

# Temor y preocupación

Wayne Erick Johnston

I. Introducción: Fobias

II. El temor y la preocupación son temas complicados

III. Las verdades básicas del temor o la preocupación

A. Las soluciones de la Biblia para el temor y preocupación de todo cristiano

1. Hebreos 13.5-6: Dios no le dejará ni le abandonará
2. Gálatas 1.10: Temor de Dios vs. Temor al hombre
3. Juan 16.33: Confíe porque Cristo ha vencido al mundo
4. 1 Juan 4.18: El amor perfecto echa fuera el temor
5. Hebreos 12.1-3: Ponga los ojos en Jesús
6. Esperanza: 1 Corintios 10.13, 1 Pedro 1.6-9, Romanos 8.28-29

B. Los cuatro componentes del temor o la preocupación

1. Los problemas que se presentan: Efectos de la decisión de temer o preocuparse
  - a. Ataques de pánico
  - b. Anorexia/Bulimia
  - c. Personalidades múltiples
  - d. Pereza
  - e. Trastorno obsesivo compulsivo
  - f. Falta de intimidad con el cónyuge
  - g. Ansiedad inducida por sustancias
  - h. Comer en exceso
  - i. Falta de sueño
  - j. Trabajar demasiado
2. El temor subyacente

- a. Debo controlar a mi cónyuge para que no vuelva a hacerme daño
- b. No podré vivir feliz si mi amigo me rechaza
- c. Soy una víctima de pecados contra mí en el pasado
- d. No alcanzaré suficientes logros para considerar que mi vida fue relevante
- e. Seré avergonzado y ese será el fin de todas las amistades
- f. Ninguna muchacha cristiana va a querer casarse conmigo por cómo soy
- g. No seré lo suficientemente delgada para gustarles a los chicos con los que quisiera casarme
- h. Este fracaso en el matrimonio es demasiado abrumador y no podré seguir con una vida normal
- i. Esta enfermedad será demasiado difícil de soportar
- j. Nunca seré lo suficientemente fuerte como para confiar en Dios
- k. Papá pensará que soy un fracaso / Mamá jamás me amará

3. El ídolo

- a. Control
- b. Ser amado
- c. Paz
- d. Ser padre de hijos maravillosos
- e. Dinero (para tener seguridad, placer, logros)
- f. Venganza

4. Mentiras del ídolo

- a. Esto es demasiado difícil... no puedo hacerlo bien
- b. Dios quiere que yo sea feliz
- c. Estoy solo y nadie puede ayudarme
- d. Los tiempos difíciles son malos
- e. Divorciarse es pecado, pero después me voy a arrepentir y luego me casaré con un mejor cónyuge
- f. Ellos pecaron contra mí... merecen que yo les dé su retribución

#### IV. Claves para aconsejar efectivamente a las personas con temor o preocupación

##### A. Sea un amigo y compañero confiable hasta que el cambio esté completo

1. 1 Juan 3.16: Ame, entregue su vida por este creyente
2. Colosenses 3.12: Considere la vida difícil de su aconsejado y ofrezca compasión, bondad, humildad, ternura y paciencia

##### B. Conviértase en un experto sobre esta persona y su temor o preocupación

1. Herramientas de recolección de información
  - a. Palabra de Dios (Hebreos 4.12-13)
  - b. Preguntas durante la sesión de consejería
  - c. Diarios con la Escritura
  - d. Otros: Ver Recursos
2. Recolecte efectivamente la información en cada componente de temor o preocupación
  - a. ¿De qué manera temen al hombre?
  - b. ¿Qué es una causa y qué es un efecto?

