GUÍA DE CAMPO

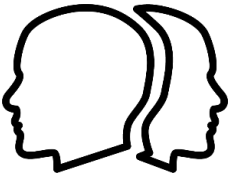
THE MENTORING PROJECT

CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD DESDE UNA PERSPECTIVA BÍBLICA



DR. PAUL ALLEN

CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD DESDE UNA PERSPECTIVA BÍBLICA



DR. PAUL ALLEN

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 4
ANSIEDAD: UNA LUCHA UNIVERSAL 5
LA RESPUESTA DE LA BIBLIA A LA ANSIEDAD 6
POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE CAMINO 7
SESIÓN 1: LA ANSIEDAD DESDE UNA PERSPECTIVA BÍBLICA 9
SESIÓN 2: LA SOBERANÍA DE DIOS SOBRE NUESTROS MIEDOS 23
SESIÓN 3: CÓMO RENOVAR LA MENTE A TRAVÉS DE LAS ESCRITURAS Y LA ORACIÓN 28
SESIÓN 4: CÓMO VIVIR EN LA FE Y ANIMAR A LOS DEMÁS 32
ÁNIMO FINAL 34



INTRODUCCIÓN

La ansiedad es una carga pesada que muchos de nosotros llevamos en silencio. Puede surgir cuando menos la esperamos, en momentos de incertidumbre, en la quietud de la noche o incluso en medio de un día que aparenta ser normal. El peso de la preocupación puede hacernos sentir aislados, exhaustos y abrumados. Algunos días, la ansiedad se siente como una fuerza imparable que dicta nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

Así y todo, la ansiedad no es algo nuevo, no es exclusiva del mundo moderno ni de generaciones anteriores. A lo largo de la historia, incluso en la Biblia, las personas han luchado contra la preocupación, el miedo y la incertidumbre. La diferencia está, sin embargo, en cómo respondemos a ello.

El mundo ofrece muchas opciones para hacer frente a estos sentimientos, como la meditación, el *mindfulness*, la terapia de ejercicio y hasta las redes sociales. Algunos de estos métodos ofrecen un alivio momentáneo, pero no suelen aportar una paz real y duradera. Lo que la Biblia ofrece, lo cual es mucho más significativo, es la posibilidad de entregarle a Dios nuestros miedos más horribles para poder disfrutar de su presencia y gozar de la paz verdadera.

Dios conoce nuestros sentimientos de ansiedad y no minimiza nuestros miedos diciéndonos que simplemente los superemos. No. Él habla a nuestros corazones ansiosos a través de la lectura de su Palabra, y esta sirve como recordatorio de que nadie está realmente solo en este mundo. La presencia de Dios siempre vela por nosotros; no tenemos que llevar estas cargas solos.

CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD DESDE UNA PERSPECTIVA BÍBLICA

En su vida diaria, Jesús trató la ansiedad con sabiduría y compasión. En Mateo 6:25-34, les dice a sus seguidores que no se preocupen por lo que van a comer, beber o vestir. En cambio, les muestra las flores del campo y las aves del cielo para ilustrar que Dios cuida de toda su creación.

Cuando nos encontramos en situaciones difíciles, es común que sintamos ansiedad y miedo. Muchos de nosotros tendemos a sentir que la ansiedad aumenta sobre todo cuando no podemos controlar nuestras circunstancias presentes o futuras. Sin embargo, las Escrituras nos enseñan que podemos alcanzar la paz verdadera cuando le confiamos todo a Dios y dejamos de intentar controlar todos los aspectos de nuestra vida.

Esta guía explora en detalle lo que la Biblia enseña sobre la ansiedad y, lo que es más importante, se centra en ayudarte a encontrar un mentor que pueda brindarte una sabiduría más profunda y guiada por Dios. Puedes considerar a estos mentores como personas que son un poco más mayores que tú y que han pasado por muchas de las dificultades de la vida. Las discusiones y conversaciones significativas con ellos te ayudarán no solo a reconocer la ansiedad por lo que es, sino también a sustituir el miedo por la fe.

Con herramientas prácticas, conversaciones de la vida real y verdades bíblicas, cada sesión de esta guía refuerza la anterior y te enseña a caminar en mayor libertad. Por encima de todo, esta guía tiene como objetivo enseñarte a aplicar realmente las promesas de Dios en tu vida diaria en lugar de simplemente leer acerca de confiar en Él.

Tu lucha contra la ansiedad no tiene por qué ser en soledad. Dios ha puesto a personas, como mentores, amigos y otras personas de fe, que están listas para guiarte a través de estas luchas. Es nuestra intención que este viaje aumente tu conocimiento del amor de Dios y la profundidad de tu fe para que puedas experimentar su paz.

Ansiedad: una lucha universal

La ansiedad tiene varias formas. Para algunas personas aparece como pensamientos acelerados, mientras que otras la perciben como dolor físico: dolores de pecho, insomnio o cansancio. Las finanzas, la salud, las relaciones, el trabajo o incluso las incertidumbres sobre el futuro pueden desencadenar que una persona sufra de ansiedad. David, un personaje muy conocido de la Biblia, padecía una

forma de ansiedad muy profunda. En varios de sus salmos, sintió la necesidad de dejar salir muchos de sus gritos de desesperación.

«Cuando en mí la angustia iba en aumento, tu consuelo llenaba mi alma de alegría» (Salmos 94:19).

David no ignoró ni trató de escapar de su ansiedad, sino que se centró en Dios. Hablar con Él de forma sincera lo ayudó a aliviar sus temores mediante la oración. Su actitud nos recuerda que tener ansiedad no está mal y que esta no indica que nuestra fe sea débil; por el contrario, la ansiedad es otra oportunidad para acercarnos más a Dios.

Incluso Jesús sintió una profunda angustia antes de su crucifixión. En el huerto de Getsemaní oró con tanto fervor que su sudor parecía sangre (Lucas 22:44). Incluso en esos terribles momentos, Jesús se entregó confiadamente a la voluntad del Padre, mostrándonos que la confianza en Dios es el remedio para nuestra ansiedad.

A lo largo de las Escrituras podemos observar esta tendencia:

- Tener ansiedad por nuestros problemas está bien, pero no debemos dejar que nos controle.
- Dios comprende nuestros temores y quiere que se los entreguemos a Él.
- La solución no es ignorar los problemas de la vida, sino confiar en Dios en esos momentos problemáticos.

