante enemiga!

—June Hunt

¿Por qué se preocupa?

Puede ser que conozcamos y amemos a Dios, pero nuestra preocupación persistente demuestra falta de confianza en él. Cuando confiamos en cualquier otra cosa que no sean las promesas y provisión de Dios para nuestra vida, la preocupación hará que nos alejemos del Señor y que nuestra confianza se convierta en desconfianza. La preocupación se debe a:

- Una teología distorsionada—Confiamos en que Dios nos salva, pero no creemos que satisfará nuestras necesidades cotidianas (Mateo 7:9–11)
- La ilusión de que tenemos el control de las cosas—Creemos ilusamente que si ordenamos mentalmente los eventos futuros, podremos controlar los resultados (Proverbios 29:25)
- El síndrome de la responsabilidad exagerada—Tener un sentido exagerado de responsabilidad pretendiendo que todas las áreas de nuestra vida sean perfectas (Filipenses 4:11–12)
- Una falsa culpabilidad—Permitir que la culpa falsa se manifieste como preocupación (Salmos 32:3–5)
- Emociones descontroladas—Dejamos que el temor nos controle por completo (Salmos 34:4)
- Necesitamos aprobación—Sentimos la imperiosa necesidad de ser aprobados por otros (Gálatas 1:10)
- Hambre espiritual—Tratamos de vivir del alimento espiritual pasado (Salmos 34:8, 10)
- Tenemos una imagen personal distorsionada—Nos falta el valor que Dios nos da (Salmos 34:18)

Seis situaciones de preocupación

1. Si decimos: “Temo que mi situación sea imposible”.
Dios dice: Todas las cosas son posibles para mí. (Lucas 18:27)
 2. Si decimos: “Me siento abrumado por el miedo”.
Dios dice: Yo te sostendré cuando sientas temor. (Isaías 41:10)
 3. Si decimos: “Estoy muy preocupado. No puedo perdonarme a mí mismo”.
Dios dice: Yo puedo perdonarte. (1 Juan 1:9)
 4. Si decimos: “Tengo miedo de que mis seres queridos me abandonen”.
Dios dice: Una vez que te entregues a mí, nunca te abandonaré. (Deuteronomio 31:8)
 5. Si decimos: “Me preocupa la muerte”.
Dios dice: Te daré vida eterna. (Juan 3:16)
 6. Si decimos: “Estoy tan preocupado que no puedo descansar”.
Dios dice: Yo te daré descanso. (Mateo 11:28–30)
- “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga”. (Mateo 11:28-30)*

Cómo deshacernos de la preocupación

- Procure liberarse de todo lo que le impide hacer la voluntad de Dios. (Marcos 4:19)
—Admita que ha pecado y ha hecho las cosas a su manera. (Salmos 51:4)
—Entregue a Cristo el control de su vida, permitiéndole ser su Señor. (Marcos 8:34–36)
- Reconozca la presencia del Maestro en su vida. (Salmos 18:2)
—El Señor es nuestra vida. (Colosenses 3:4)
—El Señor es nuestra seguridad. (Romanos 8:38–39)
—El Señor es nuestro proveedor. (Filipenses 4:19)
—El Señor es nuestro protector. (Isaías 41:10)
- Elimine las frases negativas “no puedo”, “no debería”, “tengo que” y “debo”, que sólo producen preocupación (Salmos 13:2)
- Cultive el contentamiento por medio de la oración. (Lucas 18:1)
- Ve a las situaciones que le producen ansiedad como oportunidades para desarrollar su madurez. (Filipenses 1:6)
—Confíe en que el Señor está dirigiendo su vida aunque las cosas no salgan como usted esperaba.
—Tenga la expectativa de que Dios producirá cambios positivos a pesar de que usted fracase.
- Cuide de su cuerpo realizando una actividad física apropiada. (Salmos 127:2)
—Si no duerme lo suficiente, los problemas pequeños se vuelven insuperables.
—Si no ingiere alimentos saludables, puede sentirse cansado y decaído.
—Si no toma tiempo para ejercitarse, puede sentirse desanimado y deprimido.
- Alimente su mente con música espiritual. (Salmos 28:7)
—Medita en la letra de cada himno.
- Comprométase a hacer lo siguiente cada día de las siguientes cuatro semanas
—Procure vivir en el presente—no en el pasado ni en el futuro. (Santiago 4:13–15)
—Pida a Dios que le dirija a realizar una buena obra (Mateo 7:12)

Versículo clave para memorizar

*“Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros”.
(1 Pedro 5:7)*

Pasaje clave para leer y meditar

Lucas 12:22–34

Las Referencias Rápidas de la Biblioteca de Claves Bíblicas para Consejería de HOPE FOR THE HEART proveen verdades bíblicas concisas para los problemas actuales.



Para mayor información sobre este tema pida la *Clave Bíblica:*

**“La preocupación:
La ladrona del gozo”.**