##### C. Haga la difícil labor de evaluar y analizar las mentiras/ídolos/temor con las Escrituras

1. Las mentiras sobre el ídolo son lo menos racional, en comparación con las Escrituras.
2. Estudie las Escrituras cuidadosamente para desarrollar estudios para las sesiones de consejería y tareas para refutar las cinco mentiras más prominentes acerca de un ídolo

##### D. Proclame con confianza la solución de Dios para este temor o preocupación

1. 2 Timoteo 4.1-2: En base al juicio de Dios para todas las personas,  
Por Su aparición y Su Reino,  
Predique la Palabra: Esté listo  
Predique la Palabra: Redarguya, reprenda, exhorte  
Predique la Palabra: Con mucha paciencia e instrucción
2. Colosenses 3.23: Enseñe la Palabra con el propósito de agradar a Dios

3. 2 Corintios 12.15a: Con alegría gaste y desgástese por las almas

E. Enseñe el cambio al nivel del corazón, basado en las Escrituras, que requiere que el aconsejado...

1. Desarrolle el hábito de refutar las mentiras del ídolo con las Escrituras
2. Apártese del ídolo para honrar a Dios
3. Viva para agradar a Dios, no a sí mismo ni a otras personas
4. Viva para obedecer a Dios en lugar de controlar a la gente y sus circunstancias
5. Anímese por medio de la Biblia
6. Tema a Dios, no al hombre
7. Confíe en las promesas de Dios
8. Entienda y viva en el amor de Dios

Ejemplos de casos:

1

El problema que se presenta	Sospechoso de robo corporativo en la oficina
El temor subyacente	Perderé mi trabajo e iré a la cárcel
El ídolo	El trabajo y la estima de mis compañeros de trabajo son mi vida
Mentiras del ídolo	Mi vida no tendrá valor si esto pasa Probablemente ya creen que soy un fracasado La vergüenza me seguirá por el resto de mi vida

2

El problema que se presenta	Anorexia
El temor subyacente	Nadie nunca me va a amar
El ídolo	Ser amado por mis padres
Mentiras del ídolo	Recibir toda esta atención positiva hace que mi vida esté completa Si vuelvo a subir de peso, perderé toda esta gran atención La atención de los varones es más importante que amar a Dios

3

El problema que se presenta	Ataques de pánico
-----------------------------	-------------------

El temor subyacente	Puede que no sea salvo por pecados que cometí hace mucho tiempo
El ídolo	Saber que estoy en la voluntad de Dios
Mentiras del ídolo	Dejé el único camino de la voluntad de Dios hace 12 años El hecho de que mi esposo me critique es castigo de Dios Tengo una enfermedad no descubierta y tendré una muerte dolorosa

## **Recursos**

Libro

The Fear Factor, Wayne Mack

Confiando en Dios, Jerry Bridges

En pos de la santidad, Jerry Bridges

Cuando la gente es pequeña y Dios es grande, Ed Welch

Will Medicine Stop the Pain?, Elyse Fitzpatrick and Laura Hendrickson

Love to Eat, Hate to Eat, Elyse Fitzpatrick

A Homework Manual for Biblical Living, volume 1, Wayne Mack: Data Gathering, Fear

A Christian Growth and Discipleship Manual, Wayne Mack and Wayne Johnston: Anxiety and Peace Evaluation Journal; Worry Inventory #1; Worry Inventory #2; Section Two: Hope; Fear: a Biblical Perspective on Fear; Fearing Man Versus Fearing God; Dealing with the Giant of Worry

Tareas en casa para aconsejados que tienen temor o preocupación

Adorar a Dios vs. Adorarse a uno mismo	Aliza Johnston
Cómo manejar el temor de manera piadosa	Aliza Johnston
Obedecer a Dios versus Obedecer a los sentimientos [Estudio y diario]	Wayne Johnston

Temor [Estudio y diario]

Wayne Johnston

Busque más recursos en:

[www.livetheword.squarespace.com](http://www.livetheword.squarespace.com)

[www.valleybible.net](http://www.valleybible.net)

## ***Amo/Señor Dios***

### ***Verdad:***

*\*No puedo ser tentado más de lo que pueda resistir y Dios proveerá una salida (1 Corintios 10:13)*

