

## Lección 12

**Fecha:** Tercera semana de Abril del 2000.

**Propósito:** Conoce el verdadero y único antídoto para la ansiedad

**Título:**

# ¡ El antídoto para la ansiedad ¡

## INTRODUCCIÓN



Se dice la historia de dos inversionistas extranjeros que habían invertido mucho dinero en México. En diciembre de 1994, el peso se devaluó y ellos perdieron la mitad de su inversión. Uno de ellos dijo, que estaba muy preocupado por la pérdida de su dinero, pero el otro le contestó:

- A mí no me preocupa en lo absoluto.
- ¿por qué no?- dijo el primero.
- Porque he contratado a un hombre para que se preocupe por mis asuntos. Él es un “preocupón profesional”.
- ¿Cómo está eso? Preguntó el primer hombre.
- Sí, yo le pago para que él se preocupe por todos mis problemas.
- Wow, yo necesito uno de esos también.
- ¿Cuánto te cobra? \$ 700,000 por año- respondió
- ¿Qué? ¿Pero cómo vas a conseguir esa cantidad, si no tienes dinero?
- ¡¡Esa es su preocupación!!- dijo el hombre.



## PARA EMPEZAR

¿Quién es el que más se preocupa en tu familia?

¿Qué haces o cómo reaccionas cuando estás preocupado?

Si pudieras contratar a alguien para que se preocupara por todos tus problemas ¿lo harías?

¿Qué es lo que más te preocupa ?

¿Tu situación económica? ¿Tu trabajo? ¿Tus estudios? ¿Tus hijos?

¿Tu familia? ¿Tu Salud? ¿Tu peso? ¿Tu horario?

Vivimos en una época de ansiedad. La gente hoy en día tiene muchas preocupaciones.

Quiero decirles que la ansiedad no sirve de nada.

- a. Gasta mucha energía, pero no produce ningún progreso ni ayuda a solucionar las cosas.
- b. Es como un carro que está atascado en el lodo. Puedes apretar el acelerador, esto va a gastar mucha energía, pero el carro no se va a mover.

Algunos estudios han revelado lo siguiente:

- a. 40% de la ansiedad es sobre el futuro y sobre cosas que nunca suceden.
- b. 30% sobre cosas del pasado que no podemos cambiar.
- c. 12% son preocupaciones innecesarias sobre nuestra salud.
- d. 10% sobre cosas que no valen la pena.
- e. y solamente el 8 % es sobre cosas que valen la pena.



## UNA VISTA MÁS AMPLIA

¿Habrá un antídoto para la ansiedad? La respuesta es sí.

Lee Fil 4:6 En otras palabras ¡No te preocupes por nada y ora por todo!  
En lugar de preocupación debe ser petición  
Dios nos dice, “No se preocupen, pidan”

¿Podemos confiar en Dios? ¿Por qué?

Lee Mateo 6:9ª ¿qué clase de Padre es Dios? Se interesa y preocupa por nosotros, es constante, siempre está cerca, y quiere que tengamos una relación estrecha con él.



## DE LA PALABRA DE DIOS

Mateo 6:10b ¿Qué nos enseñan los nombres que se le han dado a Dios?

**Jehová-Jireh**- Dios quiere proveer para nosotros

**Jehová-Tsidkenu**- Dios quiere perdonar nuestras faltas y pecados

**Jehová-Salom**- Dios quiere darnos paz

**Jehová-Rophe**- Dios quiere sanar nuestros dolores

Si reconocemos estas características en Dios y tenemos fe en él, ¿podrá esto ayudarnos a confiar más en él?