La respuesta de la Biblia a la ansiedad

El mundo nos dice que la ansiedad es algo que debemos controlar, suprimir o de lo que debemos escapar. Sin embargo, Dios nos ofrece algo diferente, algo mejor. En lugar de decirnos que nos esforcemos más para superar nuestros miedos, Él nos llama a descansar en su presencia.

Filipenses 4:6-7: un llamado a la oración, no a la preocupación

«No se preocupen por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús».

Pablo no dice: «Trata de preocuparte menos», sino: «No te inquietes por nada». Esta no es una orden que hay que cumplir a rajatabla, sino una invitación a confiar

plenamente en Dios. Cuando sustituimos la preocupación por la oración, Dios promete darnos una paz que sobrepasa todo entendimiento.

Pero fíjate en la parte clave de este versículo: *y denle gracias*. La gratitud es una poderosa herramienta contra la ansiedad. Concentrarnos en lo que nuestro Creador ha hecho por nosotros fortalece nuestra fe en lo que Él seguirá haciendo.

1 Pedro 5:7: depositemos en Él toda ansiedad

«Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes».

La palabra griega utilizada para «depositar» es la misma que se utiliza en la descripción de cuando se echan los mantos sobre el burro antes de que Jesús lo monte. La acción no consiste en colocar suavemente el manto, sino en arrojarlo. Dios no necesita que llevemos nuestras cargas; Él espera que se las arrojemos, porque nos ama.

Isaías 41:10: la presencia de Dios en nuestro temor

«Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con la diestra de mi justicia».

Una de las verdades más reconfortantes de las Escrituras es que Dios siempre está con nosotros. La ansiedad suele hacernos sentir solos, pero Dios nos recuerda que nunca estamos verdaderamente solos. Su presencia es nuestra paz.

Por qué es importante este camino

Esta guía no trata solo de aprender a «sentirnos mejor». Se trata de transformación. Se trata de entrar en la vida que Dios te ha llamado a vivir, libre de las cadenas del miedo y la preocupación.

Puede que la ansiedad no desaparezca de la noche a la mañana, pero a medida que crezca tu confianza en Dios, comenzarás a sentir su paz de maneras que nunca imaginaste. Aprenderás que la paz no es la ausencia de problemas, sino la presencia de Cristo.

GUÍA DE CAMPO

Durante las próximas sesiones, descubrirás:

- Qué dice la Biblia sobre la ansiedad y cómo aplicar sus verdades a tu vida.
- Cómo pasar del miedo a la fe, aprendiendo a confiar en la soberanía de Dios.
- Pasos prácticos para renovar tu mente a través de las Escrituras y la oración.
- ¿Cómo podemos caminar diariamente en la paz de Dios y animar a otros a hacer lo mismo?

Este camino no es para hacerlo solo. Un mentor —alguien que ha atravesado sus propias luchas— puede proveer sabiduría, ánimo y ayuda en la rendición de cuentas. Puede recordarte la verdad de Dios cuando el miedo intente apoderarse de ti.

Dios no promete una vida sin dificultades, pero sí promete estar con nosotros en ellas. Nos ofrece su presencia, su fuerza y su paz.

Al comenzar este estudio, dedica un momento a orar. Pídele a Dios que abra tu corazón a su verdad. Invítalo a estar presente en tus luchas y confía en que Él te guiará paso a paso.

No estás solo. Dios te ama profundamente. La paz es posible, no porque la vida sea perfecta, sino porque Él es fiel.

SESIÓN 1: LA ANSIEDAD DESDE UNA PERSPECTIVA BÍBLICA

Pasaje bíblico clave: Filipenses 4:6-7

«No se preocupen por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús».

La ansiedad: una lucha que todos enfrentamos

La ansiedad es algo que todos experimentamos en algún momento de la vida. Puede ser una oleada repentina de nerviosismo ante una decisión importante, una noche sin descanso llena de preocupaciones o un miedo constante y persistente que parece no desaparecer nunca. Puede desencadenarse por la incertidumbre, por experiencias pasadas o incluso por la presión de intentar controlar lo que está fuera de nuestro alcance.

Algunas personas sienten ansiedad en momentos puntuales: antes de un examen, una entrevista de trabajo o una conversación difícil. Otras la sienten de forma más intensa cuando se enfrentan a los temores diarios sobre el futuro, las dificultades económicas, los problemas de salud o las relaciones. La ansiedad puede ser abrumadora, como un peso que te oprime el pecho o una tormenta que se desata en tu mente y se niega a calmarse.

Hasta los creyentes fieles, personas que aman a Dios con todo su ser, luchan contra la ansiedad. La Biblia no ignora esta realidad, sino que aborda directamente nuestros temores y nos ofrece una respuesta diferente: nos invita a confiar en Dios en medio de la incertidumbre.

Ahora bien, ¿qué es exactamente la ansiedad desde una perspectiva bíblica? ¿Es solo una emoción humana normal o hay algo más profundo?

Definamos la ansiedad: una experiencia humana normal o una lucha espiritual

La ansiedad, en su forma más simple, es una respuesta al miedo. Es lo que ocurre cuando nos sentimos inseguros sobre lo que nos espera, cuando no nos sentimos a salvo o cuando dudamos de nuestra capacidad para manejar una situación. Desde un punto de vista puramente humano, la ansiedad es una parte natural de la vida. Nuestros cuerpos y mentes fueron creados para reconocer el peligro y reaccionar en consecuencia.

Por ejemplo, si estuviéramos caminando por el bosque y de repente viéramos un oso, nuestro cuerpo reaccionaría de inmediato: el corazón se aceleraría, la adrenalina aumentaría y el cerebro nos indicaría que corriéramos. Ese tipo de miedo es útil porque nos ayuda a ponernos a salvo del peligro.

Sin embargo, la ansiedad es diferente. En lugar de ser una reacción a un peligro real, suele ser una respuesta a escenarios hipotéticos.

- ¿Y si fracaso?
- ¿Y si pasa algo malo?
- ¿Y si nunca salgo de esta situación?

La ansiedad nos convence de que estamos en peligro, aunque no lo estemos. Nos dice que debemos estar en control y que todo se desmoronará si no tenemos todas las respuestas.

La Biblia reconoce esta lucha y, si bien admite que la ansiedad forma parte de la vida, también nos llama a responder a ella de manera diferente.