*\*Si decido hacer lo correcto, me sentiré mejor (Génesis 4:3-8)*

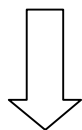
*\*La disciplina (pruebas) de Dios son la evidencia de Su amor por mí como Su Hijo (Hebreos 12:3-11)*

*\*Dios guarda mi alma, es mi fortaleza, salvación, protector, roca, fortaleza, redentor, etc. Su misericordia es para siempre (Salmos)*

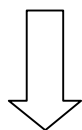
*\*Dios hará que todo coopere para bien, lo que significa que tendré la oportunidad de ser más como Cristo (Romanos 8:28-29)*

## ***Adorar a Dios***

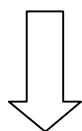
## ***Presión / Prueba***



## ***Decisión***



## ***Sentimientos***



## ***Resultado***

## ***Amo/señor: Comodidad, Control***

### ***Mentiras:***

*\*Esto es muy difícil, no puedo hacerlo bien*

*\*Necesito buscar comodidad y control en este momento para sentirme mejor*

*\*Si Dios me amara, esto no estaría pasando*

*\*Estoy completamente solo en esto y nadie me entiende ni puede ayudarme totalmente*

*\*Lo que está pasando en este momento no es para mi bien*

## ***Adoración a sí mismo***

## ***Cómo manejar el temor de una manera piadosa:***

1. *Regocíjese en el Señor – (4:4)*  
*\*Enfatizado por la repetición*
  
2. *Resuelva ser gentil/paciente – (4:5)*
  
3. *Recuerde que el Señor está cerca – (4:5)*
  
4. *Rehúse a tener miedo de cualquier cosa – (4:6)*
  
5. *Dependa de la oración – (4:6-7)*  
*\*Debe orar en toda circunstancia*  
  
*\*Debe orar específicamente*  
  
*\*Debe orar con acción de gracias*  
  
*\*Y Dios promete paz*
  
6. *Enfoque su mente en todo lo que sea virtud o algo que merece elogio – (4:8)*
  
7. *Tienda lazos y ponga en práctica lo que es bueno – (4:9)*  
*\*Debe practicar el bien para sentirse bien*

***Filipenses 4:4-9*** *Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez lo diré: ¡Regocijaos! Vuestra bondad sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca. Por nada estéis afanosos; antes bien, en todo, mediante oración y súplica con acción de gracias, sean dadas a conocer vuestras peticiones delante de Dios. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestras mentes en Cristo Jesús. Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo digno, todo lo*



*justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo honorable, si hay alguna virtud o algo que merece elogio, en esto medita. Lo que también habéis aprendido y recibido y oído y visto en mí, esto practicad, y el Dios de paz estará con vosotros.*

# Obedecer a Dios vs. Obedecer a los sentimientos

¿Es la obediencia a Dios el patrón o hábito en su vida?

Si la respuesta es sí, me regocijo con usted. Por Su gracia, usted ama a Dios y produce fruto que evidencia su salvación. ¡Muy bien!

Si no, ¿a qué obedece antes que a Dios? Para muchos, las emociones gobiernan sus acciones, en lugar del Señor.

¿Omite su tiempo en la Palabra los días en que se siente triste? ¿Con frecuencia se abstiene de amar a otros porque se siente triste o descuidado? ¿Come o bebe en exceso cuando está desanimado? Cuando está deprimido, ¿huye de Dios en vez de correr a Él? ¿Desea la felicidad más que someter su voluntad a Dios?

En Juan 12:27-28, Jesús dijo que Su alma estaba angustiada. Pero, en lugar de ir detrás de esos sentimientos y buscar evitar lo que se venía, obedeció al Padre. Él se mantuvo en un solo objetivo: “Padre, glorifica Tu Nombre”. Jesús fue obediente hasta el punto de la muerte en esa cruz (Filipenses 2:8). La Biblia nos dice que tengamos la misma actitud (Filipenses 2:5).

