

## ¿Como afronto la preocupación y el temor?

¿Como afronto la preocupación y el temor?

José M. González F. / Autoconfrontación.

Tema: Tensión; Temor; Preocupación / consejería

Proverbios 3.5

---

*Pr 3:5 Fíate de Jehová de todo tu corazón y no te apoyes en tu propia prudencia.*

### **I. PIENSA BIBLICAMENTE.**

1. Dios ha prometido velar por ti en cualquier situación, sin importar lo inquietante que esta situación pueda ser:

*Sal 23:4* \_\_\_\_\_

*Sal 37:5* \_\_\_\_\_

*Pr 3:25-26* \_\_\_\_\_

*Mt 10:29-31* ¿No se venden dos pajarillos por un cuarto? Con todo, ni uno de ellos cae a tierra sin vuestro Padre. Pues aún vuestros cabellos están todos contados. Así que, \_\_\_\_\_; más valéis \_\_\_\_\_

2. Regocíjate en todo tiempo.

**Fil 4:4** \_\_\_\_\_ en el Señor siempre. Otra vez digo: \_\_\_\_\_

**1 Ts 5:16** Estad \_\_\_\_\_ gozosos.

2.1. Dad gracias en todo

*Ef 5:20* dando siempre \_\_\_\_\_ al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo.

*1 Ts 5:18* \_\_\_\_\_, porque \_\_\_\_\_ para con vosotros en Cristo Jesús.

2.2. Entendiendo que las pruebas nos llevan a la madurez.

**Ro 5:3-5** *Y no sólo esto, sino que también nos gloriamos en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación produce \_\_\_\_\_ y la paciencia, \_\_\_\_\_; y la prueba, \_\_\_\_\_ y la esperanza no avergüenza; porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos fue dado.*

Cada situación de nuestra vida Dios la utiliza para que podamos crecer en confianza, en madurez e intimidad con Dios. (**Stg 1:2-4**)

3. Nuestro propósito debe ser Glorificar a Dios, agradándole en todo, siendo de bendición a los demás en cada situación.

**Mt 22:37-39** *Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente. Este es el primero y grande mandamiento. Y el segundo es semejante: \_\_\_\_\_*

**Fil 2:3-4** *Nada hagáis por \_\_\_\_\_ o por \_\_\_\_\_; antes bien con humildad, \_\_\_\_\_ a él mismo, \_\_\_\_\_, sino cada cual también por lo de los otros.*

4. Disciplina tu mente para pensar en lo que agrada a Dios

**Fil 4:8** *Por lo demás, hermanos, todo lo que es \_\_\_\_\_, todo lo \_\_\_\_\_, todo lo \_\_\_\_\_, todo lo \_\_\_\_\_, todo lo que es de \_\_\_\_\_; si hay \_\_\_\_\_, si algo \_\_\_\_\_, en esto \_\_\_\_\_.*

**Col 3:2** *Poned la mira \_\_\_\_\_, no en las de la tierra.*

5. Persiste en lo que has aprendido

5.1. Repasa tus versículos memorizados, adora a Dios con tu boca y tus acciones

**Ef 5:19-20** *hablando entre vosotros con \_\_\_\_\_, con \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ al Señor en vuestros corazones; dando siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo.*

**Col 3:16** *la palabra de Cristo \_\_\_\_\_ en vosotros, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ unos a otros en toda sabiduría, cantando con gracia en vuestros corazones al Señor con salmos e himnos y cánticos espirituales.*

6. Piensa y pide a Dios que te las oportunidades de ser de bendición para otros.

**He 10:23-24** *Mantengamos firme, sin fluctuar, la profesión de nuestra esperanza, porque fiel es el que prometió. Y considerémonos unos a otros para estimularnos al amor y a las buenas obras;*

## II. HABLA BIBLICAMENTE.

Nuestro hablar debe ser conforme a las escrituras (Ef 4:15; 25; 29; Col 4:6)

1. Por lo tanto, nuestro hablar debe ser libre de calumnias, chismes, contenciones, palabras que no edifican (Ef 4:29; 31-32; 5:4)

## III. ACTUA BIBLICAMENTE

1. Memoriza versículos y medita en las escrituras.

*Sal 119:9* ¿Con qué limpiaré el joven su camino? \_\_\_\_\_

*Sal 119:11* En mi \_\_\_\_\_, para no pecar contra ti.

*Sal 119:16* Me regocijaré en tus estatutos; \_\_\_\_\_ de tus palabras.

*Sal 119:105* \_\_\_\_\_s tu palabra, y \_\_\_\_\_ a mi camino.

*2 Co 10:3-5* Pues aunque andamos en la carne, no militamos según la carne; porque las armas de nuestra milicia no son carnales, sino poderosas en

Dios \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento \_\_\_\_\_

2. Mantente orando con acción de gracia

*Fil 4:6* Por \_\_\_\_\_ estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras \_\_\_\_\_ delante de Dios en toda \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_, con acción de gracias.

*I Ts 5:17-18* \_\_\_\_\_ sin cesar. \_\_\_\_\_ en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús.

- 2.1. De acuerdo con la voluntad de Dios

*I Jn 5:14-15* Y esta es la confianza que tenemos en él, que si pedimos alguna cosa \_\_\_\_\_, él nos oye. Y si sabemos que él nos oye en cualquiera cosa que pidamos, sabemos que tenemos las peticiones que le hayamos hecho.

- 2.2. Echando nuestras ansiedades sobre Él

*I Pe 5:7* echando toda vuestra \_\_\_\_\_ sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.

3. Identifica las cosas que te conducen a la preocupación y al temor

- 3.1. Situaciones, lugares, amistades, lo que oímos, lo que vemos

*Pr 27:12* El \_\_\_\_\_ ve el mal y se esconde; mas los \_\_\_\_\_ pasan y llevan el daño.

*1 Co 15:33* No erréis; las \_\_\_\_\_ corrompen las buenas costumbres.

3.2. Si hay cosas que debes confesar y aparte de ellas... hazlo

*1 Jn 1:9* Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para \_\_\_\_\_ nuestros pecados, y \_\_\_\_\_ de toda maldad.

4. Se de bendición para otros, no de palabras si no de hecho y en verdad