¿Qué dice la Biblia sobre la ansiedad?

Dios no minimiza nuestros temores ni nos dice que simplemente «dejemos de preocuparnos». Por el contrario, Él nos ofrece una manera de experimentar la paz verdadera, incluso en medio de los momentos de ansiedad.

CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD DESDE UNA PERSPECTIVA BÍBLICA

1. La ansiedad es una carga pesada, pero Dios ofrece paz

«La angustia abate el corazón del hombre, pero una palabra amable lo alegra» (Proverbios 12:25).

La analogía que me viene a la mente cuando leo este versículo es la de alguien que sufre ansiedad y sobre su espalda lleva un gran peso que le impide respirar. La ansiedad puede ser devastadora, oprime nuestros corazones y nos hace sentir fatigados y abatidos. La segunda parte del versículo dice: «Una palabra amable lo alegra». Esto nos lleva a la idea de que no tenemos que soportar solos la carga de la ansiedad. Dios ha puesto a personas en nuestras vidas para que nos levanten el ánimo, y Él mismo nos habla palabras de verdad que son profundamente reconfortantes.

2. Dios nos invita a depositar en Él nuestras preocupaciones

«Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes» (1 Pedro 5:7).

Dios no solo nos dice que dejemos de preocuparnos, también nos dice *qué hacer* con nuestras preocupaciones: nos invita a entregárselas a Él. No se trata de un acto puntual, sino de una práctica diaria. Cada vez que surge la ansiedad, tenemos una elección: ¿la cargaremos solos o se la entregaremos a Aquel que cuida de nosotros?

3. La preocupación no añade nada a nuestras vidas

«¿Quién de ustedes, por mucho que se preocupe, puede añadir una sola hora al curso de su vida?» (Mateo 6:27).

Jesús hace aquí una pregunta poderosa. La preocupación no arregla nuestros problemas; no aporta soluciones. A menudo empeora la situación porque agota nuestra energía y desordena nuestros pensamientos. Estas palabras de Jesús nos recuerdan que, en lugar de preocuparnos, debemos confiar en que Dios suplirá nuestras necesidades.

Identifiquemos cómo se manifiesta la ansiedad y la duda sobre uno mismo

Poder identificar cómo se manifiesta la ansiedad es un paso hacia su superación. Dado que la ansiedad no siempre es evidente, a veces se revela en forma de pensamientos excesivos, conductas evasivas y perfeccionismo.

Estas son algunas formas comunes en que se manifiesta la ansiedad:

Síntomas físicos: palpitaciones, opresión en el pecho, dolores de cabeza e insomnio.

Patrones mentales: pensamientos desmedidos, anticipación de catástrofes y sensación de mareo ante escenarios hipotéticos.

Luchas espirituales: duda sobre la bondad de Dios, sensación de distancia a la hora de orar o de confiar en Él.

Poder reconocer esto nos ayuda a entregar a Dios el miedo para que pueda ser reemplazado por la paz.

¿En qué momento la ansiedad se convierte en una batalla espiritual?

No toda ansiedad es pecaminosa por naturaleza. Es perfectamente humano sentirse ansioso por una ocasión importante o preocuparse por un miembro de la familia. Sin embargo, después de cierto punto, cuando la ansiedad se apodera del control y de los procesos de toma de decisiones y hace que una persona cuestione las promesas de Dios, cruza una línea y se convierte en un caso de conflicto espiritual.

Nada complacería más al enemigo que infundirnos miedo y desviarnos la atención de la bondad ilimitada de Dios. Él comprende a la perfección que la ansiedad nos impide abrazar la libertad que Cristo nos ofrece.

Independientemente de cuál sea la adversidad, Dios ha dado a la humanidad todo lo necesario para luchar. Estamos rodeados por una comunidad de creyentes en la que podemos confiar en tiempos difíciles. Además, su Espíritu nos fortalece, y su Palabra viene repleta de promesas de paz.

Preguntas para el mentor y el participante

1. ¿De qué manera se manifiesta la ansiedad en tu vida? ¿Tiendes a pensar demasiado, a sentirte físicamente tenso o a dudar de ti mismo?
2. ¿Experimentas a menudo pensamientos repetitivos relacionados con situaciones hipotéticas? ¿Qué ejemplos podrías dar?
3. ¿Te pasó alguna vez que la ansiedad haya interferido en tu relación con Dios? ¿De qué modo?
4. ¿Qué versículo de esta sesión te ha hablado más? ¿Por qué?

Ánimo para la semana: llevemos toda ansiedad a Dios

A medida que avanzamos, presta atención esta semana a cuándo surge la ansiedad. En lugar de dejar que tome el control, haz una pausa y acude a Dios. Medita en **Filipenses 4:6-7** y, cuando te sobrevengan pensamientos de ansiedad, recuérdate a ti mismo:

«Dios tiene el control. No tengo que cargar con esto yo solo».

Acción concreta:

- Escribe una ansiedad específica que estés cargando hoy. Cada mañana, ora y entrégasela a Dios. Termina cada noche agradeciéndole por su paz, aunque todavía no la sientas.

Dios no te pide que superes la ansiedad solo; te invita a confiar en Él paso a paso.

Cómo detectar la ansiedad y la duda en nuestras vidas

Pasaje bíblico clave: Filipenses 4:6-7

«No se preocupen por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús».

Cómo reconocer la ansiedad en nuestras vidas

La ansiedad tiende a invadir nuestras vidas sin que nos demos cuenta. Puede empezar como una leve preocupación, algo que desestimamos por estar «estresados» o «agobiados», pero que, con el tiempo, se intensifica y empieza a moldear nuestros pensamientos, nuestras acciones y hasta nuestra fe.

Algunas personas experimentan la ansiedad como un zumbido constante en el fondo de su mente, que siempre está presente, pero que nunca logran identificar del todo. Otras la sienten como una ola repentina que se abalanza sobre ellas, inesperada y arrolladora. Sea como sea, una cosa es cierta: la ansiedad nos afecta profundamente y, si no la controlamos, puede distorsionar la forma en que nos vemos a nosotros mismos, nuestras circunstancias e incluso a Dios.

Por eso, uno de los primeros pasos para superar la ansiedad es aprender a detectarla. Si no identificamos cómo esta nos influye, no podremos avanzar hacia la sanidad. Menos mal que la Biblia nos ofrece un camino claro.