La Biblia enseña que obedecer a los sentimientos antes que a Dios está mal. Judas sintió remordimiento por haber traicionado a Jesús, pero no obedeció a Dios por medio del arrepentimiento de su pecado. Su pesar tuvo como resultado el suicidio (Mateo 27:3-5). Dios le aconsejó a Caín, cuando estaba enojado y se había demudado su semblante: “Si haces bien, ¿no será levantado tu semblante?” En otras palabras, si se decidía por obedecer a Dios, sus emociones serían positivas. Luego Dios le advirtió: “Y si no haces bien, el pecado yace a la puerta y te codicia, pero tú debes dominarlo” (Génesis 4:6-7). El Señor le explicó el peligro de obedecer a Sus sentimientos. Caín eligió obedecer a sus sentimientos antes que a Dios. Él cayó en un pecado muy grave.

Muchos en nuestra cultura enseñan equivocadamente que obedecer a los sentimientos está bien. La idea se basa en una visión no bíblica del hombre: el hombre es bueno, la verdad está en su interior y las personas deben creer en sí mismas. Dios no existe en ese sistema de creencias. Tampoco hay necesidad de perdón a través de la sangre de Jesús. La redención y la necesidad de una nueva vida en Cristo son ideas ajenas en un sistema de creencias que exalta al ser humano.

¿Es su deseo obedecer a Dios antes que a sus emociones y sentimientos?

Si es así, este estudio le beneficiará grandemente.

## Qué hacer

1) Revise cada día una sección de las Escrituras para Obedecer a Dios vs. Obedecer a los sentimientos.

2) Haga copias del diario. Complete una entrada cada día, casi al finalizar el mismo.

Siga haciendo estas cosas hasta que sea normal obedecer a Dios en lugar de obedecer a sus sentimientos.

## Escrituras para Obedecer a Dios vs. Obedecer a los Sentimientos

(1)

Génesis 4:6-7                      Entonces el Señor dijo a Caín: ¿Por qué estás enojado, y por qué se ha demudado tu semblante? <sup>7</sup> Si haces bien, ¿no serás aceptado? Y si no haces bien, el pecado yace a la puerta y te codicia, pero tú debes dominarlo.

Filipenses 1:21                      Pues para mí, el vivir es Cristo y el morir es ganancia.

1 Timoteo 4:12,15                      No permitas que nadie menosprecie tu juventud; antes, sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor, fe y pureza. Reflexiona sobre estas cosas; dedícate a ellas, para que tu aprovechamiento sea evidente a todos.

1 Tesalonicenses 5:18                      Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para vosotros en Cristo Jesús.

(2)

Romanos 6:10-14                      Porque en cuanto El murió, murió al pecado de una vez para siempre; pero en cuanto vive, vive para Dios. Así también vosotros, consideraos muertos para el pecado, pero vivos para Dios en Cristo Jesús. Por tanto, no reine el pecado en vuestro cuerpo mortal para que *no* obedezcáis sus lujurias; ni presentéis los miembros de vuestro cuerpo al pecado *como* instrumentos de iniquidad, sino presentaos vosotros mismos a Dios como vivos de entre los muertos, y vuestros miembros a Dios *como* instrumentos de justicia. Porque el pecado no tendrá dominio sobre vosotros, pues no estáis bajo la ley sino bajo la gracia.

Juan 9:20-22                      Sus padres entonces les respondieron, y dijeron: Sabemos que este es nuestro hijo, y que nació ciego; pero cómo es que ahora ve, no lo sabemos; o quién le abrió los ojos, nosotros no lo sabemos. Preguntadle a

él; edad tiene, él hablará por sí mismo. Sus padres dijeron esto porque tenían miedo a los judíos; porque los judíos ya se habían puesto de acuerdo en que si alguno confesaba que Jesús era el Cristo, fuera expulsado de la sinagoga.

