

La verdad os hará libres

El primer paso para resolver el temor es identificar las mentiras que se esconden detrás del miedo que siente. Después, debe reemplazarlas con verdades bíblicas.

- **Temor:** “¡No puedo vencer este sentimiento de temor excesivo!”

Verdad: Ese sentimiento es un engaño para mi mente y cuerpo. No está fundamentado en la verdad. (Salmos 27:3)

- **Temor:** “Tengo una sensación de desesperanza, siento que voy a morir”.

Verdad: El momento de la muerte está en manos de Dios. Confiaré en él. (Job 14:5)

- **Temor:** “Estoy desesperado, nunca cambiaré”.

Verdad: En Cristo soy una nueva persona. En él hay esperanza. (2 Corintios 5:17)

- **Temor:** “Debo estar en control de todo para estar seguro”.

Verdad: Dios tiene el control de mi vida y él va conmigo a cada paso. (Deuteronomio 31:8)

- **Temor:** “Temo lo que los demás piensen de mí”.

Verdad: Mi paz proviene de agradar a Dios, no a los hombres. (2 Corintios 5:9)

- **Temor:** “Me siento atrapado y sin salida”

Verdad: Dios siempre da una salida. (1 Corintios 10:13)

*“Y conoceréis la verdad,
y la verdad os hará libres”.*
(Juan 8:32)

Temas relacionados con el temor

- La depresión:
Cómo salir del abismo de la desesperación
- La culpa:
Cómo vivir libre de remordimiento
- El Espíritu Santo:
¿Quién controla su alma?
- El suicidio:
Cuando parece que no hay esperanza
- La preocupación:
La ladrona del gozo

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

www.hopefortheheart.org

www.esperanzaparaelcorazon.org

Nuestros representantes le atenderán con gusto.



HOPE
for the Heart

ESPERANZA PARA EL CORAZÓN

P.O. Box 7, Dallas, TX 75221

1. Shirley Babior y Carol Goldman, *Overcoming Panic Attacks: Strategies to Free Yourself from the Anxiety Trap*, “Cómo vencer los ataques de pánico: Estrategias para liberarse de la trampa de la ansiedad” (Minneapolis, MN: CompCare, 1990), 59–62.

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

El temor y las fobias

REFERENCIAS RÁPIDAS
Tomadas de las
CLAVES BÍBLICAS PARA LA CONSEJERÍA



BÍBLICAS
DE LAS CLAVES
LA LIBRERÍA



ESPERANZA
para el Corazón

El temor... ¿amigo o enemigo?

El temor puede ser su enemigo o su amigo. Cuando se encuentra en medio de una tormenta atemorizante, sea figurada o literal, el temor puede ser una fuerza paralizadora que lo lleve en una espiral descendente hacia las profundidades de la oscuridad... o un motor impulsor que lo lleve a mayores alturas. Cuando la tormenta se aproxima, el temor puede ser como un candado que encierra su mente... o como una alarma que le avisa que debe moverse hacia un lugar seguro. ¿Qué papel juega el temor en su vida? ¿Es un inmovilizador o un propulsor, enemigo o amigo?

Lo que usted hace para enfrentar el temor define su papel en la vida. En vez de que lo paralice, permita que el temor lo lleve a entregar su vida al Señor. Permita que él sea su único refugio seguro. Él promete estar a su lado, pero no sólo eso, sino que lo llevará de la mano a través del temor.

*“Ahora, así dice Jehová, Creador tuyo, oh Jacob,
y Formador tuyo, oh Israel:
No temas, porque yo te redimí;
te puse nombre, mío eres tú.
Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo;
y si por los ríos, no te anegarán.
Cuando pases por el fuego, no te quemarás,
ni la llama arderá en ti”*
(Isaías 43:1–2)

Del temor a la fe

Comience con un temor sano (reverencia) a Dios. (Proverbios 1:7)

Sepa que vivir en un “estado de temor” no es parte del plan de Dios para usted. (Salmos 56:4)

Esté dispuesto a analizar con honestidad su temor para descubrir el origen real de su miedo. (Proverbios 29:25)

Reconozca el poder del amor de Dios por usted. (Jeremías 31:3)

Haga un compromiso de acrecentar su fe en el Señor. (Salmos 1:2)

Involúcrese con otros creyentes. (Proverbios 27:17)

Comience a utilizar la verdad de la palabra de Dios para que controle sus pensamientos en cuanto éstos se salgan fuera de su control (Salmos 46:1)

Esté dispuesto a enfrentar situaciones que le atemorizan con fe en el poder de Cristo. (1 Tesalonicenses 5:24)

Libérese de su temor y fortalézcase en su fe. (Colosenses 2:6–7)

“El temor de Jehová es manantial de vida para apartarse de los lazos de la muerte”. (Proverbios 14:27)

Sugerencias de sentido común para vencer el temor y la ansiedad

Aunque estas sugerencias parecen muy simples, pueden ser el cimiento sobre el cual usted edifique un plan efectivo para vencer el temor y la ansiedad.

- Duerma suficientes horas.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Disfrute de la diversión y recreación.
- Busque ánimo con frecuencia.
- Coma alimentos sanos y evite el alcohol y las drogas.
- Viva un día a la vez.
- Escuche música cristiana.
- Imagínese lo peor que podría pasar y analice si después de todo no es tan malo.

Versículo clave para memorizar

“No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerza; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia”. (Isaías 41:10)

Pasaje clave para leer y meditar

Salmos 23

Disminuya su temor por medio de la desensibilización a él¹

Si usted le teme a un objeto o situación, el proceso de desensibilización le ayudará a lograr la libertad. Después de dar un paso a la vez por una semana o dos, siga con el siguiente.

- Incremente de manera gradual su contacto con la fuente de temor.
- Practique cómo enfrentar su temor.
- Repita cada paso una y otra vez hasta que ya no le tenga la misma reacción.

Ejemplo

Fobia social: temor de iniciar una conversación

- Practique hacer preguntas a un vendedor.
- Inicie saludando con una sonrisa.
- Escuche con cuidado lo que dicen los demás.
- Haga preguntas fáciles a los demás acerca de sí mismos.
- Haga comentarios breves acerca de usted.
- Interésese genuinamente en los demás.

Nota:

Para reacciones graves de fobias, el proceso de desensibilización se utiliza junto con asesoría médica.

“Por tanto, ceñid los lomos de vuestro entendimiento, sed sobrios, y esperad por completo en la gracia que se os traerá cuando Jesucristo sea manifestado” (1 Pedro 1:13)

Qué hacer y qué no hacer para ayudar a alguien con temores

La gente temerosa necesita de amigos que no tengan temor y que estén a su lado para recorrer juntos el camino hacia la libertad.

- **No** se impaciente cuando no entienda su temor. Sí... entienda que el temor que sienten es real. (Proverbios 14:29)
- **No** critique o utilice frases que lo rebajen. Sí... sea gentil y ayude a elevar la confianza en sí mismo. (1 Tesalonicenses 5:11)
- **No** lo obligue a enfrentar una situación amenazadora sin antes planificarlo. Sí... Enséñele cómo hablar positivamente a sí mismos y como hacer ejercicios de relajación. (Proverbios 4:13)
- **No** actúe con contrariedad o desagrado si falla. Sí... Anímele y reconozca su esfuerzo por querer vencer el temor. (Proverbios 3:27)

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:

“El temor y las fobias: Del pánico a la paz.”