La conexión entre la ansiedad y la duda sobre uno mismo

La ansiedad y la duda sobre uno mismo están estrechamente relacionadas. Cuando nos preocupamos, solemos cuestionarnos a nosotros mismos:

- ¿Soy lo bastante bueno?
- ¿Y si fracaso?
- ¿Y si tomo la decisión equivocada?
- ¿Y si la gente ve que no soy tan fuerte como creen?

Esta forma de pensar puede ser peligrosa. La duda sobre nosotros mismos nos hace cuestionar nuestra valía, nuestras capacidades e incluso nuestra fe. Puede paralizarnos, impidiéndonos hacer lo que Dios nos ha llamado a hacer.

¡Pero hay buenas noticias! Dios ya ha hablado su verdad sobre nosotros. Él ya ha declarado nuestro valor, nuestra identidad y nuestro propósito. No tenemos que vivir en un ciclo de duda y temor.

Filipenses 4:6-7 nos recuerda que podemos llevar nuestras ansiedades a Dios en oración. Cuando lo hacemos, Él reemplaza nuestra preocupación por paz, una paz que no siempre tiene sentido, pero que es real e inalterable.

Cómo se manifiesta la ansiedad en nuestras vidas

La ansiedad no siempre es fácil de detectar. No siempre se manifiesta en forma de preocupación o miedo evidentes. A veces, se esconde en nuestros hábitos, en nuestros pensamientos e incluso en nuestras relaciones. Estas son algunas formas comunes en que la ansiedad puede estar apareciendo en tu vida:

1. Síntomas físicos

La ansiedad no es solo algo que experimentamos en nuestra mente, también puede afectar a nuestro cuerpo. Muchas personas no se dan cuenta de que sus dolores de cabeza, tensión muscular o problemas para dormir pueden, de hecho, estar relacionados con el estrés y la preocupación.

Los síntomas físicos habituales de la ansiedad son:

- Ritmo cardíaco acelerado o dificultad para respirar
- Dificultad para dormir o pesadillas frecuentes
- Problemas estomacales o pérdida de apetito
- Fatiga o sensación de agotamiento constante

Cuando la ansiedad empieza a afectar a nuestro cuerpo, es señal de que estamos cargando más de lo que debíamos. Dios no nos creó para vivir bajo un estrés constante. Él nos invita a llevarle nuestras cargas y confiar en que Él nos sostendrá (Salmos 55:22).

2. Pensamientos excesivos y espirales mentales

¿Te has encontrado alguna vez repitiendo conversaciones en tu cabeza, preguntándote si has dicho algo incorrecto? ¿O te desvelas por la noche pensando en todo lo que podría salir mal?

Esto es lo que hace la ansiedad: mantiene nuestra mente atrapada en pensamientos hipotéticos. Intentamos prepararnos para cada resultado posible, pero en lugar de traer paz, solo crea más estrés.

Jesús abordó directamente esto en Mateo 6:34: *«Por lo tanto, no se preocupen por el mañana, el cual tendrá sus propios afanes. Cada día tiene ya sus problemas».*

Este es un poderoso recordatorio de que no estamos llamados a cargar con el peso del futuro. Dios ya está allí. Él ya sabe lo que va a suceder y es más que suficiente para guiarnos en el proceso.

En lugar de obsesionarnos con lo desconocido, Dios nos invita a confiar nuestro presente en Él y a dejar el mañana en sus manos.

3. Evasión y procrastinación

A veces, la ansiedad no se parece a la preocupación, sino a la evasión.

Cuando nos sentimos abrumados, podemos posponer las cosas, convenciéndonos de que *nos ocuparemos de eso más tarde.* Sin embargo, en el fondo, no lo estamos retrasando porque estemos ocupados, sino porque tenemos miedo.

- Miedo a fracasar
- Miedo a tomar la decisión equivocada
- Miedo a enfrentarnos a algo difícil

Esto puede aplicarse al trabajo, a las relaciones e incluso a nuestra fe. Tal vez has sentido que Dios te empuja hacia algo, como servir en un ministerio, tener una conversación difícil o avanzar hacia una nueva oportunidad, pero el miedo te detiene.

Dios nunca quiso que el miedo nos impidiera vivir la vida a la que nos ha llamado. En 2 Timoteo 1:7 se nos recuerda: *«Pues Dios no nos ha dado un espíritu de timidez, sino de poder, de amor y de dominio propio».*

Cuando reconocemos que la evasión es, en realidad, un miedo disfrazado, podemos comenzar a enfrentar esos miedos con fe en lugar de huir de ellos.

4. Búsqueda de control

Muchas veces, la ansiedad nos hace sentir que tenemos que controlarlo todo.

- Planificamos y pensamos demasiado porque tenemos miedo de que algo salga mal.
- Nos cuesta confiar en los demás porque sentimos que tenemos que hacerlo todo nosotros mismos.
- Nos aferramos a nuestras preocupaciones en lugar de entregárselas a Dios.

Pero el control es una ilusión. La verdad es que nunca debimos tener el control de todo. Eso le corresponde a Dios, no a nosotros.

Isaías 41:10 nos lo recuerda: *«Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con la diestra de mi justicia».*

Dios no nos pide que tengamos todo bajo control; nos pide que confiemos en que Él ya lo tiene todo bajo control.

CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD DESDE UNA PERSPECTIVA BÍBLICA

Preguntas para el mentor y el participante

1. Cuando la ansiedad aparece en tu vida, ¿cómo sueles reaccionar?
2. ¿Ves alguno de estos patrones —síntomas físicos, pensamientos excesivos, evasión o control— en tu propia vida?
3. ¿De qué manera las dudas sobre ti mismo afectan tu relación con Dios?
4. ¿Qué paso puedes dar esta semana para reconocer la ansiedad y entregársela a Dios?

Ánimo para la semana: reemplacemos la ansiedad con la verdad

La ansiedad es persistente, pero la paz de Dios también lo es.

Esta semana, presta atención a cuándo surgen pensamientos de ansiedad. En lugar de dejar que tomen el control, reemplázalos con la verdad. Cada vez que te sientas abrumado, haz una pausa y repite Filipenses 4:6-7, para recordarte a ti mismo:

«Dios tiene el control. No tengo que cargar con esto yo solo».

Acción concreta:

- Cada mañana, escribe un pensamiento de ansiedad que te venga a la mente.
- Junto a él, escribe un versículo de la Biblia que hable en contra de ese temor.
- Ora por ello, pidiendo a Dios que te ayude a sustituir la preocupación por su paz.