Lucas 6:31-32

Y así como queréis que los hombres os hagan, haced con ellos de la misma manera. Si amáis a los que os aman, ¿qué mérito tenéis? Porque también los pecadores aman a los que los aman.

(3)

Filemón 1:21

Te escribo confiado en tu obediencia, sabiendo que harás aun más de lo que digo.

Filipenses 2:12-13

Así que, amados míos, tal como siempre habéis obedecido, no sólo en mi presencia, sino ahora mucho más en mi ausencia, ocupaos en vuestra salvación con temor y temblor; porque Dios es quien obra en vosotros tanto el querer como el hacer, para *su* beneplácito.

Mateo 27:3-5

Entonces Judas, el que le había entregado, viendo que *Jesús* había sido condenado, sintió remordimiento y devolvió las treinta piezas de plata a los principales sacerdotes y a los ancianos, diciendo: He pecado entregando sangre inocente. Pero ellos dijeron: A nosotros, ¿qué? ¡Allá tú! Y él, arrojando las piezas de plata en el santuario, se marchó; y fue y se ahorcó.

Juan 16:33

Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tenéis tribulación; pero confiad, yo he vencido al mundo.

(4)

Gálatas 5:17

Porque el deseo de la carne es contra el Espíritu, y el *del* Espíritu *es* contra la carne, pues éstos se oponen el uno al otro, de manera que no podéis hacer lo que deseáis.

Lucas 18:22-23

Cuando Jesús oyó *esto*, le dijo: Te falta todavía una cosa; vende todo lo que tienes y reparte entre los pobres, y tendrás tesoro en los cielos; y ven, sígueme. Pero al oír esto, se puso muy triste, pues era sumamente rico.

Juan 12:27-28

Ahora mi alma se ha angustiado; y ¿qué diré: “Padre, sálvame de esta hora”? Pero para esto he llegado a esta hora. Padre, glorifica tu nombre. Entonces vino una voz del cielo: Y *le* he glorificado, y de nuevo *le* glorificaré”.

(5)

2 Corintios 1:8-9

Porque no queremos que ignoréis, hermanos, acerca de nuestra aflicción sufrida en Asia, porque fuimos abrumados sobremanera, más allá de nuestras fuerzas, de modo que hasta perdimos la esperanza de *salir con* vida. De hecho, dentro de nosotros mismos *ya* teníamos la sentencia de muerte, a fin de que no confiáramos en nosotros mismos, sino en Dios que resucita a los muertos.

Filipenses 4:8-9

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo digno, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo honorable, si hay alguna virtud o algo que merece elogio, en esto medita. Lo que también habéis aprendido y recibido y oído y visto en mí, esto practicad, y el Dios de paz estará con vosotros.

2 Corintios 12:9-10

Y Él me ha dicho: Te basta mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad. Por tanto, muy gustosamente me gloriaré más bien en mis debilidades, para que el poder de Cristo more en mí. Por eso me complazco en *las* debilidades, en insultos, en privaciones, en persecuciones y en angustias por amor a Cristo; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte.

(6)

1 Timoteo 6:8-10

Y si tenemos qué comer y con qué cubrirnos, con eso estaremos contentos. Pero los que quieren enriquecerse caen en tentación y lazo y en muchos deseos necios y dañosos que hunden a los hombres en la ruina y en la perdición. Porque la raíz de todos los males es el amor al dinero, por el cual, codiciándolo algunos, se extraviaron de la fe y se torturaron con muchos dolores.

Juan 15:8-11

En esto es glorificado mi Padre, en que deis mucho fruto, y *así* probéis que sois mis discípulos. Como el Padre me ha amado, *así* también yo os he amado; permaneced en mi amor. Si guardáis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor, así como yo he guardado los mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor. Estas cosas os he hablado, para que mi gozo esté en vosotros, y vuestro gozo sea perfecto.

Gálatas 6:9

Y no nos cansemos de hacer el bien, pues a su tiempo, si no nos cansamos, segaremos.