Por favor abran sus Biblias en Mateo 6:11, en esta pequeña oración, Jesús nos da 3 claves para ayudarnos a vencer la ansiedad:

### ***I. Debemos pedir la ayuda de Dios, en lugar de estar ansiosos.***

¿Hay algo que Dios no pueda hacer? Lc 1:37 y Ef 3:20

a. Dios quiere que le pidamos. Esta palabra está más de 20 veces en el N.T. Lee Stg 4:2

b. Un hombre murió y fue al cielo. En el cielo vio muchas bodegas llenas de cosas. El Señor lo llevó a una y le mostró lo que había dentro: casa, carros, dinero, joyas y buena salud. El hombre preguntó a Dios por qué estaban todas esas cosas allí. Dios le dijo que todas estas cosas tenían una etiqueta, y cada una decía la misma cosa. . El hombre se acercó a un carro y leyó que la etiqueta decía: “NUNCA SE PIDIÓ”

¡Tendrías más si simplemente le pidieras a Dios

Santiago dice: “...no tenéis lo que deseáis, porque no pedís”

c. ¿por qué debemos pedirle a Dios?

Porque él es la fuente de todas nuestras necesidades: Él es la fuente de . . .

- Sabiduría Stg 1:5
- Fuerza Salmo 46:1
- Gozo Salmo 16:11
- Esperanza Ro 15:13
- Consolación 2 Co 1:5,6
- Paz Ro 15:33
- Paciencia Ro 15:5
- Descanso Mateo 11:28-30
- Salvación Hebreos 5:8,9

## ***II. Ten la confianza de que Dios te dará todo lo que necesitas***

Jesús dijo en Mateo 6:11 “El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy”

Aquí el pan nuestro, representa nuestras necesidades básicas. ¿Cuáles son estas necesidades? V.8

Si tenemos abrigo y sustento debemos estar contentos, y todo lo demás son bendiciones de Dios ¿Qué tan bendecido eres?

Dios nos da mucho más que esto ¿por qué?

¿Te gusta darle a tu hijo cosas buenas? Lee Mt 7:7-11

¿Crees que Dios siempre nos va a dar todo lo que queremos? ¿Por qué?

¿Cómo padre le das a tu hijo todo lo que te pide?

Dios nos da lo que necesitamos. Él no nos va a dar algo que nos pueda hacer daño o desviarnos del camino. Lee Stg 4:2,3

### **III. Tenemos que vivir un día a la vez**

Dios quiere que confiemos en él cada día. En Mt 6:11 “pan de cada día” en el idioma original significaba artículos perecederos. Debemos recordar que en esos tiempos no había refrigeradores ni hieleras. Por lo que Jesús está diciendo: Danos nuestra ración para este día y no para mañana o para una semana.

¿Este versículo significa que no debemos planear a futuro? No, la Biblia nos dice que es sabio planear para futuro. Lo que dice es, que no debemos estar ansiosos por lo que va a pasar en el futuro. Debemos vivir un día a la vez.

Menciona las 3 bendiciones más grandes de tu vida. Ahora menciona 3 problemas fuertes que has tenido.

Si estas pensando en tus bendiciones todo el día, cómo te vas a sentir, o cómo va a afectar tu actitud.

Pero si estas meditando sobre tus problemas o pruebas todo el día ¿cómo te va afectar?

Cada mañana cuando te levantas tienes 2 listas; una que esta llena de problemas y otra de bendiciones. Tú decides cuál va a influir en tu vida. Lo que esta constantemente en tu mente eso es lo que va a influir.

Lee Fil 4:8 ¿sobre cuál lista debes meditar o pensar?

¿Qué debemos hacer con nuestra lista de preocupaciones y pecados?

Lee 1 Pedro 5:7

La palabra cuidado, significa preocuparse. Tú no tienes que preocuparte porque Dios lo está haciendo por ti.

#### **Y AHORA ... ¿QUÉ?**

¿Qué va a suceder si yo confío en Dios como la fuente de todo lo que necesito?

¿voy a orar más?

¿voy a tener más paz en mi vida?

¿voy a tener más gozo y una actitud más positiva?



**RESULTADOS PROBADOS**

¿Hay alguien que se preocupa por tus problemas y necesidades, para que nosotros no tengamos que hacerlo? ¿Quién es?

Fil 4:6