Puede que la ansiedad no desaparezca de la noche a la mañana, pero a medida que practiquemos rendirla a Dios, comenzaremos a experimentar la paz que Él ha prometido.

En tu experiencia, ¿cuándo los niveles de ansiedad se vuelven demasiado difíciles de manejar?

Pasaje bíblico clave: Filipenses 4:6-7

«No se preocupen por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús».

Cómo reconocer cuándo la ansiedad es demasiada

La ansiedad es la respuesta natural del cuerpo humano al estrés, al juicio o al miedo. Si no se toman precauciones, este sentimiento se agrava y se profundiza, y se convierte en algo que afecta nuestra mente, nuestro corazón y nuestra fe.

Puede que hayas estado allí antes o que estés allí ahora mismo.

Las personas solemos empezar a sentir ansiedad debido a pequeñas preocupaciones que duran breves momentos. A medida que pasa el tiempo, estas preocupaciones iniciales se agrandan y llenan una porción mayor de nuestra mente. De repente, el corazón se siente pesado. Cada instante de nuestra mente se transforma en ciclos hipotéticos interminables. Las oraciones se sienten vacías. Aparece el agotamiento, aunque realicemos una actividad mínima, escapamos de la interacción humana y no podemos prestar atención a nada.

La afección se ha intensificado más allá de las emociones periódicas. La ansiedad se convierte en una fuerza agobiante que nos quita la felicidad y la serenidad, así como la confianza en Dios.

¿Conoces las señales que revelan que la ansiedad ha crecido más allá de lo controlable? ¿Hay alguna forma de saber que necesitamos el apoyo de Dios a través de su palabra y de otras personas en nuestra vida? Comprenderemos este concepto a lo largo de nuestra sesión.

Cómo saber si tu ansiedad está fuera de control

La Palabra de Dios dice que debes compartir tus problemas y ansiedad con Él, pero esto puede volverse una tarea insoportable y difícil de manejar. Y si sientes que estás solo, no te preocupes, porque no lo estás. Muchas personas, incluso creyentes firmes, han estado en ese lugar.

Estas son algunas señales de que la ansiedad puede estar volviéndose demasiado complicada para manejarla tú solo:

1. La ansiedad está afectando tu relación con Dios

La oración se hace más difícil. Leer la Biblia se siente como una obligación. Comienzas a cuestionar todo e incluso a dudar si Dios tiene algún control sobre esto

o si Él puede resolver algunos de tus problemas. En vez de poner tu confianza en Él, te vuelves distante y empiezas a creer que nadie te va a escuchar.

Este es el primer y más abrumador efecto que la ansiedad tiene sobre nosotros: crea distancia entre nosotros, Dios e incluso nuestros seres queridos. Cuando estamos atrapados en este ciclo de miedo y preocupación, puede ser difícil escuchar su voz o sentir su paz.

No obstante, la confianza es que Dios no se ha alejado de ti. Solo te sientes así debido a tu mente y a los efectos de la ansiedad, pero Él sigue estando cerca.

En Salmos 34:18 se nos recuerda: *«El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido».*

Dios nunca se frustrará contigo porque sientes ansiedad. Tampoco se decepcionará por tu lucha. Por el contrario, te invitará a que acudas a Él, aunque no te sientas con ganas.

2. La ansiedad afecta tu vida cotidiana

Un indicador importante de que tu ansiedad se ha descontrolado aparece cuando altera tu capacidad de vivir con normalidad.

El síntoma de la ansiedad es el retraimiento social. ¿Te resulta difícil concentrarte en tareas como encargos laborales, proyectos universitarios u obligaciones diarias? Aunque no hayas hecho mucho, la ansiedad consigue cansar tanto tu cuerpo como tu mente. Te hace dar vueltas y vueltas en la cama, sin poder conciliar el sueño por culpa de los pensamientos y preocupaciones constantes. Preocuparte demasiado te pone en un estado en el que no puedes entender lo que está pasando. La ansiedad nos lleva a desviarnos del camino que Dios ha trazado para nosotros en la vida.

En Juan 10:10, Jesús nos dice: *«Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia».*

Dios no quiere que te sientas incómodo y que siempre estés estresado y con miedo. Él solo desea paz, felicidad y libertad. Pero cuando la ansiedad se sale de control, es señal de que algo debe cambiar.

3. Tienes pensamientos negativos

Cuando no haces nada al respecto, la ansiedad se transforma en estrés y miedo. Comienza siendo algo pequeño, que puede pasarse por alto, pero crece muy rápidamente y, una vez que está fuera de control, afecta una gran parte de tu vida.

- ¿Y si pasa algo malo?
- ¿Y si no soy lo bastante bueno?
- ¿Y si nunca me siento mejor?

Estos pensamientos pueden formar una prisión en tu mente y atraparte en ella para siempre, impidiéndote ver la verdad de las promesas de Dios.

Sin embargo, con la ayuda de la Santa Biblia, puedes romper este ciclo. Romanos 12:2 nos dice: *«No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente».*

No debemos dejar que nuestros pensamientos de ansiedad nos dominen. Con la ayuda de Dios, puedes recargar y renovar tu mente, llenándola de positivismo y, lo más importante, de la verdad de Dios.

4. La ansiedad afecta tu salud física

La ansiedad no es solo algo emocional; también afecta el aspecto físico.

Estos son los síntomas físicos de una ansiedad extrema:

- Dolores de cabeza o tensión en los músculos
- Problemas para dormir o pesadillas
- Problemas estomacales o pérdida de apetito
- Ritmo cardíaco acelerado o dificultad para respirar
- Intranquilidad o incapacidad para relajarse

Nuestro cuerpo y nuestra mente son uno; debido a eso, también sentimos síntomas físicos.

Por eso, la paz de Dios no es solo emocional, también es física. Él promete dar descanso a todo nuestro ser. Mateo 11:28 dice: *«Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados; yo les daré descanso».*

Dios no solo nos sana en lo espiritual, sino que también trae paz real y profunda a nuestras mentes y cuerpos.

Qué hacer cuando sientes que la ansiedad te abruma

Si reconoces alguna de estas señales en ti, no te rindas. Dios no te dejará solo. Él estará contigo en todo momento para ayudarte.