(7)

2 Timoteo 2:22 Huye, pues, de las pasiones juveniles y sigue la justicia, la fe, el amor y la paz, con los que invocan al Señor con un corazón puro.

Lucas 9:23-24 Y decía a todos: Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día y sígame. Porque el que quiera salvar su vida, la perderá, pero el que pierda su vida por causa de mí, ése la salvará”.

Tito 2:11-14 Porque la gracia de Dios se ha manifestado, trayendo salvación a todos los hombres, enseñándonos, que negando la impiedad y los deseos mundanos, vivamos en este mundo sobria, justa y piadosamente, aguardando la esperanza bienaventurada y la manifestación de la gloria de nuestro gran Dios y Salvador Cristo Jesús, quien se dio a sí mismo por nosotros, para redimirnos de toda iniquidad y purificar para si un pueblo para posesión suya, celoso de buenas obras.

(8)

Juan 14:21 El que tiene mis mandamientos y los guarda, ése es el que me ama; y el que me ama será amado por mi Padre; y yo lo amaré y me manifestaré a él.

Mateo 7:24-27 Por tanto, cualquiera que oye estas palabras mías y las pone en práctica, será semejante a un hombre sabio que edificó su casa sobre la roca; y cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos y azotaron aquella casa; pero no se cayó, porque había sido fundada sobre la roca. Y todo el que oye estas palabras mías y no las pone en práctica, será semejante a un hombre insensato que edificó su casa sobre la arena; y cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos y azotaron aquella casa; y cayó, y grande fue su destrucción.

# Diario para Obedecer a Dios vs. Obedecer a los sentimientos

Día:  
Fecha:

*Génesis 4:7*

*Si haces bien, ¿no serás aceptado? Y si no haces bien, el pecado yace a la puerta y te codicia, pero tú debes dominarlo.*

*Juan 15:8-11*

*En esto es glorificado mi Padre, en que deis mucho fruto, y así probéis que sois mis discípulos. Como el Padre me ha amado, así también yo os he amado; permaneced en mi amor. Si guardáis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor, así como yo he guardado los mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor. Estas cosas os he hablado, para que mi gozo esté en vosotros, y vuestro gozo sea perfecto.*

*En la decisión más crucial entre obedecer a Dios u obedecer a los sentimientos  
Las circunstancias eran*

Mis sentimientos eran

Lo que pensé

Si mi prioridad hubiera sido obedecer a Dios, yo habría

Si hubiera seguido mis sentimientos, yo habría

Lo que hice y por qué

Cómo describen las Escrituras mis motivaciones y mis acciones

### *Oración*

Confiese su pecado y arrepíentase (1 Juan 1.9)

O

Regocijese por haber obedecido a Dios (Juan 15.8)

## Temor

¿Tiene temor al hombre?

¿Cambia lo que hace, dependiendo de lo que alguien dice al respecto?

¿Las palabras críticas de sus padres o su jefe son su mayor temor?

¿Lo que más quiere es el amor o la aceptación una persona en particular?

¿Su silencio sobre el evangelio es el resultado de temor por el rechazo personal?

*La Biblia tiene las respuestas para el temor al hombre.*

¿Tiene miedo de otras cosas?

¿Su temor a la oscuridad es abrumador?

¿Domina su mente el miedo a morir?

¿Se desespera cuando piensa en que alguna enfermedad física podría no terminar?

¿Su motivación principal es un miedo al fracaso?

¿Tiene temor de Dios?

¿Se ha olvidado que Él es Todopoderoso, Eterno y el Creador de todas las cosas?

¿Le ofrece adoración y alabanza con regularidad?

Cuando teme Su disciplina, ¿se aparta del pecado?

¿Ve su presente basado en el hecho de que algún día verá a Dios cara a cara?

*Una visión correcta de Dios reduce otros temores.*

¿Confía en Dios?

¿Se anima al pensar que Jesús ha vencido al mundo?

¿Tiene confianza de que Él no le permitirá ser tentado más allá de su capacidad?

¿Es Su gracia suficiente para ayudarlo en este día?

¿Tiene miedo de que Él no le lleve sano y salvo al cielo?

¿Ama a Dios?

¿Busca la aprobación de los hombres, en lugar de esforzarse solo para agradar a Dios?

¿Su corazón está enfocado en lo que Jesús hizo en la cruz por usted?

¿Está agradecido por los tiempos difíciles porque ahí es cuando puede demostrar mejor su fe?

¿Trabaja duramente para reciprocitar el gran amor que Dios le da?

¿Subestima el amor de Dios por usted?

¿Cree que Él hará que todo coopere para su bien?

¿Se ha olvidado que Él conoce sus pensamientos y deseos, pero aun así elige darle fuerza y protección?

¿Le pide confiadamente Su ayuda por medio de Su misericordia y gracia durante las tormentas de la vida?

*El perfecto amor echa fuera el temor.*



# Qué hacer

- 1) Estudie una sección de esta colección de versículos bíblicos cada día. Al hacerlo, responda la primera pregunta del Diario del Temor.
- 2) Al final del día, complete el balance del diario. Continúe con este proceso diario hasta que sus temores se hayan reducido.

Sus mayores temores pueden ser reemplazados por un temor a Dios, al conocer Su amor y confiar en Él.

## Cómo vencer el temor con las Escrituras

(1)

- Hebreos 13:5-6 *Sea vuestro carácter sin avaricia, contentos con lo que tenéis, porque Él mismo ha dicho: Nunca te dejaré ni te desampararé, de manera que decimos confiadamente: El Señor es el que me ayuda; no temeré. ¿Qué podrá hacerme el hombre?*
- Lucas 12:4 - 5 *Y yo os digo, amigos míos: no temáis a los que matan el cuerpo, y después de esto no tienen nada más que puedan hacer. Pero yo os mostraré a quién debéis temer: temed al que, después de matar, tiene poder para arrojar al infierno; sí, os digo: a éste, ¡temed!*
- 1 Juan 4:8 *El que no ama no conoce a Dios, porque Dios es amor.*

(2)

- Filipenses 2:12 *Así que, amados míos, tal como siempre habéis obedecido, no sólo en mi presencia, sino ahora mucho más en mi ausencia, ocupaos en vuestra salvación con temor y temblor.*
- Hebreos 7:25 *Por lo cual Él también es poderoso para salvar para siempre a los que por medio de Él se acercan a Dios, puesto que vive perpetuamente para interceder por ellos.*
- Gálatas 1:10 *Porque ¿busco ahora el favor de los hombres o el de Dios? ¿O me esfuerzo por agradar a los hombres? Si yo todavía estuviera tratando de agradar a los hombres, no sería siervo de Cristo.*

(3)

Juan 16:33 Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tenéis tribulación; pero confiad, yo he vencido al mundo.

Salmos 139:1-2 Oh Señor, tú me has escudriñado y conocido.  
Tú conoces mi sentarme y mi levantarme;  
Desde lejos comprendes mis pensamientos.

1 Corintios 10:13 No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea común a los hombres; y fiel es Dios, que no permitirá que vosotros seáis tentados más allá de lo que podéis *soportar*, sino que con la tentación proveerá también la vía de escape, a fin de que podáis resistirla.

(4)

Apocalipsis 2:4-5 Pero tengo *esto* contra ti: que has dejado tu primer amor. Recuerda, por tanto, de dónde has caído y arrepíentete, y haz las obras que hiciste al principio.

Santiago 1:25 Pero el que mira atentamente a la ley perfecta, la *ley* de la libertad, y permanece *en ella*, no habiéndose vuelto un oidor olvidadizo sino un hacedor eficaz, éste será bienaventurado en lo que hace.