Cuando tu ansiedad se vuelva insoportable, realiza alguna de estas prácticas espirituales:

1. Sé sincero con Dios

Dile lo que sientes. No te reprimas. Dios ya conoce tu corazón y quiere que le entregues tus preocupaciones. Salmos 62:8 dice: *«Oh, pueblo, confía en él siempre, derrama ante él tu corazón, pues Dios es nuestro refugio».*

Dios no espera que lo tengas todo resuelto; solo quiere que acudas a Él.

2. Busca un consejo sabio

A veces, necesitamos la ayuda de otros para superar nuestra ansiedad. Hablar con un mentor, un pastor o un consejero cristiano puede marcar una gran diferencia.

Proverbios 11:14 nos recuerda: *«Sin dirección, la nación fracasa; la victoria se alcanza con muchos consejeros».*

No es ninguna vergüenza buscar ayuda. De hecho, es una muestra de sabiduría.

3. Medita en las promesas de Dios

Cuando sientas que la ansiedad te abruma, una de las cosas más poderosas que puedes hacer es llenar tu mente con la verdad de Dios.

Estos son algunos versículos a los que puedes aferrarte:

- Isaías 41:10: *«Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con la diestra de mi justicia».*

- 2 Timoteo 1:7: *«Pues Dios no nos ha dado un espíritu de timidez, sino de poder, de amor y de dominio propio».*
- Juan 14:27: *«La paz les dejo; mi paz les doy. Yo no se la doy a ustedes como la da el mundo. No se angustien ni se acobarden».*

Los sentimientos de ansiedad que te abruman no definen tu carácter; Dios es más grande que tus temores, y su paz sobrepasa tu ansiedad. Dios supera todas tus aprensiones, y su serenidad anula tu angustia. Durante la próxima semana, da un solo paso y entrégale tus preocupaciones. Confía en que Él te acompaña en esta experiencia diaria a través de cualquiera de estas prácticas espirituales: la oración, el diálogo con un mentor o la meditación en sus promesas.

No estás solo. Dios te protege como un refugio; Él te guiará a través de todos los desafíos.

SESIÓN 2: LA SOBERANÍA DE DIOS SOBRE NUESTROS MIEDOS

Pasaje bíblico clave: Mateo 6:25-27

«Por eso les digo: No se preocupen por su vida, qué comerán o beberán; ni por su cuerpo, cómo se vestirán. ¿No tiene la vida más valor que la comida y el cuerpo más que la ropa? Fíjense en las aves del cielo: no siembran ni cosechan, ni almacenan en graneros; sin embargo, el Padre celestial las alimenta. ¿No valen ustedes mucho más que ellas? ¿Quién de ustedes, por mucho que se preocupe, puede añadir una sola hora al curso de su vida?».

¿Quién está en control?

La ansiedad es impredecible y nos hace sentir que no tenemos el control de nuestras vidas. Las facturas, las relaciones, las enfermedades e incluso los planes no salen como esperábamos, haciendo que todo se venga abajo. Esta incertidumbre de la vida puede pasarte factura, y el peso de esta responsabilidad puede desgastarte rápidamente.

No obstante, la verdad es que no tienes que tener el control en todo momento porque Dios lo hace por ti.

Según la Biblia, Dios tiene completa autoridad sobre todo porque es soberano. Él sabe todo lo que ocurre en el mundo, y su poder se extiende más allá de todo límite. Él posee un conocimiento completo de todo lo que ocurrirá a pesar de nuestra aprensión sobre los acontecimientos futuros. Cuando confiamos en su autoridad, podemos liberarnos de las preocupaciones que nunca debieron agobiarnos.

Aunque intelectualmente comprendemos el poder supremo de Dios, nos resulta difícil tener fe en Él cuando la ansiedad se apodera de nosotros. Sentir la paz verdadera bajo el control soberano de Dios requiere acortar la distancia entre el conocimiento intelectual y la confianza práctica.

El siguiente debate explorará esta cuestión.

Miedo o confianza: una lucha espiritual

La ansiedad gira en torno a preguntas hipotéticas. Muchas veces, te encontrarás haciéndote estas preguntas:

- ¿Y si fracaso?
- ¿Y si tomo la decisión equivocada?
- ¿Y si pierdo lo que más me importa?

El miedo se alimenta de la incertidumbre. Nos mantiene enfocados en las cosas que no importan en vez de enfocarnos en las que sí importan.

En cambio, confiar en Dios transforma nuestra manera de pensar. En lugar de preguntar: «¿Y si pasa esto o aquello?», decimos: «Aunque pase esto o aquello...».

- Aunque fracase, el plan de Dios para mi vida sigue siendo bueno.
- Aunque no conozco el futuro, Dios sí lo conoce y me está guiando.
- Aunque enfrente pruebas, Dios me fortalecerá y nunca me abandonará.

El desarrollo de una confianza genuina lleva tiempo. Tu fe en el poder soberano de Dios significa que confiarás en Él tanto en los períodos sencillos de la vida como en los momentos de incertidumbre.

La historia de cuando Pedro caminó sobre las aguas (Mateo 14:22-33)

En Mateo 14 encontramos uno de los mejores ejemplos de temor y confianza.

Pedro y los demás discípulos estaban en una barca cuando vieron a Jesús que caminaba hacia ellos sobre el agua. Al principio, se asustaron, pensando que era un fantasma, pero Jesús los tranquilizó diciendo: *«¡Cálmense! Soy yo. No tengan miedo»* (Mateo 14:27).

En ese momento, Pedro hizo algo extraordinario. Se dirigió a Jesús diciendo: «*Señor, si eres tú [...], mándame que vaya a ti sobre el agua»* (Mateo 14:28). Jesús le dijo que fuera, y Pedro salió de la barca y caminó hacia Él.

Pedro logró caminar sobre el agua porque sus ojos estaban fijos en Jesús, pero en cuanto observó el viento y las olas, el miedo se apoderó de él, y empezó a hundirse y a gritar: *«¡Señor, sálvame!».*

Inmediatamente, Jesús extendió la mano y lo tomó. Le dijo: *«¡Hombre de poca fe! ¿Por qué dudaste?»* (Mateo 14:31).

Esto demuestra que, si mantenemos nuestra mirada en Jesús, adquirimos la capacidad de vencer nuestros temores. Cuando dirigimos nuestra atención hacia la tormenta, caemos en la ansiedad.

En nuestras vidas habrá ocasiones en las que nuestro miedo se vuelva abrumador, similar al de Pedro. Pero los brazos de Jesús están abiertos para nosotros en todo momento. Él no critica nuestro miedo, sino que nos conduce por un camino mejor para que confiemos en Él.

Pasos prácticos para confiar en la soberanía de Dios

Si vamos a confiar en Dios en medio de la ansiedad, tenemos que dar pasos intencionales que nos ayuden a pasar del miedo a la fe. Estas son tres maneras prácticas de hacerlo:

1. Sustituye la preocupación por la oración

Cuando nos invade la ansiedad, nuestra respuesta natural suele ser pensar demasiado y tratar de resolverlo todo en nuestras mentes. Pero Filipenses 4:6-7 nos da una estrategia distinta:

«No se preocupen por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús».

En vez de entregarnos a la preocupación, debemos hablar de nuestros problemas con Dios a través de la oración. Dios ya conoce nuestros problemas; por eso, orar nos ayuda a reconocer nuestros temores y permitir que Él traiga paz a nuestros corazones.

Aplicación:

Durante esta semana, crea el hábito de controlar tus pensamientos de ansiedad recurriendo a la oración en lugar de obsesionarte con tus preocupaciones.

Escribe tus pensamientos en un diario antes de ofrecérselos a Dios mientras le pides que asuma toda la autoridad.

2. Concéntrate en el hoy, no en el mañana

En Mateo 6:34, Jesús nos recuerda: «*Por lo tanto, no se preocupen por el mañana, el cual tendrá sus propios afanes. Cada día tiene ya sus problemas».*

La esencia de la ansiedad proviene de pensamientos repetitivos sobre cosas que ni siquiera han ocurrido. Por esta razón, Cristo quiere que sus seguidores se enfoquen en la vida presente.

Jesús quiere que vivas un día a la vez para que puedas experimentar la paz de Dios viviendo la vida en el día presente y no enfocándote constantemente en lo que está por venir. Si lo haces, verás cómo se transforma tu vida a través de la paz.

Aplicación:

- Cuando te encuentres preocupado por el futuro, pregúntate por qué debes orar a Dios.
- Cuando los pensamientos sobre el futuro entren en tu mente, concéntrate en Mateo 6:34.

3. Recuerda la fidelidad de Dios en el pasado

Una de las mejores maneras de confiar en Dios para el futuro es recordar cómo Él ha sido fiel en el pasado.

Salmos 77:11-12 dice: *«Prefiero recordar las hazañas del Señor, traer a la memoria sus milagros de antaño. Meditaré en todas tus proezas; evocaré tus obras poderosas».*

Cuando recordamos cómo Dios nos ha provisto, guiado y protegido antes, eso fortalece nuestra fe para confiar en Él de nuevo.

Aplicación:

- Haz un registro de todas las veces en que Dios fue fiel en tu vida. Guarda esta lista en un lugar seguro y recurre a ella cada vez que la ansiedad te ataque de nuevo.
- Cuéntale a alguien la historia de cómo Dios te rescató de situaciones difíciles.

Preguntas para el mentor y el participante

1. ¿Qué te provoca más ansiedad?
2. ¿Qué medidas tomas cuando la ansiedad toma control de tus emociones?
3. ¿Se ha hecho presente alguna vez el poder soberano de Dios en algún momento de tu vida?
4. De las tres sencillas prácticas, ¿cuál te parece más difícil?

Permitir que Dios sea tu fuente de confianza no significa que no vayas a tener miedo de vez en cuando, sino que lo pondrás en manos de Dios, y Él se encargará de ello por ti.

Cuando esta semana los niveles de ansiedad sean altos, haz una pausa consciente y ponte a orar. *«Señor, confío en que Tú tienes el control. No tengo que resolverlo todo porque Tú ya tienes un plan. Ayúdame a confiar más en Ti hoy».*

La soberanía de Dios no es solo una idea teológica; es una verdad que trae una paz profunda y duradera. Elijamos descansar en ella.

GUÍA DE CAMPO

SESIÓN 3: CÓMO RENOVAR LA MENTE A TRAVÉS DE LAS ESCRITURAS Y LA ORACIÓN

Pasaje bíblico clave: Romanos 12:2

«No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cómo es la voluntad de Dios: buena, agradable y perfecta».

La batalla de la mente

La ansiedad suele empezar en la mente. Una simple preocupación puede convertirse en un miedo abrumador, y antes de que nos demos cuenta, estamos atrapados en un ciclo de pensamientos negativos. La mente es poderosa: lo que pensamos determina cómo nos sentimos, cómo actuamos e incluso cómo experimentamos a Dios.

Por eso la Biblia nos dice que no nos amoldemos a la forma de pensar del mundo, sino que renovemos nuestra mente con su verdad. Romanos 12:2 lo deja claro: la verdadera transformación ocurre cuando permitimos que Dios cambie nuestros pensamientos.

El mundo nos dice:

- Tienes que resolverlo todo por ti mismo.
- No eres lo suficientemente bueno.
- Nunca superarás tu ansiedad.

Pero la Palabra de Dios dice algo diferente:

- «Confía en el Señor de todo corazón y no te apoyes en tu propia inteligencia» (Proverbios 3:5).
- «¡Te alabo porque soy una creación admirable!» (Salmos 139:14).
- «Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes» (1 Pedro 5:7).

Cuanto más meditemos en la verdad de Dios, menos espacio tendrá la ansiedad para controlarnos. No obstante, renovar la mente no es algo de una sola vez, es una práctica diaria.

Transformemos los pensamientos de ansiedad con la Palabra de Dios

Cuando la ansiedad nos invade, ¿qué hacemos? ¿Dejamos que se apodere de nosotros o la contrarrestamos con la verdad?

Jesús nos dio el ejemplo perfecto de cómo luchar contra los pensamientos negativos. En Mateo 4, cuando Satanás lo tentó en el desierto, Jesús no discutió ni entró en pánico, sino que respondió con las Escrituras. Cada vez que el enemigo decía mentiras, Jesús respondía: *«Está escrito»*.

Esta es la clave para transformar los pensamientos de ansiedad: los reemplazamos con lo que Dios ya ha dicho.

Así es cómo se hace:

1. **Identifica el pensamiento de ansiedad.**

   «Siento que estoy completamente solo en esto».