1 Pedro 2:17 Honrad a todos, amad a los hermanos, temed a Dios, honrad al rey.

(5)

1 Juan 4:18 En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor, porque el temor involucra castigo, y el que teme no es hecho perfecto en el amor.

Hebreos 11:24-27 Por la fe Moisés, cuando era ya grande, rehusó ser llamado hijo de la hija de Faraón, escogiendo antes ser maltratado con el pueblo de Dios, que gozar de los placeres temporales del pecado, considerando como mayores riquezas el oprobio de Cristo que los tesoros de Egipto; porque tenía la mirada puesta en la recompensa. Por la fe salió de Egipto sin temer la ira del rey, porque se mantuvo firme como viendo al Invisible.

Génesis 50:20 Vosotros pensasteis hacerme mal, *pero* Dios lo tornó en bien.

(6)

Juan 15:18-19 Si el mundo os odia, sabéis que me ha odiado a mí antes que a vosotros. Si fuerais del mundo, el mundo amaría lo suyo; pero como no sois del mundo, sino que yo os escogí de entre el mundo, por eso el mundo os odia.

1 Pedro 1:6-7 En lo cual os regocijáis grandemente, aunque ahora, por un poco de tiempo si es necesario, seáis afligidos con diversas pruebas, para que la prueba de vuestra fe, más preciosa que el oro que perece, aunque probado por fuego, sea hallada que resulta en alabanza, gloria y honor en la revelación de Jesucristo.

1 Pedro 3:6 Así obedeció Sara a Abraham, llamándolo señor, y vosotras habéis llegado a ser hijas de ella, si hacéis el bien y no estáis amedrentadas por ningún temor.

(7)

Gálatas 2:20 Con Cristo he sido crucificado, y ya no soy yo el que vive, sino que Cristo vive en mí; y la *vida* que ahora vivo en la carne, la vivo por fe en el Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí.

1 Juan 1:9 Si confesamos nuestros pecados, Él es fiel y justo para perdonarnos los pecados y para limpiarnos de toda maldad.

Romanos 5:1-2 Por tanto, habiendo sido justificados por la fe, tenemos paz para con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo, por medio de quien también hemos obtenido entrada por la fe a esta gracia en la cual estamos firmes, y nos gloriamos en la esperanza de la gloria de Dios.

(8)

1 Pedro 1:17 Y si invocáis como Padre a aquel que imparcialmente juzga según la obra de cada uno, conducíos en temor durante el tiempo de vuestra peregrinación.

Filipenses 1:28-29 De ninguna manera amedrentados por *vuestros* adversarios, lo cual es señal de perdición para ellos, pero de salvación para vosotros, y esto, de Dios. Porque a vosotros se os ha concedido por amor de Cristo, no sólo creer en Él, sino también sufrir por Él.

# Diario del temor

Día:

Fecha:

Juan 16:33 Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tenéis tribulación; pero confiad, yo he vencido al mundo.

Hebreos 13:5-6 *Sea vuestro carácter sin avaricia, contentos con lo que tenéis, porque Él mismo ha dicho: Nunca te dejaré ni te desampararé, de manera que decimos con fiadamente: El Señor es el que me ayuda; no temeré.*  
¿Qué podrá hacerme el hombre?

1 Juan 4:18 En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor, porque el temor involucra castigo, y el que teme no es hecho perfecto en el amor.

Cómo las Escrituras en el estudio de Vencer el Temor abordan los conflictos en mi vida

La principal ocasión en que hoy me sentí tentado a tener miedo

¿Qué verdades de Dios responden a mi temor?

¿Qué versículos específicos de la Biblia abordan ese tema?

Lo que decidí pensar sobre Dios y sobre mi miedo

Los sentimientos que resultaron de mi decisión

Oración

Dé gracias por los aspectos específicos del amor de Dios. Arrepiéntase si elige tener miedo en este día (Proverbios 28.13)

Pida la ayuda de Dios para mañana (Hebreos 4.15-16)