2. **Encuentra un versículo bíblico que diga la verdad.**

   «Nunca los dejaré; jamás los abandonaré» (Hebreos 13:5).

3. **Declara esa verdad en voz alta.**

   «Dios está conmigo. No estoy solo. Su presencia va delante de mí».

Aplicación:

- Comienza una lista con el título «La verdad le gana al miedo». En ella escribe los pensamientos de ansiedad más comunes y busca un versículo bíblico para contrarrestar cada uno de ellos.
- Cuando surja la ansiedad, haz una pausa y pregunta: *«¿Qué dice la Palabra de Dios sobre esto?»*

Con el tiempo, esta práctica reprograma nuestro pensamiento: en vez de que el miedo nos gobierne, la verdad de Dios se convierte en nuestro fundamento.

Aplicación práctica: escribir un diario, memorizar versículos, practicar la gratitud

Renovar la mente requiere acción. No es suficiente escuchar la verdad, tenemos que vivirla diariamente.

1. Llevar un diario: escribe para superar la ansiedad

A veces, nuestros pensamientos parecen demasiado enredados para procesarlos. Ahí es donde nos ayuda llevar un diario. Escribir nos ayuda a sacar a la luz nuestras preocupaciones y presentarlas ante Dios.

Prueba esto:

- Cada mañana, escribe tres cosas que te causen ansiedad.
- Junto a cada una de ellas, escribe una oración de rendición.
- Repasa tus anotaciones anteriores y observa cómo Dios ha sido fiel.

2. Memorizar las Escrituras: equipa tu mente

Cuando nos invade la ansiedad, no siempre tenemos tiempo para buscar versículos bíblicos. Por eso es tan importante memorizar las Escrituras: nos permite llevar la verdad de Dios con nosotros en todo momento.

Prueba esto:

- Por semana, elige un versículo para memorizar. Escríbelo en una tarjeta y llévala siempre contigo.
- Cuando aparezca la ansiedad, repite el versículo en voz alta hasta que la paz sustituya al miedo.

3. Practicar la gratitud: cambia el enfoque

CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD DESDE UNA PERSPECTIVA BÍBLICA

La ansiedad se enfoca en lo que está mal. La gratitud nos hace centrarnos en lo que está bien.

Prueba esto:

- Cada noche, escribe tres cosas por las que estás agradecido.
- Agradece a Dios específicamente por cada una de ellas.

La gratitud no ignora los problemas, sino que nos recuerda que Dios sigue obrando en medio de ellos.

Discusión: ¿Cómo te ha ayudado la Biblia en momentos de ansiedad?

1. ¿Alguna vez un versículo bíblico te ha ayudado a superar el miedo?
2. ¿Con qué pensamientos de ansiedad batallas más?
3. ¿De qué manera práctica puedes renovar tu mente esta semana?

Ánimo final: Puede que la ansiedad no desaparezca de la noche a la mañana, pero **si renovamos nuestra mente diariamente, veremos la transformación.** Sigue esforzándote. Sigue sustituyendo el miedo por la verdad. **La paz de Dios es un proceso, y Él está caminando contigo en cada paso del camino.**

SESIÓN 4: CÓMO VIVIR EN LA FE Y ANIMAR A LOS DEMÁS

Pasaje bíblico clave: 2 Timoteo 1:7

«Pues Dios no nos ha dado un espíritu de timidez, sino de poder, de amor y de dominio propio».

Camina diariamente en la paz de Dios

La ansiedad a menudo nos hace sentir incapaces, pero **Dios nos ha dado su Espíritu, un Espíritu de poder, de amor y de dominio propio.**

Vivir en la fe significa elegir la paz, incluso cuando las circunstancias no cambian. Se trata de caminar **con confianza y no con miedo.**

Esto no significa que la ansiedad nunca regresará, sino que ya no tenemos que dejar que nos controle.

Comparte tu testimonio y ayuda a otras personas

Una de las maneras más poderosas de fortalecer nuestra fe es compartir nuestra historia.

Apocalipsis 12:11 dice: *«Ellos lo han vencido por medio de la sangre del Cordero y por el mensaje del cual dieron testimonio».*

Cuando testificamos de lo que Dios ha hecho, no solo nos recordamos a nosotros mismos de su fidelidad, sino que animamos a otros que están con dificultades.

Prueba esto:

- Piensa en una ocasión en la que Dios te ayudó a superar la ansiedad.
- Cuéntale esa historia a un amigo o escríbela en un diario.

Alienta a otros que luchan contra la ansiedad

Dios nunca quiso que camináramos solos. Cuando veamos a alguien que lucha contra la ansiedad, que podamos ser la voz de aliento que esa persona necesita.

Cómo ayudar a otros:

- **Ora con ellos.** A veces, lo mejor que podemos hacer es ponernos en la brecha por ellos.
- **Declara sobre ellos la verdad.** Recuérdales las promesas de Dios cuando las olviden.
- **Hazte presente.** A veces, las personas no necesitan consejos, solo necesitan a alguien que las acompañe en su lucha.

Proverbios 12:25 dice: *«La angustia abate el corazón del hombre, pero una palabra amable lo alegra».*

Tus palabras tienen el poder de dar vida y ánimo a alguien que batalla contra la ansiedad.

Discusión: ¿Cómo puedes ayudar a otros a superar la ansiedad desde una perspectiva bíblica?

1. ¿A quién conoces que esté luchando contra la ansiedad en este momento?

2. ¿De qué manera puedes animar a esa persona esta semana?

3. ¿De qué manera el compartir testimonios edifica la fe tanto del que escucha como del que comparte?



ÁNIMO FINAL

La ansiedad no tiene por qué ser el final de tu historia. Dios es más grande que el miedo, y Él ya te ha dado la victoria a través de Cristo.

Esta semana, camina en la fe. Cuando el miedo intente asomarse, declara: *«Dios no me ha dado un espíritu de temor, sino de poder, de amor y de dominio propio».*

Y a medida que la paz crezca en ti, no te la guardes, sino que sirva de aliento para otra persona.

Dios te ha guiado hasta aquí y continuará haciéndolo. No estás solo, Él te ama profundamente.

THE
MENTORING
PROJECT

El **Dr. Paul Allen** tiene un doctorado en Antiguo Testamento y lleva más de 20 años enseñando la Biblia. Le apasiona servir al Señor y ayudar a las nuevas generaciones a crecer en la fe.